

# ДЫРА В ДУШЕ

## Как уберечь ребёнка от наркомании?

**Сегодня и учителя, и родители самой серьёзной опасностью для молодёжи считают наркоманию. Но вот парадокс: лекции на эту тему собирают ничтожную аудиторию. В чём причина? Может, в том, что лекторы (как и авторы статей на эту тему), как правило, не идут дальше констатации фактов, изложенных в форме «страшилок» с обилием натуралистических подробностей? К тому же в лекциях нередко излагаются набившие оскомину прописные истины. Или «добрые советы», следовать которым неизвестно как. Да и нужно ли?**

**Многие педагоги и родители, кто столкнулся с проблемой наркомании, интуитивно чувствуют, что в нынешних способах борьбы с наркоманией что-то не так. Именно поэтому она и не даёт результатов. Значит, нужно искать другие пути, иные подходы?**

**Именно так — по-другому — предлагает взглянуть на проблему наркомании детский и подростковый врач-психотерапевт Владимир Киреев, с которым беседует наш корреспондент.**

— Вы проводили, уважаемый Владимир, семинары-практикумы в таллинских школах в рамках программы «Ранняя профилактика зависимостей», реализованной Ассоциацией экзистенциальной и гуманистической терапии Эстонии. В этой теме Вы далеко не новичок. Скажите, пожалуйста, можно ли победить наркоманию? Может, стоит ужесточить меры борьбы с распространением наркотиков?

— Глупо и наивно надеяться на то, что наркоманию можно уничтожить, ликвидировать, как чёрную оспу, — окончательно и бесповоротно. Существует масса объективных и субъективных обстоятельств, способствующих её развитию. И об этом необходимо помнить, если мы хотим защитить от неё наших детей. Наркотики — чрезвычайно выгодный бизнес. Причём выгоден он и тем, кто занимается распространением наркотиков, и, как ни парадоксально, тем, кто борется с наркоманией, — за это тоже платят... И немалые деньги. Один из существующих сегодня способов борьбы с этим злом — жёсткие меры против распространителей. Логика здесь такова: надо переловить, а лучше перестрелять (в некоторых странах введена за это смертная казнь) всех курьеров и производителей наркотиков. Тогда и проблема перестанет существовать. Не заблуждайтесь! Если есть спрос, будет и предложение. Именно так, а не наоборот. И не надо менять местами причину и следствие, хоть это и очень заманчиво. Спрос же на то, что уводит человека от реальности, будет всегда, пока существует человечество. И это, увы, объективно.

Человеку свойственно стремление выйти за пределы своего сознания. Ему не достаточно быть только собой, — хочется стать больше, распространиться шире, взглянуть дальше. Именно поэтому дети сочиняют сказки про «чёрную-чёрную руку» и рассказывают их друг другу в темноте. Осваивая мир, они ищут в нём не только светлое и прекрасное, но и страх, тьму, ужас. Дети стремятся испытать этот ужас, так они экспериментируют, проверяют, насколько далеко могут зайти в своих ощущениях и переживаниях. Поэтому с древнейших времён наркотики использовались людьми в ритуальных и мистических обрядах — они позволяли изменить сознание.



Беда — не в наркотике как таковом. Вы же не станете утверждать, что проблема страдающих от ожирения людей в продуктах — в жирах и углеводах? Давайте их ликвидируем — тогда и тучных не станет?

Беда — в зависимости. И в том, *как становятся зависимыми*. А от чего — от еды или наркотиков, телевизора или игровых автоматов, никотина или главаря дворовой компании, клея «Момент» или религиозной секты, компьютера или рок-музыки, алкоголя или объекта любви — это всё равно. Природа всех зависимостей одна. И безобидный толстячок, пожиратель тонн шоколада, — по сути, тот же наркоман.

— **Как же человек попадает в зависимость, почему становится рабом наркотика, рок-музыки или конфет? Каковы те субъективные обстоятельства, что толкают его в зависимость? И каковы предрассудки и стереотипы, из-за которых обществу не удаётся оградить подростков и молодёжь от этого зла? В чём причина — в родительских ошибках, в нашей психологической некомпетентности и «близорукости», из-за чего дети становятся наркоманами?**

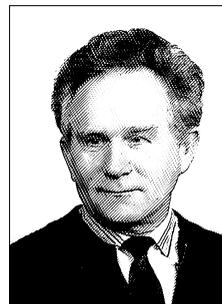
— Сложная это проблема. Очень часто приходится слышать, что главный бич подростков — слишком большое количество свободного времени, безделье, отсутствие полезных занятий. Считают: если загрузить подростка работой, отвлечь его, у него не останется времени на всякие глупости. Но ведь проблема совсем в другом.

Подросток и так-то с трудом справляется с особенностями пубертатного периода. Он занят своим внутренним миром, опробованием разных аспектов своей души, он осмысливает себя, ищет себя, действительного, настоящего. Смысл пубертата — стать самостоятельным, оторваться от родителей. Подросток чувствует себя и ребёнком, и взрослым, и при этом не понимает себя. Ему надо «выкорчевать» из себя детскую зависимость от взрослых, переделать то, чем и каким он был до сих пор. Если к этому периоду он не созрел эмоционально, то выкорчёвыванию подвергается всё, что в него вложили родители, — без разбора.

Но взамен-то необходимо развить в себе своё, *собственное* понимание себя и мира, создать свою *собь*. «Собь» — хорошее, ёмкое, но, увы, прочно забытое старое русское слово. В 4-м томе словаря Даля находим: «Собь — всё своё — имущество, пожитки, богатство; свойства нравственные, духовные и все личные качества человека, особ. всё дурное, всё усвоенное себе по дурным наклонностям, соблазнам, страстям». Дальше у Даля — его знаменитые примеры применения этого слова в народной речи, как нельзя кстати подходящие к теме нашего разговора. «Собь человеческая строптиво упорствует в себялюбии и корысти». «Собь наша держится за любовь к миру и любовь к самому себе».

Так вот конструирование *собь*, как правило, идёт преимущественно в конфронтации с теми, от кого подросток зависит — с самыми близкими людьми. Вот почему он поступает прямо противоположно тому, что говорят родители, становится

## ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА CONTRA НАРКОМАНИИ



**Константин Корсак**,  
заведующий отделом  
Института высшего образования АПН Украины



**Зинаида Тарутина**,  
кандидат медицинских наук,  
сотрудник Института высшего образования АПН Украины

**Невозможно без волнения и тревоги читать доклады и статистические показатели, касающиеся темы «наркомания». Ведь речь идёт о судьбе и здоровье уже не тысяч — миллионов детей, подростков и молодых людей, которые из любопытства, групповой солидарности или по множеству других причин откликаются на предложения обольстителей и начинают интенсивно разрушать собственный мозг, как правило, не имея надлежащего представления об уровне опасности и наиболее вероятном развитии негативных последствий. Неудачи в борьбе с этим злом, по мнению авторов статьи, в значительной степени связаны с недооценкой знаний о наркомании из сферы точных наук и недостатками педагогических методик работы с детьми и молодёжью.**

### О терминологии

В научной литературе нет единства в вопросе о том, какие именно вещества следует отнести к группе «наркотических». Часть учёных, опираясь на перевод греческого «наркотикос — тот, что вызывает оцепенение», считает наркотиком всё то, что омрачает сознание человека и ведёт его к прекращению сознательной активной деятельности, появлению галлюцинаций и т.п.



Другие утверждают, что наркотик — вещество (или влияние), которое способно вызвать возникновение болезненного влечения, непреодолимого желания употреблять (или ощущать) его снова и снова, а при отсутствии — служить причиной боли или разнообразных расстройств физиологического и психического плана.

Но если проанализировать и сопоставить данные нескольких наук, то можно сделать вывод: следует называть «наркотическим» искусственное вмешательство в нормальный ход мозговой деятельности (именно «мозговой деятельности», хотя поражаются и другие системы нашего организма). При этом не следует забывать, что практически все эмоциональные состояния человека так или иначе связаны с выделением естественных и целиком «внутренних» наркотических субстанций, являющихся нормальной составной частью стимулирующих и регулирующих факторов, процессов обмена и жизнедеятельности человеческого или любого другого высокоорганизованного организма.

## Необратимое разрушительное влияние наркотиков на человеческий мозг

Если обратиться в научным данным относительно сопротивляемости («прочности») клеток нашего организма воздействию ионизирующих лучей, то обнаружится странный факт — нежные и мягкие нейроны мозга являются рекордсменами стойкости! Они во много раз «прочнее» клеток эпителия кожи или внутренних органов, не говоря уже о клетках половых органов или костного мозга. Главная причина стойкости — неизменяемость нейронов, отсутствие в них очень чувствительного к возмущающему действию радиации процесса деления ядер на две части с образованием молодой клетки из старой.

Эта неизменяемость клеток нашего мозга, их неспособность к быстрой репарации поврежденных является унаследованной чертой, с которой должен считаться каждый. *Мозг нельзя повреждать, так как он не имеет способности нашей кожи к самозалечиванию, к формированию параллельных новых структур, быстро и полностью берущих на себя функции повреждённых.*

Наука знает о мозге много, но «белые пятна» ещё остаются. Изложенное ниже почерпнуто из трудов зарубежных учёных, так как в своё время в СССР (1950 г.) было принято решение об изучении только коры мозга и полностью запрещено

непредсказуемым, на взгляд взрослых — нелогичным. Он пробует себя в разных ипостасях, а потом переживает, переваривает ощущения.

Бывает иначе: видимой конфронтации с родителями нет, налицо даже особое согласие. Значит подросток уже нашёл на стороне некую компанию (или человека), с которой отождествился и живёт по её понятиям, законам и соблюдает конспирацию. В лучшем случае он воодушевлён чем-то очень большим, значительным, нашёл себя в этом и полностью ему уподобился (чем сузил своё бытие). И ему не до родителей.

Впрочем, более типично всё же первое, — когда со стороны кажется, что подросток упрям, дерзок, что он ленив, равнодушен, апатичен, ничего не делает. На самом деле в нём происходят колоссальная внутренняя работа, самоосмысление. Как я уже говорил, ему необходимо не только разобраться в своих противоречивых чувствах, найти себя, но — и это главное! — удержаться, утвердиться в себе, не потерять себя найденного. Обратите внимание: все ставшие популярными молодёжные песни именно про это: «Нас не догонят...» или:

Пусть не вместе мы сейчас,  
Пусть всё в жизни против нас.  
Но ты — в моей истории,  
На чужой ты территории...

Или такая песня:

Я под забором, в хоккейной маске,  
Пытаюсь вспомнить своё имя и автобус,  
В который сяду, тупой, как глобус,  
И, как законченный поэт, уеду в даль...

Все думают, что подростка нужно отвлечь. А его нужно, наоборот, привлечь. Привлечь к себе, показать, что мы, взрослые, понимаем, что с ним происходит, и даже можем помочь ему осознать себя, если он этого захочет. А он, конечно, хочет — отрочество нуждается в том, чтобы ему помогли разобраться в себе.

Я хочу понять сама себя,  
Я хочу разобраться, в чём дело.  
Помоги мне!  
Помоги мне!  
Я хочу, чтоб моя душа тоже пела.

Родители то и дело обвиняя подростков в безответственности, становлению ответственности сами же и мешают. Ответственность в данном контексте — не внешний контроль за деятельностью подростков (Уголовный кодекс, административная ответственность и т.д.), а внутренняя форма саморегуляции, авторство собственных желаний и поступков школьника. Ответственно — это когда «я сам этого хочу и сам несу вину за то, что хочу этого. Следовательно, я — тот, кто, зная о последствиях, поступает именно так, а не иначе».



Теоретически родители с этим согласны: ребёнок должен научиться делать ответственный выбор. Но практически не позволяют ему этого, боясь, что он «не то выберет». Представьте мальчишку лет 10, который только что перенёс ангину, вчера перестал кашлять, а сегодня просит купить ему мороженое. Что делают родители? Конечно, отказывают, объяснив это вполне логично: ты ещё слаб, можешь снова заболеть. Но парень и сам прекрасно об этом знает. Однако в этой ситуации мороженое — не просто лакомство, это — «акт произволения»: ребёнок сам утверждает в том, что наступило время самостоятельного принятия решений. Есть такое хорошее родительское определение подобного поведения детей: «Сын самовольничает». «Самовольничает...» Взрослые интуитивно чувствуют, чего он добивается. Так дайте ему возможность проявить волю. Ан нет!

Подросток уже готов к ответственности. Он даже готов пожертвовать завтрашним футболом во дворе, если ангина всё же вернётся. Он готов сказать: «Я — тот, кто ест мороженое, рискуя заболеть». Разумеется, вслух он не сможет объяснить этого родителям. Он будет канючить: «Купи мороженое». А в результате лишь нарвётся на подзатыльник.

Не уступив ребёнку, не дав ему возможности сознательно и в полной мере ощутить тяжесть последствий его выбора, родители воспрепятствовали естественному становлению его собственного «я» — его *собби*. И тем самым способствовали тому, что года через два при стечении негативных обстоятельств у него может появиться проблема с наркотиками.

Без пространства для свободы нет выбора. Чтобы стать сильным, нужно долго тренировать мышцы. Чтобы стать ответственным, нужно много раз напрягать «мышцу произвольности», то есть поступать согласно своему внутреннему «произволу», по своей воле. В определённом возрасте дети как будто специально, по словам родителей, начинают поступать против правил, предписаний, невзирая на грозящую при этом опасность. И делают это именно для того, чтобы ощутить своё «могу», чтобы почувствовать: что значит поступать по собственной воле, когда решение исходит от самого подростка.

Тренировка произвольности возможна только в ситуации выбора. Причём такой, когда невозможно заранее рассчитать, что лучше, правильнее, выгоднее, когда нельзя оправдаться, сославшись на какие-то причины. Выбор, ведущий к росту ответственности, должен быть беспричинным. Поэтому всякий раз, когда родители требуют от ребёнка объяснения: «Почему ты так поступил?» — они лишают его возможности нести ответственность за свой поступок. Если есть какая-то причина, она и «ответственна» за результат.

Есть такое выражение «поступить по совести». Можно уступить место в транспорте пожилому человеку, потому что так принято, иначе на тебя будут косо смотреть. Или потому, что добрые дела зачтутся мне. А можно сделать это безо всяких причин — по своему внутреннему порыву, просто повинувшись некоему мгновенному, не поддающемуся объяснениям позыву. Это и будет поступок по совести. Не зря же совесть ещё называют «звон к самому себе».

финансирование исследований внутреннего мозга. Теперь понятно, что это было ошибкой: кора мозга играет второстепенную роль системы изменения кодов, не влияя на существенные интеллектуальные процессы, эмоции и творчество. К счастью, советский запрет не касался развитых стран, где более-менее равномерно изучали все части человеческого мозга.

Оказалось, что внутренний мозг содержит специализированную структуру — «систему рекомпенсации» (или проще — «систему удовольствия» (СУ)). Все приятные ощущения и чувства связаны с её возбуждением и распространением вторичных сигналов по «проводникам» нервной сети. На нашем рисунке видно, что эта система расположена под более мощной сетью «системы депрессии» (СД). Обе системы имеют приблизительно одинаковое строение, содержащее компактные зоны «включателей» и разветвлённых нервных сетей, которые ведут в лобную часть полушарий и охватывают практически всю нервную систему.

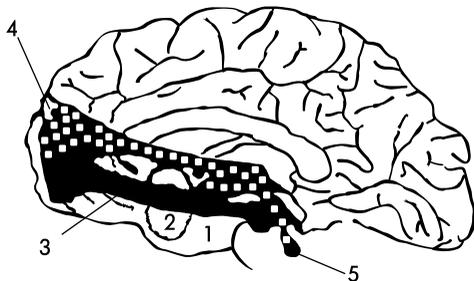
Система удовольствия — одна из главных мишеней подавляющего большинства наркотиков. Сеть СУ ответственна также и за все наши положительные эмоциональные состояния — от маленькой «приятности» наблюдения цветочка или потребления мороженого до «пребывания на седьмом небе» влюблённых, эмоциональные вспышки великих спортсменов и гениальных художников.

Эмоциональные впечатления (как положительные, так и отрицательные) раз и навсегда записываются (регистрируются) в так называемой «пятой височной извилине» — немалой по объёму зоне, обозначенной на рисунке цифрой 1. Сила и глубина записи поражает! Достаточно один-единственный раз сунуть палец в пламя или коснуться провода под напряжением, чтобы навсегда сохранить в зоне 1 точную информацию о том, чем нам грозят огонь и электрический ток.

Зона 1 у каждого человека индивидуальная, включающая «общую» и «индивидуальную» информацию о впечатлениях. Известно, что один человек может восхищаться бабочками, другой — курительными трубками или черепками от старинной посуды. А вот радость от чего-то потенциально вкусного более универсальна. Её возникновение прослежено учёными довольно детально. Например, «изображение» пирожного в форме первичных нервных импульсов от сетчатки попадает в зону коры мозга, где происходит его полная перекодировка, а затем по



**Системы депрессии и удовольствия, принимающие участие в формировании множества эмоциональных состояний человека**



Обозначения:

1. Пятая височная извилина.
2. Септум.
3. Сеть системы удовольствия.
4. Система депрессии (на неё нанесены светлые квадратики).
5. Включатель системы депрессии.

длинной дуге вокруг центральной зоны оно передаётся в пятую височную извилину. Здесь происходит сравнение со старым положительным впечатлением о первом съеденном пирожном, вызывающее выделение из зоны 1 определённой субстанции наркотической группы, которая воздействует на расположенный в глубинах мозга «включатель системы удовольствия». Его существование открыли канадцы Д. Оулдс (аспирант) и П. Милнер (студент) в 1953 г. во время опытов на крысах. Возбуждение этого центра, названного «септумом» (или «септумом»), завершается комплексной положительной реакцией — возбуждением всей сети СУ с приятным ощущением, выделением слюны и др. Центр имеет эллиптическую форму, он изображён на рисунке в увеличенном виде и обозначен цифрой 2.

Крысы в условиях эксперимента имели возможность слабыми электрическими импульсами возбуждать свой септум и стремились делать это дважды в секунду, пока не умирали от полного истощения. Это похоже на то, как убивают себя «профессиональные» наркоманы!

Несколько позже была открыта «система депрессии» с собственным центром возбуждения (4). Во время одновременного воздействия на центры 2 и 4 одинаковым напряжением электрического тока всегда и без исключений у всех развитых живых существ побеждал центр депрессии (печали и ощущения полной безнадёжности).

К сожалению, большинство современных родителей рассуждают так: чтобы заставить ребёнка поступать определённым образом, надо либо запугать его, чтобы страх не давал поступать иначе, либо отвлечь таким сильным соблазном, от которого он не смог бы отказаться. Будет ли такой ребёнок послушным, правильным? Да. Станет ли это его внутренней сутью? Нет. Ведь у него не было выбора. Все свои хорошие поступки он делал не от себя, а из страха либо «по приманке». Он был хорошим потому, что у него не было возможности быть плохим.

**— Не все же родители так авторитарны, не понимают детей. Есть среди них и умные, добрые, любящие мамы и папы.**

— Конечно, есть. Их много. Но и они иногда из лучших побуждений, сами того не желая, мешают становлению собственного «я» ребёнка. Они искренне заботятся о нём, охотно направляют его, подсказывают, как поступить в той или иной сложной ситуации. И подросток оказывается в ловушке. Уважая мнение своих хороших, умных родителей, признавая их авторитет, он поступает так, как они ему советуют, — и не находит себя, не проявляет свою *собь*.

В силу специфики возраста подросток должен на некоторое время растождествиться с родителями и отождествиться с кем-то или кем-то другим. Компетентные родители это понимают и стараются не подсказывать ему в этот период, что есть хорошо, а что плохо. Тонко, ненавязчиво они привлекают его внимание к тем сферам и аспектам жизни, от которых он уходит вследствие уязвимости своего самолюбия. И делают это только путём поддержки.

**— Поясните, пожалуйста, какое родительское поведение можно считать поддерживающим, а какое нет?**

— Попробуем разобраться в этом на простых примерах. Ребёнок плачет. Мать говорит: «Не плачь, слезами горю не поможешь. Ты же мужчина. Слёзы — это проявление слабости. Займись чем-нибудь другим». Это не поддержка. А вот другой совет: «Поплачь, я рядом посижу» — в этом поддержка. Скрытый подтекст в этом случае: «Я понимаю твоё переживание, слёзы помогут тебе справиться с ним...»

С детьми постарше сложнее. Но ведь и родители должны учиться, расти вместе со своими детьми. Для подростка типичны болезненные сомнения. «Меня никто не любит», — переживает девочка. «Это пройдёт, — говорит любящая, но, увы, малообразованная мама. — Не обращай внимания, окружающие тебя люди не достойны твоей любви. Есть вещи поважнее. Да ты и сама виновата...» Такое поведение нельзя назвать поддержкой. А вот поддержка: «Это ужасно, когда тебя никто не любит. Всем людям нужна любовь. И каждому когда-то приходится столкнуться с её отсутствием или недостатком. Но я по себе знаю: переживая страдание, ты растёшь, учишься жить во взрослом мире».

Смысл поддержки — не решать проблему, а помочь ребёнку в его переживаниях, поддержать его чувства, научить жить с этими чувствами, переносить их. В процессе переживания и поддержки человек учится, как быть собою, а не как делать дела и решать проблемы, — этому нужно учить в других ситуациях.



Бывают и такие ситуации, когда одной поддержки со стороны родителей мало и необходимо принимать срочные меры. Например, мальчик пришёл с уроков избитым. Понятно, что нужно идти в школу. Но и здесь сначала стоит поддержать сына в его чувствах и помочь ему самому в них разобраться и справиться с ними. Попробуйте поговорить с ребёнком так, чтобы он понял, в чём смысл его страдания. Может, драка была на глазах у девочки, которая ему безразлична? Или рухнул его статус в глазах дворовых друзей? Или он теперь будет бояться ходить по этой улице? Поговорите с ним. Рано или поздно он сам «выговорит» смысл своих переживаний.

К сожалению, большинство родителей делать этого не умеют. Они не обучены тому, как разговаривать с детьми, поддерживать их. Они указывают и поучают, а подростки не переносят патернализма.

Согласитесь: проблема свободного времени приобретает иной оттенок. Хотя и не перестаёт существовать. Но занятость, какой бы полной она ни была, не поможет подросткам «перескочить» из детства сразу в совершеннолетие, не избавит от столкновения с трудностями переходного возраста. Не минует никого чаша сия.

**— В школах, да и в семьях борьбу против наркотиков ведут с помощью пропаганды: детям активно внушается, как опасны наркотики для жизни, как они уродуют психику человека. Но почему это не действует на ребят? Почему не срабатывает инстинкт самосохранения?**

— Это ошибочное представление очень распространено: стоит нарисовать «ужастик», как подростки тут же избавятся от этого соблазна. Школьные учителя частенько обращаются ко мне с просьбой выступить перед учениками. Это звучит примерно так: научите, как рассказать ребятам о наркотиках, чтобы они их испугались. Предполагается, что врач, нарколог, наполненный опытом работы с наркоманами, имеющий в запасе жуткие истории, сможет наглядно продемонстрировать детям, какой кошмар может с ними приключиться, если они попробуют наркотики. На методе запугивания построена и очень модная сейчас практика экскурсий в тюрьму для трудновоспитуемых подростков. Мол, пусть посмотрят, что такое тюрьма, тогда будут знать, что их ожидает, и не станут совершать правонарушения.

Должен предостеречь учителей: практика запугивания действительна лишь по отношению к очень маленьким детям, а позже даёт обратный эффект. В определённом возрасте школьник говорит себе: «Понятно, сначала пугали бабой-Ягой, а теперь...» — и перестаёт верить взрослым даже тогда, когда они не лукавят. Вот доказательство. Приходят исследователи в третий класс и спрашивают: «Как вы думаете, сколько раз нужно употребить наркотик, чтобы стать наркоманом?» «Один раз, — отвечают дети, — и ты наркоман». Приходят эти же исследователи через два года, в пятый класс с тем же вопросом. «Ну, раза три-четыре», — говорят ребята. Ещё через три года, в восьмом: «Три-четыре месяца». В десятом: «Некоторые вообще не становятся наркоманами...»

Это позволяет легко понять абсолютную глупость стремления достичь удовольствия с помощью наркотиков. После 10-го или 20-го раза отклик мембран клеток септума обязательно уменьшится (явление *адаптации*). Наркоман сразу же увеличит дозу, начав проигрышную для себя погоню за «кайфом». Рано или поздно (интервал зависит от сопротивляемости клеток мозга и вида наркотиков) доза в десятки раз превысит допустимый уровень влияния на мембраны клеток септума, возникающий в результате естественных природных процессов в мозгу здорового человека.

Подобное «ливневое» воздействие внешних наркотических веществ необратимо повреждает нейроны септума, полное восстановление которого, как объяснено выше, невозможно по причине отсутствия образования новых нейронов. Даже в случае полного прекращения введения наркотиков начальное состояние септума никогда не восстанавливается, и экс-наркоман вынужден в дальнейшем существовать «на интеллекте» — понимании того, что необходимо жить и работать, хотя его система удовольствия утратила уже способность к естественному возбуждению и для него потеряли остроту и приятность обычные воздействия и вещи...

Во время разговора о наркотиках учитель или преподаватель обязан объяснить своим ученикам или студентам, что нет принципиальных различий в уровнях целесообразности между предложением прикоснуться ладонью к оголённому проводу и согласием «попробовать поймать тот самый наркотический кайф». В первом случае под влиянием напряжения спазматически сократятся мышцы руки и пальцы охватят провод, да так крепко, что после отключения тока их долго невозможно выпрямить даже с посторонней помощью. В случае же приёма наркотиков очень быстро наступает разрушение системы удовольствия и прекращается выделение внутренних (безвредных) биохимических соединений — состояние, когда единственным средством получения удовлетворения становится введение всё большего и большего количества наркотического вещества.

**Дети и молодёжь должны одинаково твёрдо знать и понимать выводы из закона свободного падения (не стой под грузом, так как он может оторваться и упасть на голову) и нейромолекулярной биологии — «тяжёлые» наркотики убивают человека, они навсегда выводят из строя его «систему удовольствия» или даже весь мозг, а восстановление разрушенного мозга, к сожалению, невозможно.**



## Главные группы наркотиков и особенности их действия

Касаясь проблемы наркотиков при изучении «Основ экологии» или «Безопасности жизнедеятельности», нужно предупреждать слушателей о том, что действительно достойные их внимания и доверия статьи о наркотических веществах должны быть написаны настоящими научными работниками. Почти все публикации журналистов неопровержимо свидетельствуют о поверхностном знании материала, ведущем к смешиванию в сознании людей свойств разных веществ и эффектов их применения — к непониманию важнейших особенностей воздействия наркотиков.

Журналисты не сильны и в логике. Весьма распространённый в печати тезис «не трогай, друг, наркотик, так как если привыкнешь и не получишь дозу, то будет тебе плохо» предусматривает однозначное продолжение, до которого может додуматься каждый: «А если разыщу хорошую дозу — то снова будет хорошо!» По нашему глубокому убеждению, распространённые в печати призывы против наркотиков слабо обоснованы и весьма неубедительны. Не поэтому ли антинаркотическая пропаганда имеет такую низкую эффективность?

Вторая половина XX века стала временем преобразования планеты в «большое село» с почти полным исчезновением границ и мгновенным передвижением больших потоков людей. Если несколько столетий назад опасные эпидемии распространялись со скоростью телег и не могли охватить всю Землю, то в наше «прогрессивное» время авиация способна «осчастливить» новой болезнью всю сушу за неделю-другую.

Итак, в дальнейшем нам придётся существовать в сфере распространения со всех сторон «вражеских» наркотических веществ, а также в условиях стимуляции производства наркотиков в собственных странах. На это почти не реагируют депутаты всех уровней и наши государственные мужья, захваченные радостным для них процессом «установления международных отношений» и дележа власти. Они так и не поняли, что тайная «наркотическая» агрессия ничем не лучше «монгольского нашествия», в условиях внутреннего раздора на столетия прекратившего нормальное развитие социумов наших предков.

Врага надо знать! Опираясь на данные нескольких наук, выделим среди *бесчисленного* количества видов и разновидностей возбуждаю-

Но утрата веры — ещё цветочки по сравнению с тем, какой вред приносит практика запугивания. Могу вас заверить: большинство наркоманов стали таковыми именно потому, что это ужасно.

Допустим, первый раз ребёнок принял дозу из любопытства. Это естественное качество, удовлетворение его — здоровая потребность. Но со временем приятные эмоции, связанные с удовлетворением любопытства, начинают осложняться: на это уходит слишком много денег, чего подросток не планировал, нарушаются отношения с близкими, ухудшается самочувствие, исчезает, например, обычная утренняя бодрость, замедляется реакция. Человек с нормальной психикой немедленно на это отреагирует: сопоставит удовольствие и сопровождающие его неприятности. Как правило, плюсов от удовольствия меньше, чем минусов от последствий, и здоровый ребёнок с развитым «я» отказывается от наркотиков.

Другой исход — когда подросток понимает: цена удовольствия очень высока, но продолжает её платить. Вот это уже зависимость, диагноз, тип расстройства психического здоровья. Есть у некоторых людей такая особенность: если его обидели, он делает себе ещё больнее, если он чего-то не получил, он накажет себя. Называется это — саморазрушающее поведение. Человек, «завязавший» с выпивкой, может несколько лет вести нормальное существование. До тех пор, пока с ним не произойдёт нечто несправедливое. Например, ему неправильно начислят зарплату. Или изменит жена. И тогда он срывается и спивается окончательно.

Жизненные трудности бывают у всех, тревога посещает каждого. Но только здоровый человек, когда ему плохо, начинает больше о себе заботиться, вспоминает свои цели, намерения, собственные достоинства и удачи. У здоровых людей включается инстинкт самосохранения. А люди с саморазрушающим поведением бессознательно стараются ещё сильнее себе навредить, поступают по принципу «и пусть мне будет хуже». Вплоть до крайнего варианта — суицида.

Саморазрушающее поведение наглядно видно на примере аутизма. При этом заболевании ребёнок, как только чувствует себя обделённым или у него что-то не получается (не сходится картинка на кубиках или мамы нет рядом в нужный момент), начинает уничтожать себя физически. Например, царапает себе глаза, кусает себя до крови, колет иглой, а повзрослев, прижигает сигаретой.

Если у человека есть хоть небольшая склонность к саморазрушающему поведению, всякая информация о том, что есть плохо, чревато негативными последствиями, лишь подтолкнёт его к этому негативу — сразу же, как только он почувствует себя обделённым. Как попало объяснять детям, насколько наркотики страшны и вредны, — не только бесполезно, но даже опасно. Это и так понятно тем, кто от них далёк. Зависимых же, наоборот, притягивает всё, чем можно сделать себе больнее, страшнее, хуже. И чем ярче и доходчивее вы донесёте наркоману, какой вред он себе причиняет, тем успешнее, может быть, сведёте его в могилу. Чем чаще вы станете повторять, какой он слабак и ничтожество, тем сильнее он будет себя ненавидеть, следовательно, скорее себя разрушит.



Иногда приходится слышать, как взрослые объясняют (и прежде всего себе), что в основе тяги к наркотикам у большинства молодых людей лежит стремление к «экстриму», желание испытать «острые ощущения», получить дозу адреналина в кровь. Это — заблуждение, сладкая ложь, которую общество придумывает, чтобы легче было проглатывать горькую пилюлю правды. «Ну, тогда это понятно! — адреналинщики...»

А горькая правда в том, что в нашем обществе не может не быть наркомании, ибо это общество потребления, и мы сами, каждый из нас, являемся носителями потребительского общественного сознания. В нас априори живёт убеждение: человек не должен испытывать страдания, мы существуем для того, чтобы нам было хорошо. А чтобы было хорошо, надо потреблять. Значит, в принципе потребление — это нормально. Наркоманы просто не то потребляют. «Вот я, например, — скажет иной обыватель, — очень уважаю хороший коньячок да под обильную закуску...» Каждый считает плохим тот наркотик, который используют другие, а свой — вполне приемлемым. До поры. Так что адреналин здесь ни причём. Здоровый подросток, повторяю, рискнёт и бросит, как только это начнёт вредить его планам, его целостности. Зависимый — увязнет. Из-за того, что уже давно несёт в себе главную причину наркомании — склонность к саморазрушающему поведению. Вот почему таких детей нужно всеми силами удерживать, оберегать от первого знакомства с наркотиками. Слишком быстро они понимают, кто их лучший помощник в стремлении свести счёты с жизнью.

**— Скажите, пожалуйста, Владимир, ведь склонность к саморазрушающему поведению не врождённое качество? Как же возникает эта злость, даже ненависть к себе? Ведь только чувство ненависти толкает человека к стремлению уничтожить то, что ему ненавистно. Почему же по отношению к себе человек так безжалостен?**

— На пути к саморазрушению в начале бывает пустота. А природа, как известно, не терпит пустоты. Всех людей мира можно разделить на две группы: первая, немногочисленная, — те, кого в детстве научили любить себя, и вторая — те, кому с этим не повезло. Я говорю сейчас не про эгоизм, не про любовь к своему телу. Здесь у многих всё в порядке. Мы с большим успехом заботимся с себе «внешнем», материальном: забираемся в ванну с пеной, ходим в спортзал, покупаем красивую одежду, делаем карьеру. А вот о душевном своём комфорте мы заботимся гораздо меньше. А то и не знаем, что это такое.

Вы же не назовёте эгоисткой мать Терезу. Между тем она, на мой взгляд, — образец любви к себе. Однажды она сказала: «Смысл моей жизни — как можно большему числу людей уделить внимание и успокоить».

Я говорю о способности любить себя как душу, о способности проявлять заботу о своей душе. Нет для человека существа ближе, чем он сам, — с собой мы общаемся без посредников. И нет ничего более далёкого и непонятного, чем он сам. Пото-

щих и наркотических веществ те, которые представляют наибольшую угрозу здоровью и менталитету нашей молодёжи — **пять групп «тяжёлых» наркотиков** (другие варианты дифференциации рассматривать в этой статье не будем). Вот короткое описание этих пяти групп.

### Опиаты

Большинство веществ этой группы получают из растений такой распространённой семьи, как маковые. Известнейшие — морфин, кодеин, героин. «Доза» вызывает чаще всего состояние созерцательной эйфории и ощущение осуществления всех желаний («остановись, мгновенье, — ты прекрасно!»), угнетает моторную и другие активности. Коварность опиатов проистекает из их родства с эндорфинами и энкефалинами, постоянно присутствующими в нашем мозгу и принимающими активное участие в деятельности системы удовольствия, в частности, во время второй (продолжительной) фазы любви.

Лёгкость возбуждения опиатами системы удовольствия, возможность введения больших доз, в десятки или сотни раз превышающих нормальное их количество, возникающее в голове во время естественного возбуждения СУ, объясняют немалую скорость и полную необратимость разрушения и деградации личности. Опиаты создают глубокую зависимость наркомана от них, так как отсутствие этих веществ влияет не только на психику, но и на физиологию. Уже на начальной стадии привыкания отсутствие наркотика вызовет резкую боль в суставах, животе и внутренних органах. В дальнейшем к этому добавляются аритмия сердца и нарушение работы центра дыхания. Не удивительно, что финалом «глубокого знакомства» с опиатами становится смерть или полная деградация личности, невозможность излечения и лёгкость рецидивов после попыток «развестись с маком».

### Психостимуляторы

Можно образно назвать «спортивными наркотиками». Большинство из них в наше время производятся искусственно, но нет недостатка и в продуктах переработки конопли или листьев коки — марихуана, эфедрин, метилфедринит, пиродрол, катинон, кокаин. Эти вещества вызывают форсирование или «подстёгивание» организма и психики — эйфорию, исчезновение усталости и ощущения голода, повышение давления крови и частоты сердечных сокращений и др. Эта группа веществ также близка к присутствующим в процессе нор-



мальной деятельности нашей системы удовольствия «внутренним стимуляторам» — норадреналину и дофамину. Без них невозможен переход влюблённых в «состояние Ромео и Джульетты».

Легко понять силу и вред этих наркотиков. Грубо вмешиваясь в деятельность системы удовольствия и концентрированно возбуждая септум, они быстро разрушают психику и вызывают острую потребность во введении всё новых и новых «доз». Прекращение их приёма автоматически возбуждает работу «системы депрессии», поэтому не удивительно, что именно кокаинисты чаще других наркоманов заканчивают жизнь самоубийством.

### Галлюциногены

Встречаются в составе многих растений, произрастающих от тропиков вплоть до Полярного круга. Типичными примерами являются мескалин (из мексиканского кактуса «пейотль»), псилоцибин, буфотенин, гармин. Но самое известное вещество из этой группы — «ЛСД» (диэтиламид лезиргиновой кислоты). Лишь незначительная часть веществ этой в особенности вредной группы воздействует на систему удовольствия, но все 100% — на весь мозг или на большую его часть, вызывая в нём разнообразнейшие расстройства работы, лежащие в широком диапазоне — от временных галлюцинаций до радикального нарушения интеллекта и превращения человека в «растение». Даже однократное вдыхание какого-либо отравляющего «мусора» может навсегда повредить мозг! Все наркотики вредны, но галлюциногены — в особенности, так как ни один врач не сможет предвидеть их действие на конкретного человека. Последствия их приёма чаще всего индивидуальны и зависят от множества факторов.

### Барбитураты (снотворные)

Применяются для искусственного угнетения нормальной активности мозга и засыпания в том случае, когда «не хочется спать». Искренне говоря, активным и увлечённым своим делом людям трудно понять целесообразность таких действий — это же чудесно, что нет потребности в потере времени на сон и можно заняться чем-то полезным и интересным! Если организм действительно устанет и будет требовать сна, он сам даст сигнал (точнее — множество сигналов) — «время спать». Засыпание в этом случае произойдёт быстро и наступит в любых условиях.

Барбитураты и в самом деле вызывают быстрое искусственное засыпание, но утром болит го-

му-то о себе и трудно заботиться по-настоящему. Говорят, познай самого себя — и ты познаешь мир. Наверное, потому, что после себя остальное познавать — уже гораздо легче. Именно о любви к себе, такому парадоксальному, самому далёкому и самому близкому одновременно, — я и говорю. О любви к себе — тому, кто единственно и всегда свой, собственный и особенный — *собь*.

Раньше, до победы атеизма на одной шестой части суши, любовь к себе не считалась эгоизмом. Потому что человек любил себя как Божье творение, как искру Божию. Исчезла религия — возникла путаница: прежде всего — коллектив и себя любить нельзя — это эгоизм. Но иногда можно. Для этого придумали даже термин — «здоровый эгоизм».

Сторонники другой точки зрения в качестве возражения приводят известную цитату: возлюби ближнего, как самого себя. Верно. Только здесь предполагается, что любовь к себе уже присуща человеку, воспитана в нём. Она первична. Именно с ней нужно сравнить то, как ты будешь любить ближнего. Более того: только любящий себя человек способен любить другого, не похожего на себя. Другого, а не себя в другом.

Обделённая любовью к себе женщина проявляет повышенную заботу о ребёнке. Но она не его любит. Чаще всего эта гиперопека — замаскированная попытка любить *себя* посредством ребёнка: «Я хотя бы хорошая мать...» — думает женщина.

Очень часто родители видят в ребёнке продолжение их самих, своих идей, своей морали. То есть опять любят не детей, а себя в своих детях.

Люди, умеющие любить себя, заботиться о своей *собь*, считают: «Моё благополучие, моя способность настраивать себя, моя уравновешенность, моё желание жить находятся во мне». И это, как энергетический заряд, передаётся детям. Другие же уверены: «Моё счастье, моё успокоение, удовлетворённость — в ком-то (или чём-то) другом (в муже, жене, в детях, в деньгах, в рок-музыке, в карьере — какая разница, от чего зависит), и без этого я жить не могу». Без «этого» у них внутри пустота, «дыра». Такие люди — с дырой в душе — и являются зависимыми. Они боятся остаться наедине со своими печалью, со своим внутренним миром, которого нет. Поэтому и нужны внешние опоры.

Они никогда не смогут остановиться на достигнутом (денег никогда не бывает достаточно), не почувствуют удовлетворения (всегда находится кто-то, стоящий выше на карьерной лестнице), не найдут успокоения. Именно внутренняя пустота заставляет женщину изводить мужа вопросами: «Ты меня любишь? Ну скажи ещё раз. А почему ты сам не скажешь? Нет, ты меня не любишь — ты уже полчаса мне этого не говорил». Этаким душевным пирсингом, требующим вдевания всё новых и новых колечек. Эта женщина — та же наркоманка, требующая от мужа всё новых «доз» удовольствия, без которых её жизнь — ад.

Повторю: именно внутренняя пустота, неспособность заботиться о своей *собь*, неумение правильно любить себя и находить в себе опоры в жизни склоняют человека к зависимостям.



А в случае неудовлетворения от предмета зависимости или утраты его — и к саморазрушающему поведению. Человек как бы говорит самому себе: вот если у меня будет много денег (любовниц, должность начальника отдела, фигура, как у супермодели...), тогда я буду счастлив, буду любить жизнь. А если нет, то я злюсь на себя, разрушаю себя (мигренью, дерматитом, неврозом...). И закончу тем, что просто-напросто захочу уничтожить себя как носителя неблагополучия, потому что так существовать на свете невыносимо...

**— Да, с этим трудно не согласиться. Обретение человеком внутреннего мира — это задача и проблема культуры человека. Что могут сделать семья, родители, большинство которых педагогически и психологически, мягко скажем, не очень образованы. Но ведь многие наши качества берут своё начало в семье. Родители постоянно общаются с ребёнком, влияют на него, стремятся помочь ему. Что надо делать, чтобы не было у детей с малых лет этих «душевных дыр»? Как, когда они появляются?**

— Представьте четырёхлетнего карапуза, который обнаружил во дворе огромную грязную лужу. Разумеется, ему немедленно захочется перейти её по перекинутой узкой и шаткой доске. Как ведут себя в таких ситуациях родители? Одна мама поддержит малыша: «Будь внимателен, у тебя всё получится, иди ровнее... Так, хорошо, а теперь быстрее». И вот он уже на противоположной стороне. А другая мама закричит: «Ты куда пошёл?! Я же тебе не разрешила! Упадёшь, испачкаешься, промокнешь!» Малыш, конечно, оступается и слышит: «Ну вот, я же говорила! Придём домой, ты у меня получишь». Такой ребёнок будет пытаться адаптироваться, приспособиться к настроению и чувствам матери, вместо того чтобы сосредоточиться на своих собственных потребностях и чувствах.

Каждый человек проходит в своём развитии сложный эволюционный путь — процесс отдаления от матери. Сначала ребёнок находится в прямом смысле внутри неё. Затем — неразлучно рядом. Потом мама начинает потихоньку отодвигаться. Её символически заменяет плюшевый медвежонок, прижимаясь к которому ребёнок находит успокоение, как когда-то в объятиях матери. К тому времени, когда приходит пора идти в школу, для большинства детей мама находится уже не рядом с ними, а как бы внутри.

Таким образом, каждый человек с детства несёт в себе либо ту умную, волевою, с богатым внутренним миром маму, которая верит в него, поддерживает и успокаивает в трудной, кризисной ситуации, но при этом умеет быть строгой, решительной, позволяет экспериментировать, но никогда не потакает прихотям, упрямству, способна запретить и остановить у края действительно непроходимой ямы. Либо человек с детства несёт пустоту вместо мамы и вечную потребность чем-то её заполнить — капризами, бесконечными просьбами «купи!», телевизором, сникерсами и т.д.

В определённой жизненной ситуации эта душевная пустота становится нестерпимой и настойчиво требует заполнения. Зависимая личность начинает лихорадочно искать хоть какой-то

ловушка, мешает радоваться жизни скверное расположение духа и нужно вновь принять небольшую дозу, чтобы улучшить своё самочувствие. Этим барбитураты похожи на алкоголь. Не удивительно, что и последствия чрезмерного увлечения ими — разлад психики, интеллекта, причём вплоть до стадии «белой горячки» и галлюцинаций с чёртиками и инопланетянами.

### «Уличные наркотики»

В последнюю группу входят так называемые «уличные наркотики», среди которых известнейшим стал «крэк», а названия прежних или новых субстанций изменяются чуть ли не ежемесячно. Чаще всего это не чистые вещества, а смеси упомянутых выше со всем тем, до чего додумались производители «уличных наркотиков». Не удивительно, что их действие часто усилено, комбинировано (влияют одновременно представители разных групп наркотиков), а последствия индивидуальны и сложны для предвидения.

Современные науки о человеке, его мозге и психике накопили не так уж много данных об «уличных наркотиках» (отчасти это утверждение применимо и к другим группам). Для примера укажем, что популярный среди молодёжи Западной Европы «экстази» заметно уменьшает сопротивляемость человеческого организма состоянию обезвоживания (приводит к нехватке воды в клетках). Отмечены случаи мгновенной потери сознания и дальнейшей гибели юношей или девушек во время продолжительных дискотек. Окружающие при этом были убеждены, что потеря сознания вызвана «нехваткой кислорода», поэтому искусственным дыханием или предоставлением покоя «на свежем воздухе» окончательно добивали своих друзей.

### Кое-что из мирового опыта борьбы с наркотиками

В XX веке разные страны использовали десятки вариантов борьбы с производством и распространением «сверхлёгких», «лёгких», «средних» и «тяжёлых» наркотических веществ, но обнаружили лишь эффект невозможности полной ликвидации появления наркотиков. Невозможно обнаружить граммы или килограммы этого зелья среди сотен миллионов тонн грузов, транспортируемых несметным множеством кораблей, самолётов и автомобилей.



В западной печати часто встречается предложение легализации «лёгких» наркотиков (типа марихуаны) как противоядия для значительного «более тяжёлых». Мы твёрдо убеждены в ошибочности таких предложений, да и в развитых странах можно встретить другие варианты решения этой проблемы. Наиболее удачным примером мы считаем Нидерланды, где на основе очень высокой общей культуры взрослого населения, преобразования детских садиков в часть начальных школ и удлинения одного только обязательного образования до почти фантастической 15-летней продолжительности, наконец, эффективного воспитания и полного научного информирования детей и молодёжи и в самом деле успешно работает весьма либеральное законодательство.

На первый взгляд туриста, который видел лишь центральные кварталы Амстердама, в Нидерландах борьба с наркотиками вообще не ведётся. На самом же деле она чрезвычайно эффективна, так как опирается не столько на запреты, сколько на создание атмосферы общественного пренебрежения и абсолютного презрения к бездельникам, пропойцам и наркоманам, ко всем тем, кто не работает и не самосовершенствуется каждый день и каждый час согласно принципам общественного кодекса поведения. Вся молодёжь в этой стране прекрасно знает об опасности обращения к наркотикам. Но ещё сильнее от попыток «попробовать» подростков и молодёжь сдерживает угроза полной потери любых социально-общественных перспектив. Итогом подобного подхода и стал «нидерландский нарколиберализм» — в условиях доступности наркотиков лишь очень незначительный процент молодых нидерландцев становится наркоманами. В этой небольшой стране, которая получила название «транспортных ворот» Западной Европы, невозможность создания непреодолимых препятствий перед проникновением наркотиков из всех уголков мира обусловила выбор в пользу **обучения, воспитания и информирования молодых.**

Нам следует внимательно присмотреться к нидерландскому опыту. Авторы надеются, что эта статья не только вызовет новые публикации на основе использования именно научных данных о наркоотравах, но и даст возможность учителям и преподавателям опереться на достижения естественных наук и противодействовать угрозе детской и молодёжной наркомании так же эффективно, как это делают их нидерландские коллеги. ■

объект, к чему бы «приклеиться», чтобы «это» тебя любило, заполняло, создавало ощущение удовлетворённости, вплоть до полного блаженства. Наркотики и алкоголь подходят к этой роли лучше всего. И вот почему.

О многом может рассказать выбор наркотика. Известно, что эстонцы, например, в основном используют психостимуляторы. С точки зрения протестантской этики, Бог тебя любит человека благополучного. Значит, чтобы убедить окружающих, а главное — себя, в том, что меня любит Бог, я должен показать всем, что у меня «всё о'кей!». Стимуляторы и дают ощущение бодрости, уверенности в том, что я всё могу, мои планы сбудутся. Человек получает внутреннее ощущение успешности, перспективности.

Русские наркоманы в большинстве «сидят» на опийных средствах, препаратах из мака. Вспомните, как много в русском языке пословиц и поговорок о душе. У русского человека душа обязательно либо нараспашку, либо в ней кошки скребут, либо она вообще — потёмки. А под воздействием опия она ликует. Человеку хочется объять весь мир, он испытывает неопишущую радость от того, что и он-то такой хороший, и мир-то вокруг хороший, и люди-то вокруг такие замечательные, и вообще «как я вас всех люблю, хоть вы и мерзавцы».

**— Значит, люди становятся наркоманами ещё и потому, что не могут принять себя такими, какие они есть? Нужна некая «коррекция»?**

— Да. Главная причина — в невыносимости груза самого себя, в нестерпимом чувстве вины за то, что «я — такой». Наркотик — лучшее лекарство от этого, поскольку он даёт ощущение «я — хороший». Физиологическая зависимость, тяга и ломки наступают позже, сначала подросток попадает в психологическую зависимость от наркотика или алкоголя. А попадись ему на жизненном пути тоталитарная религиозная секта — станет сектантом. Иначе и быть не может, потому что этот человек уже устроен, как зависимая личность.

Если родители научили ребёнка выносить себя в качестве самого себя, принимать и любить себя таким, каков ты есть, заботиться о себе и потому ответственно к себе относиться, восстанавливать своё душевное состояние в ситуации, когда тебе причинили боль, используя для самонормализации внутренние резервы, а не искать внешние успокоители, — ему не грозит опасность «приклеиться» к наркотикам или к любой другой зависимости. Если в ребёнка изначально заложена установка на любовь к себе такому, какой он есть — неидеальному, переживающему, страдающему, зачастую нездоровому, — только тогда знание о том, что «это плохо», удержит его от проступка.

А что происходит в жизни? Вот записываются ко мне на приём родители, жалуются, что в школе их сыну постоянно делают замечания: на уроках невнимателен, непрерывно вертится, не может минуты сидеть спокойно. И спрашивают: как заставить сына вести себя хорошо? Начинаешь объяснять им, что их ребёнок болен, он просто не в состоянии долго удерживать внимание



на одном объекте, его заболевание называется гиперактивный синдром с нарушением внимания, и никакими требованиями, никакой руганью тут не поможешь. В мире это заболевание считается одним из самых сложных, поскольку процессы, при нём происходящие, затрагивают глубокие пласты сознания.

Тебя слушают-слушают, а потом говорят: нет, это не про нашего сына, потому что, если его как следует заставить, он всё прекрасно выполняет и со всем справляется. Да потому и справляется, что рядом сидит строгий папа. У ребёнка нарушена произвольность, у него паралич собственной воли. Её у него просто нет. И пока папа сидит рядом, сын учит уроки папиной силой воли, папиным производом. И он выучит и даже получит хорошую отметку, но собственной воли у него как не было, так и нет.

А в школе контролировать его некому. Он вертится — его наказывают. Он плачет и клянётся: честное слово, буду вести себя хорошо. Но через минуту опять вертится. Потому что не владеет собой, сам себе не хозяин. Его снова наказывают...

Рано или поздно эта произвольная личность придёт к выводу: как же я себя ненавижу, как мне тяжело выносить самого себя, такого, который ведь давал честное слово, обещал, а на самом деле не в состоянии с собой справиться и держать себя под контролем. Окончательно разочаровавшись в себе, он однажды «из любопытства» пробует наркотик и вдруг узнаёт: я же хороший, у меня же всё получится, оказывается, в этом мире и я могу существовать удовлетворённым. Впервые за свои 13–15 лет он делает потрясающее открытие: что значит «хорошо на душе». И как это прекрасно — любить себя и других. Он внутренне ликует...

Представьте, что у вас всё время что-то болит. С детства. И вы как будто уже свыклились с этой болью. И вдруг на минуту избавляетесь от неё, узнаете, что это такое, когда не болит. Разве вам не захочется испытать это освобождение снова? А ведь очень многие люди годами жи-

вут с чувством вины за тот или иной свой поступок, с чувством раздражения, ненависти и презрения к себе, к какой-то особенности своего характера, какой-либо части своей сущности, не осознавая того.

Отсутствие воли, произвольности, умения владеть собой может проявляться и в виде лени. Психологически лень объясняется как экономия психической энергии или как боязнь не получить совершенный результат, боязнь разочароваться в себе. Этой тактикой — ленью — человек спасает себя от «облома». Если ты ни на что не претендовал, то и жалеть не о чем. Если родители смирились с тем, что ты этого не делаешь, то они в тебе и не разочаруются. Лени, как способ существования, можно вылечить, сделав человека уверенным в себе.

Другой вид лени — желание оттянуть выполнение заданного или хроническое недоделывание начатого. Это — невроз, бессознательный, глубиннейший страх смерти — того состояния, когда наступает конец всему, больше нет и не будет никаких возможностей. Человеку кажется, что если он сделает работу до конца, то он что-то для себя потеряет. А вот пока ты не закончишь дело, у тебя ещё есть запас времени...

**— Вы правы: это очень сильное чувство, которое испытывают даже вполне здоровые люди, — опустошённость при окончании работы. Сколько раз признавались в этом кинорежиссёры и актёры, писатели и учёные. Многим нужен некий временной промежуток, чтобы вновь собрать творческие силы, возродиться, как феникс из пепла...**

— Да, но творческий человек это осмысливает, понимает, что, отдавая часть жизни любимому делу, он и обогащается: колодец, из которого черпают воду, пополняется новой, свежей...

Но вернёмся к детям. Таким безвольным ребятам нужно постоянно показывать, что их любят, убеждать их в этом. А их чаще ругают, упрекают, унижают, внушая тем самым, что таких, как они, просто не за что любить. И ребёнок начинает не принимать себя такого. Дальнейший ход событий известен: ему попадается наркотик (компания, секта), а тут еще образованные взрослые услужливо подсовывают ему красочную информацию, как это всё ужасно — употреблять «травку»...

**— Значит, ребятам нельзя давать устрашающую информацию о наркотиках?**

— Можно. Но только — идеально здоровым. Тем, кто купается в родительской любви, кто к 5–6 годам уже прекрасно владеет собой и в состоянии сделать свой собственный, вполне ответственный волевой выбор на основе сложившейся произвольности. Этим детям непременно надо объяснить, чем чреват наркотик, чтобы они поняли: это не входит в их жизненные планы. Но... Много ли вы знаете таких детей? И таких семей, в которых воспитываются такие дети?..

**БЕСЕДУ ВЕЛА ВЕРОНИКА МИЛОСЛАВ,  
г. ТАЛЛИНН, ЭСТОНСКАЯ РЕСПУБЛИКА**