

## **ПРЕДИСЛОВИЕ**

Вот уже много столетий передовые умы человечества задаются вопросом: почему люди употребляют алкоголь и другие наркотики и к тому же в столь вредных количествах? Было выдвинуто множество различных гипотез, но они не смогли значительно повлиять на распространение алкоголя и наркотиков и их губительные последствия. Проблема перешла в разряд неразрешимых, вечных проблем.

Родившийся в 1940 году норвежец Ханс Олаф Фекьяер, получивший в 1966 году степень доктора медицины, работал как психиатр и психотерапевт с алкоголиками и наркоманами. Опыт общения с этими людьми показал ему, что общепризнанные взгляды на роль алкоголя и наркотиков в нашей жизни полны необъяснимых противоречий. Тщательное изучение данных современных исследований в различных областях знаний позволило ему бросить вызов взглядам как сторонников, так и противников употребления алкоголя и других наркотиков в их попытках объяснить причины этого феномена.

Х.О.Фекьяер выдвинул и убедительно подтвердил данными исследований точку зрения о том, что существует явное социопсихологическое объяснение того, почему люди употребляют эти вещества. Он показал, что кажущееся "магическим" влияние алкоголя и других наркотиков на человека и приписываемый их воздействию "кайф" или "эйфория" крайне мало связаны с их чисто фармакологическим действием.

Х.О.Фекьяер полагает, что алкоголь, опиум, кокаин и другие препараты являются обычными химическими веществами, а "наркотиками" их делает общественное мнение. В книге также показано, как с помощью целенаправленных кампаний по изменению сложившихся стереотипов о действии алкоголя и наркотиков, можно эффективно и с наименьшими социальными издержками разрушить силу алкоголя и наркотиков как инструмента господства над личностью.

Представленные в книге данные и выводы почти незнакомы не только обществу, но и людям практически занимающимся данной проблемой и лечением наркологических больных. Книга будет полезна всем, кто интересуется проблемой алкоголя и наркотиков, безотносительно их личного отношения к употреблению этих веществ.

Хотелось бы также сделать одно существенное терминологическое замечание. Принятый у нас термин "наркотик" не имеет четкого английского перевода (английское "drug" означает также лекарство). Он несет как медицинскую, так и юридическую нагрузку (почему, кстати, и возникают споры об алкоголе, который с медицинской точки зрения - наркотик, а с юридической - нет). Поэтому предлагается для всех подобных веществ (включая алкоголь) перенести из английского термин "интоксикант". В английском языке слово "интоксикация" несет двоякую нагрузку - это и "отравление" и "опьянение", причем оба значения очень четко от-

ражают оба основных свойства подобных веществ. То есть под термином "интоксикант" понимается отравляющее и опьяняющее вещество.

При переводе было изменено название книги (дословный перевод "Алкоголь и нелегальные наркотики. Мифы и реальности") и незначительно сокращено ее содержание за счет мест, интересных только западному читателю. Приводимые в книге примеры отражают западный стиль жизни. Но читатель без труда найдет аналогичные примеры из наших реалий. В книге Х.О.Фекьяера содержится около 250 ссылок на различные работы на английском, норвежском и немецком языках. К сожалению, подавляющее большинство этих работ недоступно нашему читателю и поэтому список литературы не включен в перевод. Специалистам, интересующимся проблемой и первоисточниками, информация может быть предоставлена в Международной Независимой Ассоциации Трезвости (МНАТ) по адресу: Украина, 252150, Киев-150, а/я 46.

**К.С.КРАСОВСКИЙ,**  
*переводчик книги председатель МНАТ*

## **Часть 1.**

### **ИНТОКСИКАНТЫ КАК СИМВОЛЫ И РИТУАЛЫ**

#### **" Это так приятно - выпить стаканчик вина "**

Многие люди говорят, что они пьют спиртное потому, что это так приятно.

*Почему* стакан вина или пива так приятен? Возбуждают ли приятное настроение присущие этим напиткам свойства? Может ли трезвенник испытать такие приятные чувства?

Женщина, вышедшая замуж за беженца из Чили, вспоминает о начале совместной жизни: Чтобы хорошо провести время в субботу вечером, она стелила на стол красивую скатерть, ставила свечи, готовила пиццу и наливала красное вино в высокие бокалы. Полная ожидания, она смотрела на своего друга. Но бедный чилиец не испытывал никаких особых чувств. При взгляде на стол он вообще ничего не чувствовал! Почему эта обстановка так хорошо воздействует на женщину и совсем не действует на мужчину из Чили?

Символы создают настроение

В своей книге "Критика чистого разума" немецкий философ Иммануил Кант описал способы нашего восприятия окружающего мира. Мы не видим вещи так объективно, как хотели бы думать. Наше восприятие и понимание объекта часто слабо обусловлено его природными свойствами. Мы изучаем объект в нашем культурном окружении и наши познания сказываются на его восприятии. Поэтому наше субъективное впечатление от объекта (вещь для нас) отличается от его объективных характеристик (вещь в себе).

Тому есть многочисленные примеры. Новогодняя елка определенно влияет на наше новогоднее настроение. Может ли, однако, ботанический анализ свойств хвои объяснить это?

Цветные куски ткани могут влиять на настроение людей, если эти куски являются флагами, а обстановка - соответствующей.

Таким образом, предметы, чьи объективные свойства весьма тривиальны, могут влиять на наши чувства. Эффект обусловлен тем, что мы сталкиваемся с ними в особой обстановке. Предметы приобретают символическое значение. Но наши символы не действуют на настроения и чувства людей, выросших в иной культурной обстановке и не прошедших того же процесса обучения.

Эмоциональное воздействие символов происходит при их узнавании. В большинстве случаев это происходит при визуальном восприятии. Для пищи и напитков запах и вкус также усиливают узнавание.

Символы не всегда идентифицируются как символы.

Когда новогодняя елка влияет на наши настроения и чувства, все знают, что эффект не обусловлен свойствами хвойных деревьев. Но символические функции интоксикантов не всегда признаются. Они часто приписываются их химическому действию. Но, как правило, ясно, что присущие интоксиканту химические свойства не могут быть причиной последующих чувств. Многие люди, которые "позволяют себе удовольствие выпить стаканчик вина", пьют очень малые количества спиртного. Исследования показали, что воздействие дозы алкоголя, содержащейся в 1-2 бокалах вина, во многих случаях незаметно.

Многие благотворные "эффекты" алкоголя приходят в действие при виде, запахе и вкусе напитка. Когда двое друзей "хорошо проводят время с вином или пивом", они не сидят в ожидании того, когда алкоголь адсорбируется кишечником и затем поступит в мозг, чтобы в результате появилось хорошее настроение. Это настроение возникает значительно раньше - при первом глотке и даже при простом взгляде на закупоренные бутылки.

Объяснение всего этого явно должно основываться на психологии, но не на химии. Мы не сможем понять причин употребления интоксикантов без понимания их функций как символов и ритуалов в нашей жизни.

### **Символы - это ценное средство**

Символы и ритуалы пропитывают нашу жизнь. Свет свечей делает зимний вечер уютным. Дорогая пища, особая одежда, украшенные столы и комнаты возбуждают праздничное настроение. С помощью хорошо усвоенных символов мы создаем настроение на Новый год и другие праздники. Соответствующими процедурами мы отделяем воскресенье от будней.

Символы - это ценное средство, чтобы вызвать желаемые эмоции и настроения. Когда мы хотим быть в особом настроении мы можем использовать вещи (символы) которые через процесс обучения становятся связанными с тем настроением, какое мы хотели бы достигнуть.

Социальный антрополог Д.Хит пишет:

"...члены отдельных социальных групп склонны разделять общее мнение о многих вещах в окружающем мире. Иногда они ошибочно думают, что такое общее мнение соответствует объективной реальности. Логика многих кажущихся "естественными" связей не является прирожденной, скорее это изобретение культуры. Они могут иметь различия в разных культурах и могут изменяться в рамках

одной культуры с течением времени - и гораздо быстрее, чем большинство людей себе представляет".

Когда мы спрашиваем "приятно ли выпить стаканчик вина", наиболее подходящим ответом, видимо, будет:

*Приятно хорошо провести время со своим символом приятного времяпрепровождения.*

Для многих людей вино - это установленный символ приятного времени. Другие вырастают, привыкая к иным символам. Выбор символов не является решающим, чтобы ощутить эффект. Решающий элемент - это процесс обучения, который приписывает символу подходящие ассоциации.

Трезвенники, конечно, тоже легко достигают праздничной атмосферы и приятных чувств с помощью других символов и ритуалов.

### **Символические функции интоксикантов**

Наиболее частой символической функцией алкогольных напитков является их функция знака или сигнала, определяющего границу между дневной рутинной и желаемым временем отдыха. "Ну, сейчас я (мы) позволю себе немного роскоши". В разных культурах используются разные вещи для выполнения этой символической функции. В дополнение к алкоголю наша культура использует разную одежду, дорогую еду, свет свечей и т.п.

Интоксиканты особенно хорошо служат для обозначения ситуации "Сейчас я только расслаблюсь-и-хорошо-проведу-время". Это обусловлено тем, что действие интоксикантов служит помехой для всех видов полезной работы. Например, выпив спиртное, человек принимает решение на остаток вечера: "Сегодня я не буду больше ни красить ванну, ни мыть кухню, ни делать другую домашнюю работу, а только расслабляться и хорошо проводить время".

Большинство потребителей не использует алкоголь для опьянения, а только в символических целях. Здесь его явное отличие от нелегальных наркотиков: они используются с явной целью интоксикации. Но наркотики также обладают мощными символическими функциями. Большинство видов символических функций у алкоголя и наркотиков сходны.

Употребление интоксикантов часто воспринимается как символ взрослости. Многие, что присуще взрослым, постигается таким путем. Курение и кофе также примеры этого. Многие подростки явно демонстрируют употребление интоксикантов и их действие, чтобы показать свою взрослость. Молодые люди иногда хвастаются своими выпивками, как будто поглощение напитков требует какого-то экстраординарного умения.

Потребители интоксикантов часто шутят по их поводу. Это отражает функции юмора, проанализированные З.Фрейдом. Он показал, что шутка должна отвечать определенным формальным критериям и, чтобы восприниматься как смешная, давать выход запретным чувствам (табу). Главные темы таких табу - агрессивность и сексуальность.

Шутки об интоксикантах среди их потребителей показывают, что интоксикант может *символизировать широту взглядов, свободное восстание против предрассудков*. Предостережения против их интоксикантов видятся им как пред-

рассудки и ощущаются как большое преувеличение. Потребители как алкоголя, так и марихуаны считают свой интоксикант безопасным, если его потреблять "правильно". Они заявляют, что большинство известных им потребителей не страдают от расстройств здоровья.

Хотя алкоголь символизирует для многих независимость и либеральные взгляды, это еще более важно для наркотиков. Правящие круги считают наркотики врагом номер один. Это придает наркотикам мощное символическое значение в глазах их потребителей, несмотря на суровые предостережения: употребление наркотиков представляется полным отверженцем ценностей правящего класса.

Из-за возрастающего страха общества перед наркотиками их употребление позволяет пощекотать нервы подобно скалолазанию или дельтапланеризму: радость, смешанная со страхом. Это может быть достигнуто путем рискованной и опасной жизни в молодежных группах.

### **Ритуалы и дух общения**

Человек - это социальное животное. Людям нужно встречаться друг с другом, но часто они боятся сказать, что встречаются только ради встреч. Участие в какой-то совместной деятельности кажется более подходящим. Люди могут приглашать один другого "на кофе" или "выпить пива". Неформальные правила определяют выбор совместной деятельности.

Возрастающее потребление кофе в течение 19 века, по-видимому, связано с успешной борьбой против "зла пьянства". Намерением было убрать ритуал с очень вредными побочными последствиями. Но ритуалы имеют существенные функции в собраниях людей. Поэтому один ритуал был заменен другим, менее вредным. Кофе был экзотическим напитком и немногие могли позволить себе пить его ежедневно. Поэтому кофе хорошо подходил для ритуала "позволить себе нечто-экстраординарное".

Совместная деятельность порождает чувство общности. Провозглашение по очереди тостов имеет ту же функцию, что и передача трубки с марихуаной членами группы. Было бы наивным полагать, что чувство общности и солидарности, порождаемое ритуалами, обусловлено алкоголем в стаканах или марихуаной в трубках. Трезвеннические группы также имеют ритуалы, служащие тем же целям.

Уникальным аспектом интоксикантов является не их использование в ритуальных и символических целях, а предположение, что они изменяют личность того, кто их потребляет. Выбирая интоксикант в качестве ритуала, люди получают возможность использовать преимущества интоксикации (см. части 2 и 3).

Для групп, выбирающих интоксиканты для своих важных ритуалов, выбор вещества имеет важное символическое значение. Выбранное вещество определяет идентичность группы и ее имидж. Различные социальные группы предпочитают собраться вокруг стакана пива, виски, французского вина или трубки с марихуаной. "Скажи мне, какой интоксикант ты употребляешь (и употребляешь ли вообще), и я скажу кто ты".

Исследование, основанное на опросах, показало:

Так же как нужда в никотине не является определяющим фактором для 10-

летнего мальчика, который втайне курит, так же нужда в интоксикации не заставляет 14-летнего парня курить гашиш. Цель - это быть принятым в компанию как равный, как один из тех "кто осмелился".

Мы полагаем, можно прийти к выводу, что реальное действие гашиша недостаточно ни для того, чтобы инициировать, ни для того, чтобы поддерживать курение гашиша подростками. Символическая ценность круга друзей - вот основной фактор. Употребляемый интоксикант определяет набор общих ценностей. Выбор ценностей наиболее сильно связан с употреблением нелегальных наркотиков, которое спаивает группу в позицию "Мы-против-большинства". Существование коллективного внешнего врага или опасности укрепляет единство и солидарность любой группы.

### **Употребление наркотиков как принудительный ритуал**

Социальные группы часто отличаются друг от друга одеждой, жаргоном и другими символами. Наркотики определяют ясно очерченную разделительную линию группы наркоманов. Если ты употребляешь наркотики, ты "один из нас", если нет - ты "один из них".

То же явление существует и в пьющих группах. Питье символизирует принадлежность к группе. Но в большинстве случаев это только ведет к определенной степени давления со стороны сверстников. Выпивка в наиболее пьющем окружении становится по сути принудительной.

На обочинах потребляющих наркотики культур, индивидуумы могут иметь противоречивое и нерегулярное отношение к наркотикам. Но в центре групп наркоманов их употребление обязательно для членства в группе.

Анна решила присоединиться к группе наркоманов в пригороде. Ее главным мотивом было добиться внимания лидера группы (который фактически стал ее парнем!). Она чувствовала, что для того, чтобы быть принятой в группу надо обязательно курить гашиш. Она его плохо переносила, но, тем не менее, курила. Через год она почувствовала, что ее позиция в группе столь сильна, что она может принадлежать к группе и без курения гашиша. Но время от времени она употребляла другие наркотики, которые считала не столь противными.

Чтобы понять употребление наркотиков, надо признать жизненно важное символическое их значение в среде наркоманов. В лечении наркоманов часто видно, что вопрос употребления или неупотребления наркотиков - это выбор приятелей и обстановки. Наркоманы со стажем обычно не имеют друзей помимо наркоманов и больше зависят от приятелей, чем от наркотика.

Жизнь наркомана предоставляет не только членство в социальной группе, но также активную, целеустремленную жизнь, правда, несколько ненормальную. Наркоман становится очень занятым добычей денег на наркотики, планированием и совершением краж, покупкой и продажей наркотиков. Жизнь становится похожей на жизнь какого-нибудь перегруженного работой администратора фирмы. Это может наполнить чью-то жизнь подобием смысла и цели, заменяющей пустоту и монотонность.

### **Церемониальная химия**

Как сторонники, так и противники интоксикантов фокусируют внимание на химических эффектах этих веществ. Сторонники восхваляют свои интоксиканты за обладание магическим психологическим действием. Противники считают, что потребление интоксикантов обусловлено главным образом магнетической притягательной силой этих веществ, их способностью парализовать волю и поработать потребителя. Обычно аргументация против наркотиков полностью совпадает с аргументацией трезвеннического движения против алкоголя.

Как сторонники, так и противники интоксикантов имеют склонность недооценивать могучие символические и ритуальные функции их потребления.

В своей книге "Церемониальная химия" американский психиатр Томас Заз пишет:

"Многие из этих явлений сейчас обсуждаются в учебниках по фармакологии. Это все равно что обсуждать использование святой воды в учебниках по неорганической химии. Ибо если изучение наркомании относится к фармакологии потому что наркомании имеют дело с лекарственными средствами, тогда изучение крещения относится к неорганической химии, потому что его церемония имеет дело с водой. Крещение - это, конечно, церемония и общепризнанна таковой. Многие виды употребления наркотиков также являются церемониями, но не признаны таковыми. Так же как некоторые люди ищут или избегают алкоголь или табак, героин или марихуану, так другие ищут или избегают кошерное вино или святую воду. Различия между кошерным и некошерным вином, святой и обычной водой церемониальные, а не химические. Хотя было бы идиотизмом искать свойство кошерности в вине или свойство святости в воде, это не значит, что кошерного вина и святой воды не существует. Кошерное вино - это ритуально чистое вино согласно еврейским законам. Святая вода - это вода, освященная католическим священником".

Борьба за символ также может быть драматической вне мира химических веществ. История религии предлагает множество примеров со всеми ее крестовыми походами и религиозными войнами. В индивидуальном субъективном ощущении необходимость в символе происходит из глубин собственной личности, оправдывая радикальные методы поддержания верности символу, будь он химическим или религиозным.

### **Снобизм вина и снобизм кокаина**

Вино не только потребляют, его восхваляют и ему поклоняются как идолу. Зарубежные крепкие напитки и кокаин могут восприниматься точно так же. Это делает интересным более тщательное рассмотрение символических ценностей, представляемых этими интоксикантами.

Особенно за пределами винопроизводящих стран вино в основном потребляется обеспеченными людьми в городах. Потребление кокаина в США также связывается со средним и высшим классами.

В некоторых странах винопитие в настоящее время распространяется и расширяется в новые социальные группы. Изучая историю моды, мы легко сможем понять распространение привычки пить вино. Стили и мода в основном рас-

пространяются путем имитации обычными людьми образа жизни высших классов. Многие модные поветрия могут быть прослежены в обратном направлении до французского двора в Париже. На международном уровне одежда богатого белого человека была принята средним классом всех бедных стран. Точно также распространялись интоксиканты богатых: вино, кокаин и зарубежные крепкие напитки.

Выбирать стиль жизни означает выбирать на кого бы вы хотели походить. Вы хотите быть похожим на герцога или поп-звезду? Тогда набирайте кокаин золотой ложкой и подносите к носу сложенной долларовой банкнотой. Средства массовой информации описывают как звезды кино и спорта употребляют кокаин. Такие ассоциации приятны для всех его потребителей. Тот же процесс происходит с шампанским и черной икрой: когда этот продукт физически находится в желудке, соответствующая ассоциация находится в мозгах.

В общественной жизни вино нужно благоговейно пить из бокалов, а пьющий должен демонстрировать свои знания о происхождении этого сорта вина. Для тех, кто происходит не из высших классов, но хочет для получения репутации получить знания о вине, наготове многочисленны книги. Винные колонки в газетах тоже могут пригодиться, а если требуется дальнейшее продвижение на этом поприще - к услугам винные клубы в ряде городов.

Знания о других сельскохозяйственных продуктах помимо вина (например, картофеле или капусте) ассоциируются с грязными ногтями и не дают высокой репутации. Поэтому вряд ли кто-то с готовностью будет говорить об этом на званом обеде. Знания о картофеле не позволяют вступить в Клуб Благородных Граждан. Но знания о вине придают вид интеллигентной персоны, каковой многие люди хотели бы себя видеть.

Статус придает информация не только о происхождении вина, но и о его "качестве". Жрецы вина дают указания. В других областях нет нужды спорить о вкусах. Различные вкусы принимаются с равным уважением. Но не для вина: некоторые сорта и сборы являются лучшими, а иные - обычными. Прихожане винной паствы не подрывают свой статус разногласиями. "Скандалы", которые регулярно "разряжаются" (когда находчивая французская винная компания продает "низкокачественное" вино с этикеткой "высококачественного") не подрывают веру паствы в жрецов. Название бутылки и этикетка - вот главное, что воздействует на чувства и вкус пьющего.

### **Снобизм не осознается субъективно**

Любители вина могут сказать:

Возможно, некоторые люди пьют вино из снобизма, но я пью вино только потому, что вкус его чрезвычайно хорош.

Такое заявление - это честное выражение субъективных чувств. Но также верно и то, что вкусовые предпочтения формируются социально. Почему вино должно иметь особую привлекательность для вкусовых органов определенных общественных классов? Рекламные компании хорошо усвоили влияние ассоциаций на вкусовые предпочтения и профессионально используют их для манипуляций с потребителями. Рекламные ролики подчеркивают связь между ви-

ном/виски/коньяком и яхтами/гольфом/Мерседесом. И что за напитком было бы шампанское без его имиджа (плюс бутылка с фольгой и пробка в потолок).

Эстетические предпочтения также возникают из ассоциаций. Описание красоты машин "Порше" или дорогих мехов может быть вполне честным. Но также верно, что предпочтения более основаны на социально усвоенных ассоциациях, чем на объективных критериях красоты.

Уверение в том, что вино имеет особенно привлекательный вкус, скорее всего, является честным заявлением на сознательном уровне. Но субъективно трудно отделить вызываемую веществом химическую стимуляцию вкусового органа от внушенных ассоциаций.

На подсознательном уровне такое заявление может означать декларацию о том, к какой социальной группе человек хотел бы принадлежать и от какого имиджа он хотел бы отказаться. Вообразите амбициозного бизнесмена, предпочитающего дешевое бренди или даже молоко французскому вину! Стойкие психологические механизмы предохранят его от открытого признания таких вкусовых предпочтений, которые могли бы вызвать ужасные последствия для его карьеры.

Символы со снобистским содержанием обычно имитируются другими социальными группами. Но эта имитация подрывает их символическое значение. Так случилось с кокаином в США в начале XX века. Когда символ бывшего высшего класса стал наркотиком негров на юге, то это вещество попало под запрет!

Таким образом, жрецы винной культуры должны надеяться, что их наставления и винные клубы не получат широкого распространения. Если кухарки и сапожники станут настоящими любителями вина, жрецам винной культуры придется подыскать другие символы своего общественного положения.

## **Часть 2.**

# **ИНТОКСИКАЦИЯ КАК АЛИБИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ДЕЙСТВИЙ**

## **Социальная психология интоксикации**

Обычно воздействия, оказываемые химическими веществами на человеческие существа, соответствуют определенной картине:

- число различных воздействий ограничено
- воздействия характерны
- непрофессионалы не могут сами решить, какие воздействия могут быть обусловлены веществом.

Общераспространенное мнение о наркотических веществах резко отличается от этой общей картины.

Бесчисленное множество различных воздействий приписывается интоксикантам. Эти воздействия, как видно, бесконечно меняются от человека к человеку и от случая к случаю. "Ну, вот как оно воздействует на меня!" - говорят люди. Любое чувство и все виды поведения приписываются этим веществам.

Приписываемые интоксикантам воздействия весьма противоречивы:

- одни люди становятся счастливыми, другие - печальными
- одни становятся любезными, другие - подлыми

- одни становятся возбужденными, другие - спокойными
- одни становятся активными, другие - пассивными
- одни становятся молчаливыми, другие - разговорчивыми
- одни становятся дружелюбными, другие - враждебными

Люди могут "стать" от интоксиканта кем угодно. Когда курильщиков марихуаны спрашивали о воздействии их интоксиканта, ответы совпали с теми же противоречивыми воздействиями, о которых сообщали любители спиртного.

Идея о том, что определенные химические вещества могут обуславливать любой тип поведения и чувств, имеет свойство социальной конвенции, которая может быть названа "конвенцией об интоксикантах".

Роль интоксикации как видимого объяснения любого поведения и любых эмоций является общей характеристикой любых наркотических веществ. Первым, кто утверждал, что это и есть решающий аспект их употребления, был австриец Альфред Адлер. Он был одним из основателей психологии, который особо подчеркивал важность самооценки в психологии. Адлер ввел термин "комплекс неполноценности".

Адлер привлек внимание к тому факту, что интоксиканты предлагают уход от личной ответственности, перекладывая ее за пределы личности. Человек может использовать интоксиканты для того, чтобы сохранять собственный образ более привлекательным, чем показывают его поведение и поступки. Годы анализ Адлера игнорировался. Полвека спустя он был развит другими.

14

Объяснение поведения и поступков

Американские психологи, которые далее развивали анализ Альфреда Адлера о само-интоксикации, интересовались отношением людей к поведению и поступкам. Как общее правило, мы считаем, что поведение отражает персональные качества человека. Но исключения все же существуют.

Иногда бывают особые обстоятельства, на которые мы списываем неадекватное поведение и неудачное выполнение чего-либо: усталость или болезнь, плохие товарищи, несовершенное оборудование, незрелость или старость, перенапряжение или недостаток усилий.

Такие факторы - это не просто объяснение, которое мы используем, когда событие уже произошло. Когда присутствуют эти особые обстоятельства, они могут сильно повлиять на поведение человека.

Возможность объяснить или оправдать поведение может быть использована тремя различными путями:

- Как алиби для неудачного исполнения действий. Мы часто приписываем нашу неудачу неким помехам: "Я провалился на экзамене. Но я был в тот день в плохой форме, я плохо себя чувствовал, у меня болела голова после бессонной ночи". Такой тип объяснений особенно часто встречается после спортивных соревнований.

- Чтобы избежать выполнения своих обязанностей. Слабой головной боли будут только рады, когда от нас ожидают выполнения надоевших обязательств.

- Чтобы нарушить нормы поведения. Все люди имеют фантазии и импульсы, которые не воплощаются в действия. Причиной не совершать эти действия обычно является уважение к самому себе и своей репутации. Если существует

возможность оправдать поведение, то больше запретных импульсов могут быть освобождены для претворения в действие.

Это универсальные механизмы человеческой деятельности. Все мы используем такие оправдания, чтобы сохранить наш имидж и репутацию. Исследование показало, что люди склонны приписывать свои успехи личным качествам, тогда как неудачные и недопустимые действия в большинстве случаев приписываются внешним факторам.

Большинство из извиняющих обстоятельств не могут быть вызваны по требованию. Опьянение - это обстоятельство, которое может быть достигнуто где бы это ни было необходимо. Оно может быть вызвано под прикрытием уважительных предлогов: "чтобы улучшить настроение", "мучила жажда", "чтобы забыть свои проблемы", "расслабиться", "развлечься".

#### Привлекательность само-помех: Принципы

Фундаментальный вклад в понимание самоинтоксикации был сделан социальными психологами Стивеном Бергласом из Гарвардского университета и Эдвардом Джонсом из Принстонского университета. Они утверждают, что люди активно создают обстоятельства для того, чтобы защитить свое самовосприятие как компетентных и интеллигентных личностей. Для этой цели используются различные причины, которым можно приписать неудачу.

Когда шахматист Десчапеллес чувствовал, что не может быть уверен в выигрыше, он требовал, чтобы его противник имел преимущество в один ход и одну пешку. Таким образом, он создавал ситуацию, когда мог проиграть без ущерба для своего образа или репутации. Имея явную помеху, он хорошо переносил поражения и получал дополнительное уважение в случае выигрыша. Берглас и Джонс обратили внимание на тот факт, что алкоголь уменьшает ответственность человека за свои поступки. Устойчивое пьянство хорошо подходит для фантазий о том, как хорошо он будет все делать, когда пьянство кончится (или смог бы, если бы оно кончилось - было бы слишком рискованно попробовать). Теория была экспериментально испытана.

111 участников были разделены на группы, выполняющие задачи различного уровня сложности. Им предлагали наркотик, который, как предполагалось, ухудшал выполнение ими этих задач. Среди людей, которым давали трудные задачи, большинство предпочло принять наркотик, который, как предполагалось, давал им извиняющую помеху.

В отчете об эксперименте делается вывод, что употребление алкоголя и наркотиков может быть мотивировано желанием защитить представления о себе при признании поражения. Этот вывод был экспериментально подтвержден другими психологами.

96 участникам было предложено выпить алкогольный либо безалкогольный напиток при выполнении различных задач. Те, кому дали задачи, которые они легко решали, редко выбирали алкоголь. Но те, кто получал задачи, которые они не могли решить, часто предпочитали выпить спиртное.

Сообщение об этом эксперименте было опубликовано под заголовком "Алкоголь как стратегия самопомех". Интоксиканты могут использоваться как подсознательная стратегия с целью попасть в категорию испытывающих затруднения

людей, которых оценивают мягче, чем обычно.

Позже явление самопомех было показано во многих других экспериментах. Самопомехи стали сейчас темой исследований в ряде стран. Они все начались с изучения использования для создания самопомех интоксикантов и особенно алкоголя, который занимает центральное место в самопомехах.

В настоящее время эмпирические доказательства вполне подтвердили гипотезу о том, что:

Когда сталкиваешься с угрозой поражения, очень хочется получить помеху, которая может служить оправданием. В случае успеха чести больше, ведь он достигнут несмотря на помеху. Интоксиканты часто используются в этих целях.

Привлекательность самопомех: Примеры

Мы можем услышать, как некоторые люди говорят: "Я не умею хорошо танцевать. Поэтому я всегда выпиваю перед танцами". Это заявление может показаться парадоксальным. Общеизвестно, что алкоголь ухудшает координацию рук и ног. Но такого танцора это смущает в меньшей степени. В этом случае исполнение будет обуславливаться не слабыми способностями человека, а действием наркотика.

Субъективно можно чувствовать, что наркотик "увеличивает уверенность в себе" и "ослабляет беспокойство".

20-летняя девушка явно хочет, чтобы ее называли "наркоманкой". Когда ее об этом прямо спросили, она сказала:

"Я вынуждена быть наркоманкой. Ибо в противном случае я ничто, просто некто с плохими школьными оценками, кого никто не хочет брать на работу".

Социально отверженные и бездомные люди продолжают принимать интоксиканты, хотя у них есть все причины прекратить это - они становятся больными, грустными и разбитыми. Для них самопомехи - это главный мотив для употребления алкоголя и наркотиков. Джонс и Бер-глас показали, как употребление интоксикантов может поддерживать иллюзию о том, что можно было бы преуспевать, если бы не наркотики, так чтобы человек мог полагать, что в ином случае ему бы все удалось.

Группы бродяг в больших городах собираются вокруг выпивки, как общего ритуала. Другие молодежные группы собираются вокруг наркотиков, так же как другие общественные группы собираются вокруг совместной деятельности. Но вряд ли это просто совпадение, что антисоциальные группы выбирают Интоксиканты для своих главных ритуалов.

Люди вряд ли порвут с принятым в обществе образом жизни (имея жилье, работу и упорядоченную жизнь) без химической интоксикации, которая оправдывает и узаконивает такой образ жизни. Прекратить отравлять себя означает взять на себя всю ответственность за ситуацию.

"Особые обстоятельства" могут быть также использованы, когда человек сталкивается с непосильными обязательствами.

Владелец грузовика говорит: "Спросите меня, почему я пью. Я считаю вкус пива отвратительным, и оно вызывает у меня только неприятные и грустные чувства. Я могу легко не пить, когда мои дела идут хорошо. Но когда начинают сыпаться счета, мне начинают угрожать описью имущества и моя жена в отчаянии, я начинаю пьянствовать".

Никто не ожидает от него исполнения своих обязательств, когда он использует предложение общества избавиться от ответственности. Чтобы вылечить его "алкоголизм", служба социального обеспечения спасает его бизнес.

Работая в службе психиатрической помощи, я наблюдал интоксикацию как защиту от еще одного вида неудач.

Мужчина 50 лет женился на женщине на 10 лет моложе его. Через несколько лет семейной жизни его сексуальные желания и способности уменьшились. Он чувствовал, что жена постоянно терзает его с требовательным ожиданием. Время шло, и он стал ежедневно после работы выпивать. Это эффективно пресекало желания и требования его супруги, которая вместо этого стала обвинять его в пьянстве. Разговор с ним показал, что он считает обвинения в пьянстве менее унижительными, чем отсутствие сексуального желания и потенции.

Наша культура придает большое символическое значение мужской половой силе. Вот почему этот мужчина предпочел "иметь проблему пьянства".

Интоксиканты как успокаивающее средство: Принципы

Исследования не подтвердили идею о том, что алкоголь имеет ослабляющие беспокойство свойства (см. часть 6). Как же понимать общепринятое мнение о том, что алкоголь, марихуана и другие наркотики уменьшают тревожность?

Социальные психологи Берглас и Джонс указали, что уменьшение беспокойства имеет простое и явное психологическое объяснение. Социальное беспокойство обычно означает боязнь привлечь к себе негативное внимание, "сделать из себя дурака". При наличии помехи, на которую можно все списать, причин бояться меньше.

Один давний эксперимент подтвердил эту точку зрения.

Людям, которые испытывали при выполнении работы большое беспокойство, давали наркотик, который, как полагалось, ухудшает их навыки, но в действительности был плацебо (неактивным веществом). Испытание показало, что уверенность участников в том, что у них есть помеха, улучшило выполнение ими работы. Этот исход был принят как доказательство того, что энергия, расходуемая на контроль беспокойного состояния, освобождалась для выполнения поставленных задач.

Изучение курильщиков марихуаны показало, что люди с низкой самооценкой, куря марихуану, становятся более общительными и непосредственными.

В Университете Висконсина эксперимент показал воздействие на боязнь молодых людей при столкновении с противоположным полом. 64 юношам студентам сказали, что они участвуют в дегустации, не предупредив, что количество выпитого записывается. Половине из них было сказано, что после дегустации они встретятся с группой девушек, чья задача оценить привлекательность юношей. Те юноши, кому сказали, что их будут оценивать девушки, выпили вдвое больше по сравнению с остальными.

Когда исследования основательно подорвали широко распространенную теорию о том, что алкоголь имеет уменьшающий беспокойство фармакологический эффект, это поставило перед нами необходимость понять обычную субъективную практику опьянения. Проблема была решена благодаря пониманию психологических механизмов приписывания неудачи.

Кажется, что даже минимальное количество алкоголя может уменьшить напряжение и беспокойство. В американских "мыльных операх" актеры часто выпивают, когда чувствуют легкое расстройство. Как видно, это уменьшает беспокойство даже без чувства опьянения. Как такое может случаться?

В связи с тем, что социальная роль выпившего (имеющего помеху), явно уменьшает социальное беспокойство, интоксиканты имеют репутацию эффективного успокоительного. Эксперименты с плацебо (см. часть 4) показали, что когда люди ожидают уменьшения беспокойства, в большинстве случаев они испытывают его. Интоксиканты не исключение. В телевизионных сериалах эффект ослабления беспокойства с помощью спиртного наступает немедленно после употребления, задолго до того, как алкоголь достигнет центральной нервной системы. Это явно демонстрирует активную роль ожидания и внушенных эффектов.

Интоксиканты как успокаивающее средство: Примеры

Хенрик Ибсен дает хороший пример в своей известной пьесе "Пер Гюнт":

Пер идет на планируемую свадьбу его бывшей возлюбленной Ингрид, и он надеется предотвратить свадебную церемонию. Внезапно он останавливается, чувствуя страх и беспокойство. Может я просто делаю из себя дурака? Затем он начинает обдумывать выход из положения. "Если бы я только крепко выпил. Или если бы я сделал это осмотрительно. Или если бы гости не узнали меня. Крепкая выпивка будет лучше всего - ибо тогда смех не обидит меня".

Почему Пер полагает смех менее обидным, если он крепко выпьет? Если он будет трезв, люди будут смеяться над его личными чертами:

"Ну и дурак же он!"

Но если он выпьет, люди будут смеяться над тем, как опьянение может изменить человека: "Какими же дураками бывают люди, когда выпьют!" В этом случае они уже не смеются над его личными чертами.

Поэтому он чувствует, что выпивка усиливает смелость и ослабляет беспокойство.

Некоторые люди с низкой самооценкой проецируют свою самокритику на окружение и чувствуют критическое отношение других людей (которое на самом деле те не испытывают). Девушка, имеющая такую проблему, говорит:

Когда я гуляю, не накурившись гашиша, я становлюсь параноиком и чувствую, что люди уставились на меня критическими глазами. Бедная девушка чувствует себя недоразвитой и посредственной. Но казаться недоразвитой и посредственной, когда наркотик налагает на нее извиняющее обстоятельство, не означает, что она действительно недоразвитая и посредственная. Ее субъективное ощущение таково, что для нее ее интоксикант является успокоительным средством. 30-летний бродяга-алкоголик говорил мне:

Я не осмеливаюсь разговаривать с людьми, когда я трезв. Я боюсь показаться глупым.

Полагает ли он, что становится интеллигентнее или мудрее после выпивки? Вероятно, нет. Но тот, кто кажется глупым в пьяном состоянии, не воспринимается как глупый на самом деле. Любой, конечно, говорит глупости под влиянием... Женщина сообщает:

Я никогда не флиртую, не выпив.

Факт, что это говорит женщина, может отражать то, что женщина более свободно допускает такие чувства. Такая стратегия, однако, чаще применяется мужчинами. Если молодые люди прекратят использовать алкоголь в этих целях, у производителей спиртного наступят плохие времена.

В случае если он будет отвергнут, проявление инициативы может быть объяснено тем, что он вроде бы не отвечает за это: "Люди делают странные вещи, когда выпьют". Отказ также может быть возложен на спиртное: "Она не заинтересовалась мною, потому что я был пьян".

Самопомеха не только уменьшает боязнь флирта, но и ослабляет беспокойство о своей состоятельности перед занятием сексом. Девушка вспоминает:

"Мы оба чувствовали неуверенность и смущение и никогда не спали вместе, не приняв наркотик. Если я не была возбуждена, я говорила: "Я вырубилась, ты знаешь..." - и он говорил мне то же, когда не мог это сделать".

### **Часть 3. ИНТОКСИКАЦИЯ КАК АЛИБИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ДЕЙСТВИЙ**

#### **Ответственность во время интоксикации**

Изучение данных опросов показало, как интоксикация может защитить собственный образ, несмотря на совершение позорных действий:

Исследователь Мак-Гэхи опросил 158 мужчин, осужденных за сексуальное насилие против детей моложе 14 лет. Это одно из самых позорных криминальных действий и оно часто считается симптомом расстройства личности. Исследование показало, как опьянение во время преступления дает преступнику возможность покаяться в позорном действии, не отказываясь от своей принадлежности к нормальным членам общества: "Если Вы много выпьете, Ваша страсть возрастает... Я был пьян и не мог отвечать за себя... Пьянство - вот причина... Если бы я был трезв, этого никогда бы не случилось... Каждый раз, когда я совершаю преступление, я пьян, я никогда бы не сделал этого, будь я трезв... У меня проблемы с алкоголем, а не с сексом".

Исследование приходит к выводу, что пьянство позволяет насильнику детей описать свое ненормальное поведение без угрозы своей принадлежности к нормальным членам общества. Преступник может создать представление, что его отклонение было временным, более приемлемым и менее угрожающим его статусу "нормального" человека. Ссылка на алкоголь позволяет многим насильникам признать их преступление и при этом избежать идентификации себя с другими насильниками.

Исследование Мак-Гэхи показало, как опьянение защищает самоуважение. Два психолога из Университета Джорджии изучали, как суждения других людей зависят от опьянения. Одно исследование рассматривало акты насилия мужчин по отношению к женщинам, а другое - изнасилования.

Участники слушали записи нескольких случаев насилия и изнасилования. В одних случаях мужчина-насильник был пьян, в других - трезв. В ряде случаев женщина-жертва была выпившей, в иных - трезвой. Участникам было предложено прокомментировать случаи и оценить степень вины. Ответы показали, что

мужчины-преступники осуждались более снисходительно, когда они были пьяны. Если женщина-жертва была выпившей, ей приписывалось больше вины.

Исследование психологов из Джорджии ограничилось изучением случаев насилия и изнасилований. Психолог из Вашингтонского Университета в Сиэтле захотел оценить важность интоксикации для иных видов действий.

Восьмидесяти участникам было представлено 8 историй об излишней болтливости, оскорбительных замечаниях, насилии, преднамеренном ущербе, передании, подлоге, растрате и краже. Половина этих действий была выполнена в нетрезвом состоянии. Во всех этих случаях вина была возложена на спиртное. Чем более позорным было поведение, тем больше вины приписывалась интоксиканту.

Все эти исследования подтвердили роль интоксикантов в обеспечении алиби для людей, собирающихся вести себя ненормально. Это связано с типичными аспектами морального кодекса нашей культуры.

Прости их, ибо они не ведают

Моральный кодекс нашего общества - это этика намерений: мы осуждаем людей не за последствия их действий, но за их намерения. Безотносительно нашего отношения к религии и жизни, мы следуем словам из Евангелия от Луки: "Прости их, ибо они не ведают, что творят".

Общепринятый взгляд на пьяных (включая наркоманов) заключается именно в том, что они "не ведают, что творят". Последствия этого ясны. Критика направлена не на поведение в пьяном виде, а на употребление интоксиканта. Вместо того, чтобы критиковать поведение, люди говорят: "Ты должен перестать употреблять наркотики! Ты не должен пить так много!"

Когда женщину бьет трезвый муж, она может назвать его "жестоким тварью". Если он пренебрегает своими обязанностями, она может назвать его "бездельником". Но если он ведет себя точно также после выпивки, она может сказать: "По-настоящему он хороший человек, но слишком много пьет. У него проблемы с алкоголем". То же самое относится к употреблению наркотиков. Фокус дискуссии переносится от действительной проблемы (проблемы поведения) на псевдопроблему, которую труднее регулировать (сколько алкоголя можно выпивать, употреблять наркотики или нет).

Превращение проблемы поведения в проблему употребления интоксиканта может быть выгодно для обеих сторон на первый взгляд. Обидчик избавляется от чувства вины и стыда.

Когда ее муж груб после выпивки, жена успокаивает себя мыслью, что в действительности у нее неплохой муж. Когда подросток делает что-то в наркотическом опьянении, родители могут утешить себя, возлагая вину за дурные поступки на наркотики.

В пьесе Ибсена мать Пера Гюнта успокаивает себя перед смертью:

Пер: Я знаю, что виноват. Что я должен совершить, чтобы мне не напоминали об этом?

Мать: Ты! Нет, это чертова выпивка виновата, вот что причина несчастья. Мой милый мальчик, ты был пьян, когда человек не знает, что творит...

Обе стороны согласны, что это случилось, потому что он/она/я был пьян.

Обвинение направлено на интоксикант, а не на личность человека.

Вот почему вещества, которые считаются интоксикантами, дают уникальное чувство свободы. Действия человека не будут связаны с его обликом и репутацией. Следовательно, главное чувство, даваемое интоксикантом, которое каждый, кто когда-либо был пьян или "под кайфом", испытывает внутри себя, это: "То, что я говорю или делаю сейчас, не имеет значения".

Это чувство хорошо обосновано. Взгляд общества на пьяных таков, что вести себя ненормально в нетрезвом состоянии менее рискованно. Поведение не будет иметь обычных последствий для самооценки и престижа.

Чувство свободы - для лучшего и для худшего

Возрастающее чувство свободы может быть использовано различными способами. Наиболее часто мы наблюдаем усиление характерных черт личности. Болтливый человек становится еще болтливее. Счастливый, грустный, агрессивный, все проявляют свои эмоции более явно. То, как человек себя ведет, конечно, не случается вдруг. Человек с хорошим самоконтролем может позволить себе нагрубить. Тот, кто позволяет себе грубить в трезвом состоянии, может позволить себе насильственные действия. Тот, кто привык к насилию, может дойти до убийства.

Для лучшего или для худшего, пониженный порог для импульсивного поведения обуславливает поведение, которое бы в ином случае не произошло.

Для замкнутых людей это может быть хорошей возможностью стать более общительными. Некоторые становятся более контактными и юморными, чем обычно. Вечеринки в учреждениях служат не только для того, чтобы собрать всех служащих вместе. Некоторые служащие хотят побранить или оскорбить босса. Другие хотят пофлиртовать с замужней (женатым) коллегой. Желая защитить свою репутацию и минимизировать нежелательные последствия, они предусмотрительно откладывают такое поведение до вечеринки, чтобы каждый понял, что виновато опьянение, а в действительности "они не такие".

Для лучшего или для худшего импульсы и капризы выпущены. Одни из них приятные и смешные, другие - грубые и жестокие.

Сторонники интоксикантов часто уверяют, что интоксиканты действительно имеют свойство делать людей хорошими и дружелюбными. Когда на счет интоксиканта относят деструктивное поведение, они обвиняют людей в том, что те не так использовали интоксикант (ненормальные или больные). Друзья алкоголя едины здесь с защитниками наркотиков. Все они хотят наслаждаться ослаблением обычных норм поведения, при этом, не деля ответственность за сопутствующие трагедии. Но социальная роль пребывания пьяным ("уколотым") понижает порог всех видов импульсов - как прекрасных, так и ужасных.

Как приятное, так и деструктивное поведение являются следствием смягчающих обстоятельств. Смешной человек на вечеринке, общительный друг, партнер, готовый для обольщения, насильник и пироманьяк - все они - логический результат атмосферы "Сейчас это не имеет значения".

Психологическое понимание интоксикации подтверждается исторически: несмотря на многолетние надежды, общество никогда не преуспевало в наслаждении радостями интоксикации без того, чтобы не платить соответствующую цену лишениями и трагедиями.

## Суровая совесть отдыхает

Люди часто хотят защитить свою репутацию. Но их самооценка подвергается первичному обсуждению. То, что обычно называют совестью, в психоанализе называют супер-эго. Вот цитата из Международного журнала Психоанализа и Психотерапии:

"Во время опьянения человеку "позволяется" делать то, что обычно его супер-эго запрещает. Употребляющий алкоголь и наркотики с их помощью обманывает или манипулирует своим супер-эго". Вот пример из психиатрической работы:

Учитель высшей школы в свои сорок лет перенапрягается на работе. Когда он трезв, он не позволяет себе ограничить число дополнительных задач (для школы, других нанимателей, друзей и соседей). Во время пьяного периода он не ведет себя дурно. Он просто почти ничего не делает. Он берет что-то вроде каникул, которые вполне заслужены и понятны, но не вполне совместимы с образом супермена, которому он пытается следовать. Задача врача - это обратить внимание на его подсознательные мотивы и давать ему больничный, когда напряжение будет слишком высоко.

Большинство людей, требующих многого от себя, не используют интоксиканты для манипуляций с совестью. Но все же многие люди испытывают трудности в ряде областей. Возражение или отказ другим людям - это табу для некоторых людей. Некоторые из таких сдерживающих агрессию людей используют интоксиканты как "решение".

Юрист пятидесяти лет в последние несколько лет пил в течение всего отпуска, но, тем не менее, работал хорошо. Его жена думала, что причина этого "принуждение к пьянству". Это одно из псевдообъяснений для пьянства, которое предлагает наше общество.

Пара имела хорошие отношения, но ряд негласных запретов относительно агрессии, поэтому словесные несогласия были редки. К концу рождественских каникул они поссорились, и жена вызвала психиатра. За последние годы у них развились разные представления о том, как проводить зимние каникулы. Она ждала катания на лыжах и вечеринок, а он предпочитал просто сидеть в халате и тапочках. Он стыдился этого чувства старости и не хотел сознаваться в этом своей жене. Но с помощью пьянства он получал то, что хотел.

Наркотики, конечно, тоже могут использоваться в подобных целях. Анна известна, как добрая, честная и улыбающаяся девушка. Но никто не чувствует себя так все время. Чувство вины мешало ей прямо возражать родителям. Когда внутреннее напряжение становилось слишком сильным, она уходила из дома или настаивала на том, чтобы ее оставили одну. Когда она подросла, то стала периодически присоединяться к группе наркоманов и часто возвращалась домой явно "накачанная". В таких случаях ее внутренний образ не мешал ей быть с родителями раздражительной и перечить им. Когда она рассказывала это психиатру, то казалась вполне удовлетворенной, заявляя, что "то, что я не всегда вежливо им улыбаюсь, будет для них хорошим уроком".

Анна столкнулась с подобными проблемами, когда захотела порвать отношения со своим приятелем.

Какое-то время она не была в контакте с наркоманами и работала. Но она

чувствовала себя подчиненной в отношениях со своим парнем и хотела бы порвать их. Но сказать об этом было трудно. Тогда она стащила из родительского бара бутылку вина и выпила 3 стакана. Для нее это было достаточно, чтобы сказать, все, что она хотела. "Я была совершенно пьяна и говорила ему голую правду" - позже рассказывала она с удовлетворением психиатру.

Взрывы агрессии, которые могут проявить пьяные, могут быть не только неприятны для других, но иногда неожиданны для самого агрессора. Но причина для негодования может быть легко понята.

Сорокалетняя женщина говорит мне: "Я пью, потому что мой муж плохо обращается со мной". Я отвечаю: "Я не думаю, что это может быть полным объяснением. Ваше пьянство не делает вас веселее и Ваш муж сердится еще больше, когда Вы пьяны. Кроме того, я не думаю, что большинство женщин, у которых грубые мужья, становятся пьяницами". Оказалось, что когда она выпьет, то дает волю своим подавляемым агрессивным чувствам и перекладывает домашнюю работу на мужа. Ее восстание вполне понятно и обосновано, и она явно чувствует, что права. Но когда ее протест узаконен выпивкой, неподчинение подрывает ее позиции в семье.

### **...но еще чаще отдыхает снисходительная совесть**

Мирные потребители интоксикантов - это не очень большая проблема, хотя интоксикация - это явно нездоровый путь послать суровую совесть на отдых. Но возможностью почувствовать дополнительную свободу явно чаще пользуются люди, у кого совесть не очень сурова.

Жестокое поведение во время опьянения дает ему плохую репутацию. Мы часто видим как те, кому надо бы иметь совесть построже, используют интоксиканты для дальнейшего понижения уважения к себе.

Следующий пример взят из психиатрической клиники. Пациент - женщина в депрессии - говорила, что ее главная проблема - пьянство мужа.

Когда ее муж сопровождал пациентку при визите к психиатру, то он не пил пару недель. Но, казалось, он был мало этим озабочен и заявлял: "Я хочу бросить пить, но, конечно, не могу этого гарантировать".

Я (к ней): Почему Вы хотите, чтобы он бросил пить? Вас беспокоят деньги, его печень, риск происшествий в пьяном виде, или что-то еще?

Она: Нет, моя проблема в том, как он реагирует на алкоголь и каким он становится, когда выпьет. После пары кружек пива он становится безразличным и даже враждебным ко мне. Он идет в город и может оставаться там несколько дней. Он ходит с женщинами, которых встречает в городе. Когда я пытаюсь его остановить, он иногда бьет меня.

Причиной требований супругов о прекращении выпивок почти в каждом случае служит проблемное поведение, сопутствующее пьянству.

По мнению супруга именно алкоголь заставляет пьющего вести себя подобным образом. В конце концов, то, что супруг воспринимает все таким образом, вряд ли принесет пользу. Опьянение дает возможность для максимума импульсивного поведения при минимуме санкций. И чаще причинная связь обратна: пьяница пьет, чтобы вести себя подобным образом.

И если мы не считаем разумным превращать проблему поведения в проблему пьянства, мы можем сказать:

Я (глядя ей прямо в глаза): Вы называете это - как он реагирует на алкоголь. Но неужели Вы действительно думаете, что алкоголь в двух кружках пива может заставить его идти в город на несколько дней и обманывать Вас? Ведь большинство пьющих пиво мужчин не делают этого?

И если мы спросим супругов, что бы они сделали, если бы один из них вел себя так же будучи трезвым, обычным ответом будет:

В этом случае я давно бы развелась с ним, ибо тогда было бы понятно, что он за человек, раз так поступает со мной. ВСЁ виды наиболее позорных и причудливых действий относят на счет интоксикации, особенно алкогольной. И чем более садистским был акт насилия, тем более вероятно, что он был совершен во время опьянения. Внутренний образ человека редко выдерживает совершение садистских поступков без "извиняющих обстоятельств".

Это приводит к неисчислимым трагедиям. Во многих случаях разлад между супругами еще не самое худшее, ибо у них остается возможность развода. Но дети не выбирают своих родителей, и родители сохраняют связи в течение всей жизни.

Сопоставление выгод интоксикации и сопутствующих ей трагедий - это проблема не только для профессионалов, но и для каждого человека. Использование интоксикантов в безвредных и приятных целях, по-видимому, численно превосходит их использование для грубого и жестокого поведения. Проблема состоит в том, что многие люди ведут себя крайне деструктивно во время опьянения. И если сопоставлять пользу и ущерб, то для компенсации каждого убийцы или насильника потребуется громадное количество общительных и приятных гостей на вечеринках.

### **Опьянение для различных целей**

Опьянение может верно служить различным целям.

Явление "выпивки для утешения" парадоксально. В большинстве случаев пьющий становится еще грустнее, сентиментальное и плаксивее с каждым стаканом. Какое же это утешение?

С помощью опьянения люди могут воздействовать на свой внутренний образ, который запрещает им явное проявление отчаяния и плача. Они иногда сильно нуждаются в том, чтобы разделить горе с другими, проявить свои скрытые чувства и позволить литься слезам. Если их внутренний образ не позволяет так вести себя в состоянии, когда человек несет за себя полную ответственность, то в состоянии опьянения такое поведение может быть вполне допустимо.

В нашем обществе открытые проявления отчаяния чаще являются табу для мужчин, тогда как случайные сексуальные связи - это чаще табу для женщин. И здесь интоксиканты также могут найти применение.

Избыточные вес и чувство посредственности беспокоят женщину / 21 года. Она часто напивается на выходные и объясняет это следующим образом: "Иногда я чувствую себя никем, никому не / нужной. Тогда я напиваюсь и сплю с мужчинами один за другим". Поведение в пьяном виде дает ей определенное чувство то-

го, что она все-таки желанна и привлекательна. На короткое время ее чувство посредственности угасает. Но все же ее поведение столь отвратительно, что ее самооценка, видимо, подрывается еще сильнее.

Опьянение, конечно, может быть предлогом для чудачества:

На пути с работы я часто встречал пьяного человека, который шутил и поддразнивал окружающих. Нам, проходящим пешеходам, он говорил все, что мы часто просто думали один о другом (об одежде, поведении и т.п.). Он был безвредным и довольно популярным.

Мы едва ли пытались разобраться в чувствах этого человека, полагая, что он ведет себя как клоун, потому что выпил. Но он пил, потому что ему нравилось такое клоунское поведение. Если бы его самомнение позволяло играть роль клоуна без извиняющей причины, он сохранил бы и деньги и здоровье.

Родители и молодежь часто возражают против спиртных напитков на подростковых вечеринках. Разногласия, видимо, не основаны на химии или уровне алкоголя в крови. Действительная же причина - это правила поведения. Некоторые молодые люди хотят иметь оправдание своему поведению из-за недостатка уверенности в себе и желания дать выход своим импульсам. Но именно импульсивное поведение подростков и беспокоит родителей.

Объявление алиби

В случаях, когда опьянение используется для манипуляций с совестью и защиты самомнения, достаточно, чтобы человек воспринимал себя как пьяного. Но если кто-то хочет, чтобы другие люди не так строго судили его, он должен обратить внимание этих людей на особые обстоятельства.

Антропологи, которые изучали употребление алкоголя в различных обществах, указывали, что опьянение часто демонстрируется весьма явно и громко. Это происходит и в тех случаях, когда выпито очень небольшое количество алкоголя. Антрополог М.Маршалл пишет:

"Объявлением о том, что вы пьяны и социально безответственны, вы даете знать другим, как интерпретировать ваши слова и действия. Нет смысла в том, чтобы быть пьяным и пытаться поэтому выйти сухим из воды, если другие не знают, что вы пьяны. Необходимо, чтобы опьянение было ясно замечено. Такое мнение позволяет объяснить нарушения правил поведения. Если для людей предпочтительней вести себя как пьяный и если такое поведение считается извиняющим, многие из выпивших ведут себя подобным образом, безотносительно того, являются ли они физиологически пьяными. И часто это даже преимущество - не быть физиологически пьяным (например, при сексуальном возбуждении или агрессивном поведении). Ведь если вы пьяны, вас могут побить, но если вы не очень пьяны - вы можете победить в драке. То же явление встречается и в нашем обществе. Как на вечеринках, так и в общественных местах мы часто наблюдаем явно демонстрируемое алиби. Методом может быть явное преувеличение видимых признаков опьянения (покачивание или сопение) или демонстрация спиртного ' (бутылка в руке или торчащая из кармана).

В субботу поздно вечером 16-летний Дэвид и его друзья едут в автобусе. У Дэвида низкое самомнение и его часто беспокоит чувство посредственности. Но сейчас он получил возможность компенсировать эти чувства. Он громко говорит, хохочет и, видимо, полон самоуверенности. Он шутит и поет, оскорбляя некото-

рых сидящих поблизости взрослых.

Он высоко держит бутылку с пивом, качается и говорит более бессвязно, чем необходимо. Он своим поведением намеревается! сказать о том, что "Если кто-либо в автобусе знает меня, помните, что на самом деле я не такой! Сейчас я за себя не отвечаю!"

На вечеринках люди иногда сильно подчеркивают употребление интоксикантов. Снова и снова комментируются стаканы и напитки, о них поют и произносят тосты. Фокусирование внимания на интоксикантах служит тому, чтобы подчеркнуть их присутствие, со всеми соответствующими возможностями для импульсивного поведения. Никому не позволено не заметить, что вечеринка идет под девизом "Сейчас это не имеет значения".

Некоторые страны и штаты имеют законы, запрещающие употребление алкоголя в общественных местах. Если закон намеревается предотвратить несчастные случаи или болезни печени, запрещение выпивки в общественных местах бесполезно. В чем же состояло намерение?

Законодатели, кажется, имели интуитивное опасение явной демонстрации употребления спиртного, как узаконивающего проблемное поведение. И для предотвращения такого поведения закон представляется! вполне логичным. Мы можем выбирать, с кем общаться в частной жизни на вечеринках, но все вынуждены посещать общественные места.

### **Смягчающие обстоятельства в суде**

Законодательство и суд отражают позицию общества. В соответствии с принятой в обществе этикой намерений, люди, которые "не ведают, что творят" обычно не наказываются. В дополнение к психозам это также касается бессознательных состояний.

Целенаправленное действие показывает, что человек не был бессознательным в обычном смысле этого слова. Но, в соответствии с отношением общества к пьяным людям, некоторые "страны считают опьянение равным бессознательному состоянию.

Юридическая позиция о добровольном опьянении противоречива. Может показаться, что, в принципе, законы в большинстве стран судят пьяных преступников так же, как если бы они были трезвы. Однако, реальная практика судов отражает общий подход общества к пьяным. Хорошо известные адвокаты в США заявляют, что им повезло, если подзащитный был пьян во время совершения преступления, ибо этот факт может привести к более мягкому наказанию и увеличивает вероятность оправдательного приговора.

Было показано, что в США пьяные подсудимые чаще признаются невиновными, чем трезвые. Другое американское исследование показало, что интоксикация считается смягчающим обстоятельством, если преступник молод и в первый раз преступил закон.

То же исследование показало, что для старых преступников, относимых к "алкоголикам", интоксикация не дает такого эффекта. \*Наоборот, чем старше алкоголик, тем суровой может быть приговор, возможно, потому что хроническое пьянство увеличивает риск повтора преступления. Адвокат уже не может, как в

случае с молодым, впервые судимым обвиняемым, заявлять, что подсудимый "на самом деле не такой" и что "после преступления он бросил пить".

Итак, юридический подход к пьяному поведению двусмысленен. Но даже в случаях, когда обвиняемый осужден, влияние преступления на самомнение и репутацию может быть важнее, чем приговор суда. И до тех пор, пока человек не совершит преступления трезвым, и он сам, и его окружение будут, скорее всего, полагать, что "на самом деле он не такой".

### **Что значит "пить слишком много"?**

Социологи из Массачусетского университета тщательно изучили, что подразумевается под словами: "выпить слишком много".

Более 4 000 человек (!) попросили прокомментировать 30 выдуманных, но характерных историй о людях, выпивших от 1 до 13 бутылок пива. Обнаружилось, что количество алкоголя не определяло использования слов "выпил слишком много". Поведение, которое сопутствовало выпивке, было важнее. Если пьющий был добр и любезен, наблюдалась терпимость к потреблению больших количеств алкоголя. Но если пьющий был грубым и сварливым, про него с готовностью говорили "выпил слишком много", хотя фактическое потребление было небольшим.

Популярная фраза "выпил слишком много" вовсе не означает того, о чем мы сразу думаем - потребления большого количества алкоголя.

В жизни мы часто приходим к выводу, что кто-то "выпил слишком много". Но наше представление не основано на количестве выпитых рюмок. Когда о человеке говорят, что он "выпил слишком много", это основывается на чем-то, видимом или слышимом на расстоянии нескольких метров. Доказательством служит необычное или несоответствующее ситуации поведение. Иные присутствующие могут выпить гораздо большие количества алкоголя!

Некоторые "пьющие слишком много" люди фактически потребляют умеренные количества алкоголя. Есть также люди, выпивающие большие количества алкоголя без видимых изменений в поведении. Они редко считаются пьяницами, но подвержены риску несчастных случаев и обуславливаемых выпивками болезней. Я лично встречал допившихся до белой горячки пьяниц, которых их жены и дети не считали "проблемно пьющими". И до тех пор, пока они не обнаруживают проблемного поведения, семья не возражает против выпивок.

Именно связанные с алкоголем проблемы поведения являются главными проблемами, вызывающими наибольшее беспокойство. Требования родственников о принудительном лечении очень редко раздаются в случаях угрожающих жизни болезней (например, цирроза печени). Эти требования в подавляющем большинстве случаев вызваны пьяным поведением, которое родственники больше не в силах переносить. Это относится как к легальным, так и нелегальным интоксикантам.

"В последний раз, когда он ворвался в нашу квартиру, он избил свою мачеху - у нее сломано три кости, и она попала в больницу. Как вы думаете, можно вынести такое поведение?" "В прошлом году он разбил и заложил семейного имущества больше, чем на 3000 долларов. Поэтому сейчас он должен быть взят на

лечение от наркомании".

Преобразование проблем поведения в проблемы лечения ведет к более мягкому обращению с алкоголиками и наркоманами. Но это редко решает проблемы. Общество, политики, службы социального обеспечения, судебная система и другие испытывают нереалистические ожидания от способности наркологических служб привести все в порядок. Ведь лечения грубого пьяного поведения пока не изобретено и, вероятно, изобретено не будет.

Профилактика легче, чем лечение. В прошлом трагедии, свидетелем которых были люди, часто побуждали их бороться с питейной культурой. В последние же десятилетия это чаще ведет к нереалистическим требованиям к наркологии.

### **Причина противодействия: проблемное поведение**

Понимание того, что популярная фраза "пить слишком много" в действительности означает проявление грубого или нежелательного пьяного поведения, позволяет легче понять то, что употребление интоксикантов тесно связано с проблемами вины и морали.

Моральные упреки редко направлены на мирных, уравновешенных пьющих. Чувство осуждения вызывают в первую очередь те пьющие, которые грубо ведут себя в пьяном виде.

Моральные упреки в большинстве случаев обусловлены не моральными предубеждениями, а фактическим поведением пьющего. С течением времени окружение пьющего пытается заставить его отвечать за свое поведение и обычно морально осуждает его поведение.

Тот факт, что противодействие пьянству главным образом обусловлено поведением в пьяном виде объясняет, почему пьянство сильнее осуждается в одних странах, чем в других.

Винные страны Средиземноморья имеют самое большое в мире потребление алкоголя на душу населения и самую большую в мире смертность, обусловленную алкоголем. Во Франции цирроз печени занимает третье место в структуре смертности мужчин. Ежегодные потери от алкоголя равны потерям от ядерного взрыва над Хиросимой. Тем не менее, озабоченность общественности Франции этой проблемой весьма умеренна.

С другой стороны, полемика вокруг темы пьянства весьма сильна в странах с меньшим потреблением алкоголя на душу населения и меньшим уровнем смертности, обусловленной алкоголем. Это относится к той части мира, которую иногда называют "пьяным поясом": Россия, Польша, Финляндия, Швеция, Норвегия, Шотландия, Ирландия, Исландия, англоязычная Канада и, наконец, США, где смешалось несколько стилей выпивки.

В этих странах обычно пьют, чтобы напиться, и пьянство часто заставляет страдать других людей. Осуждение пьянства едва ли обусловлено "ханжеством", скорее оно вызвано поведением пьяных.

В прошлом трезвенническое движение было могучей силой в этих странах. Когда мы читаем работы этого движения, то обнаруживаем, что это было не "народное движение за спасение печенок". Его аргументация показала, что это скорее "Народное движение за спасение жен и детей от жестокого пьяного пове-

дения мужей".

В последнее время обеспокоенность вызываемым пьянством ущербом была направлена на лечение алкоголиков и алкогольные исследования. Более 90% исследований и случаев лечения алкоголиков приходится на страны "пьяного пояса". На международных конгрессах и семинарах по алкогольным проблемам делегации средиземноморских стран невелики по сравнению с делегациями стран "пьяного пояса", где фактическое потребление алкоголя является умеренным.

Таким образом, несомненно, что противодействие пьянству главным образом обусловлено проблемами поведения, а не здоровья.

### **Действительно ли они "не ведают, что творят"?**

В поддержку мысли о том, что пьяные люди не знают, что делают, используется два типа аргументации.

Во-первых, говорят, что интоксиканты делают людей глупыми. Профессионалы называют это явление "ослаблением познавательной функции".

Функции мозга ослабляются большими дозами большинства интоксикантов. Но то же самое делают многие другие вещества, и при этом способность к физической деятельности ухудшается гораздо сильнее, чем способность помнить нормы поведения. Особый аспект общепринятого мнения об алкоголе и наркотиках заключается в том, что они, как представляется, имеют избирательное действие на способность помнить нормы поведения, в то время как физические способности и силы действуют без ухудшения.

Люди находятся под воздействием снотворных таблеток почти так же часто, как под воздействием алкоголя. Снотворные таблетки в основном используются обычными людьми, а не алкоголиками. Лекарство просто делает их усталыми. И хотя они становятся столь же "глупыми", как люди, пьющие алкоголь, их поведение не обнаруживает, что они неспособны помнить нормы поведения. Мы помним эти нормы до тех пор, пока крепко не уснем. Таким образом, нет никакой необходимой или естественной связи между "глупостью" и нарушением норм.

Во-вторых, говорят, что некоторые пьяные люди не помнят на следующий день, что с ними случилось накануне. Но это не служит доказательством того, что, будучи пьяными, они забыли нормы поведения. Память функционирует подобным образом в старости (старческий склероз). И ухудшается в первую очередь не способность помнить прошлые события, а способность вводить в память новые впечатления.

Это ясно демонстрируется часто наблюдаемой способностью пьяных "протрезветь" при необходимости. Большинство людей наблюдали это явление, вряд ли обусловленное химическими процессами. Мы также слышим, как пьяницы говорят: "Вдруг хмель как рукой сняло", описывая ситуации, когда непредвиденные события делали крайне неразумным утерю самоконтроля.

### **Опьянение как коллективный самообман**

Просветительные листовки предупреждают: "Не пей, ибо ты захмелеешь и не будешь знать, что делаешь. Все может случиться!" Почему же эти угрожающие

предупреждения не удерживают людей от пьянства?

Ответ можно найти в данных опросов, показавших, что хотя люди часто критикуют поведение других, когда выпьют, но обычно вполне удовлетворены собственным поведением в нетрезвом состоянии. В одном исследовании людей спрашивали о последствиях их выпивок за последний год. Только 13,7% сожалели о том, что они сделали, будучи нетрезвыми. 4,8% сделали нечто, о чем сожалеют, более чем дважды.

Конечно, гораздо больше процентная доля тех, кто сделал что-то, о чем сожалеет, будучи трезвым. Следовательно, тенденция сожалеть о чем-либо, сделанном в хмельном состоянии, весьма умеренна. Чаще люди используют преимущества опьянения, чтобы сделать приятное для себя:

- 28 % потребителей алкоголя сообщили, что они выражают свои чувства более свободно, чем обычно;
- 35 % полагают, что они веселее, чем обычно;
- 22 % думает, что они меньше боятся быть с другими людьми.

Если было бы правдой, что пьяные люди "не ведают, что творят", события во время интоксикации происходили бы случайно и казались ненамеренными. Сообщения людей о собственных выпивках были бы больше связаны со слезами, а не с улыбками. Большая часть сожалела бы о своем поведении, и немногие сообщали о приятном времяпрепровождении в нетрезвом состоянии и продолжали пить снова.

То, что мы наблюдаем, противоположно вышесказанному. Если мы спрашиваем людей из окружения пьющего, хмельное поведение часто осуждается. Но хотя люди часто осуждают хмельное поведение других, они обычно вполне удовлетворены своим собственным.

Исследования показывают, что чувство, что "сейчас это не имеет большого значения", обычно используется весьма намеренно для пол-учения удовольствия. Люди явно ведают, что творят, они просто в большей степени следуют принципам наслаждения и вожделения.

Для большинства тех, кто выпивает, существует иной путь признания истины - полная честность. Нарушение норм поведения происходит не потому, что они забыты, а из-за чувства "сейчас это не имеет значения". Те, кто был пьян, знают, например, что если кто-то забыл (из-за алкоголя), что изнасилование - это грех, то он физически не в состоянии совершить его.

Конечно же, люди не подвергали бы себя риску для здоровья, физическому дискомфорту и большим финансовым расходам, если бы они действительно не ведали, что творят.

Исследования показали, что нетрезвые люди только в редких, исключительных случаях делают то, о чем сожалеют. Главное правило совпадает с общим наблюдением: Опьянение явно приводит к непреодолимому побуждению следовать своим непосредственным импульсам и желаниям. И люди определенно чувствуют, что такое состояние стоит хороших денег и риска для здоровья.

#### **Часть 4. ЯВЛЯЮТСЯ ЛИ ИНТОКСИКАНТЫ МАГИЧЕСКИМИ ВЕЩЕСТВАМИ?**

## Магические вещества или усвоенные эффекты?

Наиболее важным сознательным мотивом для употребления интоксикантов является их благотворное действие на настроение и поведение. Говорят, что они:

- вызывают чувство благополучия;
- вызывают хорошее настроение;
- увеличивают уверенность в себе;
- снимают торможение;
- делают людей более общительными;
- ослабляют беспокойство;

- увеличивают сексуальное вожделение. Те, кто пьет спиртное и те, кто курит марихуану приписывают много одних и тех же качеств своим интоксикантам.

Таким образом, мотивы для употребления весьма разнообразны. Подобные эффекты приписываются в значительной степени и иным интоксикантам.

Популярна идея о том, что любое чувство и все виды поведения могут быть вызваны наркотическими веществами. И не вызывает удивления известное принятие желаемого за действительное: интоксикантам приписывается любое чувство и поведение, которого могут желать люди.

Существует множество метафорических описаний приятных переживаний во время интоксикации. В большинстве случаев они имеют характер "как будто":

- как будто я видел мир в более ясном свете;
- как будто музыка была прекраснее, а цвета - ярче;
- как будто я присутствовал и в то же время отсутствовал.

Могут ли столь отличные химические вещества иметь столь схожие эффекты? Могут ли химические вещества вызывать так много характерных, чудесных и даже сверхъестественных эффектов?

Наркотические препараты, конечно, используются в психиатрическом лечении, потому что, как показали исследования, они имеют благотворное воздействие на определенные симптомы. Но это воздействие весьма неспецифично и не влияет на такие характерные параметры, как уверенность в себе и самоконтроль.

Знания о психиатрических препаратах вызывают скептицизм по отношению к кажущимся эффектам интоксикантов. Эффекты интоксикантов кажутся относящимися к чистой магии. Один психолог назвал свою лекцию о популярных взглядах на эффекты алкоголя "Алкоголь - Магический Эликсир".

Медики традиционно говорят, что интоксиканты вызывают "эйфорию". Это слово обозначает хорошее настроение и приятные чувства. На первый взгляд, такое название кажется убедительным. Но исследований, подтверждающих эту теорию, нет. Медики рассчитывали объяснить, почему люди употребляют столь пагубные вещества, как наркотики. Объяснением было слово - эйфория - и оно казалось адекватным.

Но общественное мнение не определилось. Опрос в Норвегии выявил, что:

- 45 % взрослых верит, что алкоголь вызывает хорошее настроение;
- 55 % взрослых не верит, что алкоголь вызывает хорошее настроение.

Цифры показывают, что среди тех, кто имеет опыт употребления алкоголя, мнение разделилось почти пополам. Кто прав?

## Исследования с людьми и животными

В установлении эффектов химических веществ на человека большую роль играют исследования на животных. Измеряя физическое действие наркотических препаратов на животных, ученые узнают об их воздействии на людей.

Что касается психологических и поведенческих эффектов наркотических веществ, то не так просто перенести выводы с животных на человека.

Нравятся ли животным эффекты интоксиканта? Ответ обычно отрицательный. Как правило, животные избегают интоксикантов. Некоторые эксперименты, в которых действительно удалось достичь того, что животные стали предпочитать интоксиканты, ставили их в очень уж искусственные условия. Изолируя их от общения и в течение какого-то времени, заставляя силой принимать интоксиканты, иногда удавалось заставить их предпочесть интоксиканты.

Но когда животным позволялось избирать различную социальную деятельность, которая могла дать некоторое удовлетворение, они редко интересовались интоксикантами. Вот характерный эксперимент:

Крысам было позволено выбирать между двумя растворами с почти одинаковым вкусом. Один из них содержал морфин. За первые 8 часов животные выпили равное количество двух растворов. За оставшиеся 19 дней, пока длился эксперимент, они почти полностью избегали морфина. Это означает, что крысы стали избегать морфина, когда узнали о его воздействии и поняли, в каком он контейнере.

Даже психиатр Баклиен, известный своими поисками биологического объяснения потребления наркотиков, приходит к выводу:

"большинство животных нельзя сделать наркоманами. Хотя фармакологические эффекты наркотических веществ, введенных животным вполне подобны наблюдаемым у человека, животные обычно избегают таких веществ, когда у них есть выбор". Легче всего заставить животных предпочитать стимулянты, труднее всего - алкоголь и галлюциногенные наркотики. Опиаты находятся между ними.

Но эти выводы из экспериментов нельзя прямо перенести на людей. Как, например, исследователи собираются оценить настроение грызунов?

Чтобы оценить, какие исследовательские методы могут быть применены в экспериментах с людьми, мы должны взглянуть на механизмы, которые могут быть включены во все предполагаемые психологические и поведенческие воздействия на человека.

Первая альтернатива это, конечно, признание, что сторонники наркотиков правы: интоксиканты стимулируют центры радости в мозгу, ослабляют беспокойство, укрепляют уверенность в себе и т.д. Если это фармакологические эффекты, они должны наблюдаться во всех группах потребителей интоксикантов, безотносительно их предыдущих знаний об этих эффектах.

Вторая альтернатива это то, что психологические и поведенческие эффекты происходят в результате социального усвоения. В таком случае эти эффекты будут наблюдаться только среди тех потребителей, кто был обучен психологическим эффектам.

Усвоенные эффекты могут быть обусловлены эффектами ожидания или

усвоенными истолкованиями. Так как эти явления недостаточно известны, мы рассмотрим их подробнее.

### **Как мы идентифицируем наши чувства?**

Опубликованный в 1890 году учебник по психологии В.Джеймса положил основу для дальнейших исследований по психологии чувств. В учебнике указано, что наши чувства сопровождаются реакциями организма. Мы отмечаем внутренние связи, узнаваемые по полученному ранее опыту. Эти связи жизненно важны для нашей интерпретации чувств. Субъективно мы испытываем, что эти реакции организма являются чувствами и сообщают нам о силе чувства.

Через несколько лет эта точка зрения была подтверждена в эксперименте, который стал классикой социальной психологии. Исследователи давали участникам эпинефрин, гормон, заставляющий сердце биться быстрее и вызывающий чувство возбуждения. Когда мы испытываем сильные чувства, у нас обычно вырабатывается больше эпинефрина.

Некоторые участники были поставлены в ситуации, вызывающие веселье, другие - вызывающие злость. Часть участников была информирована об эффектах эпинефрина, а другая - нет.

Те, кто получил информацию об эффектах эпинефрина мало изменил поведение и чувства во время эксперимента. Но те, кто не знал об эффектах эпинефрина, были веселее в смешных ситуациях и сердитее в вызывающих злость ситуациях. Они интерпретировали телесные реакции как доказательство сильных чувств. Неопределенное влияние было истолковано как определенное чувство. Вывод: "Попав в ситуацию психологического возбуждения, которое человек не мог прямо объяснить, он обозначал это состояние и описывал свои чувства в доступных ему терминах". Неопределенная реакция была истолкована, чтобы быть значимой. Те, кто не знал об эффектах эпинефрина, подсознательно рассуждали: "У меня сильное необычное чувство. Мое сердце сильно бьется, и я чувствую прилив энергии. Наверное, это потому, что я очень весел/сердит".

Исследования позволили предположить, что эффекты эпинефрина могут быть истолкованы как иные чувства, помимо веселья и злости, в зависимости от ситуации:

Когда какой-то тип направляет на Вас нож, говоря "Кошелек или жизнь!", Вы истолковываете эффект эпинефрина как страх. Когда Ваша любимая возвращается после долгой разлуки. Вы истолковываете его эффекты как любовь.

Человек отмечает внутренние связи, которые сами по себе ни приятны, ни неприятны. Связи могут быть истолкованы как радостные или горестные и объяснение их зависит от данной ситуации.

Исследователи предположили, что то же явление может наблюдаться и при иных состояниях организма, таких как влияние интоксикантов.

### **Могут ли быть внушены химические эффекты?**

Социолог Говард Бейкер проинтервьюировал 50 курильщиков марихуаны. Исследование показало, что курение марихуаны совершенно необязательно для

того, чтобы "поймать кайф". Желаемые эффекты не возникали самопроизвольно. В начале своей карьеры курильщиков потребители марихуаны должны были научиться надлежащей технике курения марихуаны. Так как воздействие было слабым, они должны были научиться истолковывать внутренние связи как воздействие марихуаны.

Через некоторое время большинство курильщиков смогло чувствовать реакции, которые они приписывали марихуане. Они ощущали и физические эффекты. Но большинство начинающих чувствовало, что воздействие неприятно. Многих пугали вызываемые марихуаной эффекты. Опытные курильщики успокаивали их, говоря, что такая реакция нормальна. Они учили новичков тому, что к двусмысленному состоянию, вначале воспринимаемому как неприятное, надо относиться как к доставляющему удовольствие: "То же было со мной. Со временем ты будешь получать то, что надо".

Те, кто незнаком с марихуаной, могут узнать описание первого периода употребления алкоголя или табака. По словам отчета Бекера "удовольствие предваряется получаемым от других благоприятным определением состояния".

Известный вывод Бекера состоит в том, что:

"Вызываемые марихуаной чувства не являются автоматическими или обязательно приятными. Пристрастие к такому состоянию является социально приобретенным, таким же, как приобретенное пристрастие к устрицам или сухому мартини. Курильщик чувствует головокружение, жажду, в голове звон, он путается во времени и расстоянии и т.д. Приятно ли это? Он не уверен. Если он продолжает курить марихуану, то решает, что приятно. В ином случае (если он сочтет употребление марихуаны неприятным) он станет избегать его".

Бекер описывает здесь, как психологические эффекты, которые наркотик сам по себе не вызывает, могут оказаться усвоенными истолкованиями необычных чувств.

### **Сила ожиданий: могучий эффект плацебо**

В вышеприведенных примерах присутствовало реальное, заметное, химическое влияние, которое можно по-разному истолковывать. Но "эффекты" могут наблюдаться и без какого-либо заметного химического влияния. Эти эффекты можно назвать чистыми эффектами ожидания.

Эффекты ожидания наблюдаются, когда человека обучили тому, что препарат имеет определенные эффекты и затем он получает этот препарат (или верит, что получает). Хорошо известны примеры значительного эффекта "сахарных таблеток" или инъекций физиологического раствора пациенту, ожидающему такого эффекта.

В медицине это называют "эффект плацебо", а фармакологи чesки неактивное средство называется "плацебо". Плацебо может уменьшить боль и другие симптомы и может давать побочные эффекты. До нашего столетия эффективность большинства предписаний врачей была основана на плацебо. И в наше время предположения все еще играют важную роль в лечении.

Ожидание - это могучий фактор. Группа исследователей назначала препарат, инструктируя участников, что он действует либо возбуждающе, либо угнета-

юще. Инструкции отразились не только на чувствах и поведении участников, но и на их пульсе и кровяном давлении. Сообщалось и о пристрастии к плацебо.

Если нам нужны твердые факты об эффектах препаратов, отделение внушенных эффектов от фармакологических имеет решающее значение. Часто используемым методом являются слепые тесты, в которых половина участников получает испытываемый препарат, а другая - плацебо.

В слепых тестах потенциальный источник ошибок - это осознанная идентификация активного препарата из-за его побочных эффектов, которые показывают, что препарат - это не "сахарная таблетка". Чтобы избежать этой ловушки, исследователи иногда используют "активное плацебо", которое имеет ряд сходных эффектов с испытываемым препаратом.

### **Могут ли интоксиканты изучаться в слепых тестах?**

Испытываемые в медицине препараты обычно новые и неизвестные. Лица, участвующие в таких испытаниях не знакомы с этими препаратами и не имеют особых ожиданий. Но интоксиканты хорошо известны. Многие имеют личный опыт их употребления и еще большее число людей слышали об их действии. Это может привести к трудностям в истолковании результатов слепых тестов.

Если предполагаемые психологические эффекты не наблюдаются в слепых тестах, значит они внушены. Если ожидаемые психологические эффекты все же наблюдаются, то возможно два истолкования. Это может быть обусловлено действительным химическим эффектом. Но это может быть следствием ошибок, вызванных знаниями участников об интоксиканте.

Во-первых, есть риск, что вещество может быть узнано. К сожалению, во всех слепых тестах с алкоголем привлекались в качестве участников пьющие люди. Это применимо и к тестам с марихуаной и другими интоксикантами. Риск узнавания очевиден. Вкус и вид могут быть скрыты. Но если замечены реакции организма, усвоенные ассоциации могут спровоцировать усвоенные психологические эффекты.

Во-вторых, внушенное истолкование может наблюдаться без осознанного узнавания интоксиканта. Хотя участники открыто не признают, какое вещество они получили, внутренние связи могут быть истолкованы как чувства, ассоциируемые с "я, конечно, понимаю, что не пил спиртного, но то, что я чувствую, точно такое же..."

В-третьих, даже не пробовавшие интоксикант могут иметь усвоенные ожидания от вещества. Во всех экспериментах исследователи чувствовали, что должны информировать участников "возможно, вы получили алкоголь", "возможно, вам дали марихуану". Если препарат вызывает заметные эффекты, участник может прийти к выводу, что ему дали активное вещество (не плацебо). Он может затем связать эти реакции организма с психологическими и поведенческими эффектами, о которых он слышал.

Таким образом, внушенные эффекты могут наблюдаться даже в слепых тестах, которые технически кажутся успешными.

Вывод: Если ожидаемые психологические эффекты не встречаются в слепых тестах, тогда это имеет значение для того, чтобы не считать их фармакологи-

ческими эффектами. Если ожидаемые эффекты все же наблюдаются в слепых тестах, результат должен быть проверен другими методами. Только исследования с использованием людей, незнакомых с ожидаемыми эффектами интоксиканта, могут определенно отделить все внушенные эффекты от реальных фармакологических эффектов.

## **Часть 5. ОКАЗЫВАЮТ ЛИ НАРКОТИКИ ПРИЯТНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ?**

### **Первое исследование марихуаны**

Психологические эффекты марихуаны не были предметом научных исследований до конца 1960-х годов. Первое исследование провел Эндрю Вэйл. Сейчас он профессор в Аризоне, а тогда был студентом-медиком Гарвардского университета.

Вэйл сам покурил марихуану. Он сделал несколько описаний ее действия. Но когда Вейл стал искать дополнительную информацию, то обнаружил, что серьезные исследования не проводились. И он решил выполнить их сам.

Он столкнулся с серьезными проблемами. Власти боялись, что Вейл превратит участников опыта в наркоманов и полгода колебались, прежде чем дать ему разрешение. Он также имел трудности в получении марихуаны для экспериментов, но все-таки начал проект.

Среди участников 8 были курильщиками марихуаны, а 9 - нет. Многие из тех, кто не имел предшествующих познаний о марихуане, чувствовали, что они курят нечто отличное от обычного табака. Но они не получали "кайфа" и не оценивали воздействие курения как приятное.

С объективной точки зрения, воздействие марихуаны на ее курильщиков и на незнакомых с ней людей было одинаковым. Тем не менее, субъективно испытываемое воздействие было совершенно разным. Результат подтвердил сделанный несколько годами ранее социологом Бекером вывод (см. часть 4): Хотя природное действие каннабиса (главного компонента марихуаны и гашиша) не очень приятно, люди могут научиться высоко ценить вызываемые им необычные чувства.

Обозначение этих эффектов как "кайф" также не является природным явлением. Но, как показало изучение эпинефрина (см. часть 4), неосознанные внутренние связи могут быть "истолкованы".

Через несколько лет Э.Вэйл провел параллели между интоксикантами и так называемыми активными плацебо (см. часть 4):

"По моему мнению, лучшее название для марихуаны - активное плацебо, ибо это вещество, чье кажущееся воздействие на сознание является фактически эффектом плацебо в ответ на минимальное физиологическое действие. Фармакологи иногда используют активное плацебо (в отличие от неактивного плацебо вроде сахарных таблеток) в испытании препаратов. Например, никотиновая кислота, которая вызывает теплоту и прилив крови, в некоторых экспериментах сравнивалась с галлюциногенами. Но фармакологи не понимают, что все психоактивные препараты - тоже активные плацебо, так как психические эффекты возникают из сознания, в соответствии с настроением и обстановкой, в ответ на физио-

логические связи.

Таким образом, для большинства курильщиков марихуаны совместное курение становится возможностью или предложением для переживаний и ощущений, которые доступны любому человеку в любое время... Не удивительно, что те, кто регулярно курит марихуану, обнаруживают, что они "балдеют" самопроизвольно".

### **Последующие исследования интоксикаций марихуаной**

Выводы Э.Вэйла были поддержаны другими исследователями. После выполнения ряда работ психологи из Вашингтонского университета пришли к выводу:

Результаты показывают, что предшествующие ощущения (от вещества) - это процесс социализации, где человек учится определять и обозначать влияние как "кайф". Суждения о "кайфе" могут быть следствием истолкования, а не симптомов, как таковых. Реакция на марихуану, по крайней мере, частично, основана на фармакологии. Но истолкование симптомов, которое составляет реакцию в целом, является главным фактором, определяющим испытывает ли человек "кайф" или он просто забывчивый и легкомысленный.

Не все исследователи пришли к выводу, что интоксикант - это необходимая предпосылка для того, чтобы испытать "кайф". Психиатры из Сан-Франциско и Нью-Йорка обнаружили, что курильщики марихуаны испытывают такой же кайф от плацебо, как и от марихуаны, даже если доза марихуаны весьма значительна. Они пришли к заключению, что "кайф" просто усвоен и что он запускается скорее запахом ^ и вкусом, чем активным веществом в марихуане (ТНС).

Две группы исследователей изучали важность ритуала курения для опытных курильщиков марихуаны. Интоксикант (экстракт марихуаны или ТНС) проглатывался и сравнивался с плацебо. Так как каннабис легко поглощается кишечником, химическое влияние было таким же, что и при курении. Но когда интоксикант потреблялся без обычного ритуала, курильщики ощущали только неприятное воздействие.

Особый аспект потребления наркотиков - это разнообразие ожиданий отдельных потребителей. Группа ученых из Канады впервые записала ожидания людей от возможного воздействия. Затем они изучили реакцию каждого на марихуану. Внутреннее ожидание человека сильно влияло на его реакцию. Другая канадская группа продемонстрировала, что после инструктажа оставаться "резвыми" во время курения, отсутствовали даже такие характерные явления, как ускоренный пульс и ошибочные суждения о времени.

Так же как и с другими интоксикантами, разные группы потребителей испытывали разные психологические эффекты. Когда в США в 1930-е годы марихуана попала под запрет, важным аргументом было то, что она делает ее потребителей (в основном мексиканцев) агрессивными. А сейчас одним из главных аргументов против марихуаны служит то, что она делает людей пассивными. Интоксикация каннабисом сейчас часто характеризуется молчаливой, замкнутой медитацией.

Тем не менее, некоторые уличные наркоманы заявляют, что каннабис сни-

мает торможение, тогда как американские студенты редко говорят об этом. Обнаружились значительные различия между его потребителями из Монреаля и из Калифорнии. В Монреале они становились замкнутыми, а в Калифорнии - общительными. Одни исследователи сообщают, что в одних культурах употребление марихуаны характеризуется агрессией и нарушением норм, а в других - спокойным и мирным поведением.

Стоит также добавить, что многие люди, использовавшие в XIX и XX веке каннабис как лекарство, явно не обнаружили его способность вызывать "кайф".

### **Оказывают ли амфетамин и кокаин приятное воздействие?**

Амфетамин стал использоваться в 1931 году как капли в нос. Пациенты сообщали о побочных психических эффектах и в 1937 году было проведено первое его исследование.

80 молодым работникам больницы дали амфетамин и плацебо. Более половины получивших амфетамин сообщили о позитивном действии вроде чувства возрастания энергии и силы. Уменьшение потребности во сне некоторыми была названа позитивной, тогда как других беспокоило расстройство сна. В следующем году датские врачи повели еще одно исследование:

28% участников эксперимента посчитали его действие более приятным по сравнению с плацебо, тогда как 18% считали его менее приятным. Позитивным эффектом было возрастание энергии, негативными - нетерпеливость, беспокойство и бессонница. Эти открытия были подтверждены дальнейшими исследованиями. В начале Второй мировой войны считалось установленным фактом, что амфетамин уменьшает усталость и потребность во сне. Это было использовано при военных действиях. Американским солдатам было выписано 180 миллионов таблеток, а британским - 72 миллиона. Они также использовались Германией и Японией.

После войны амфетамин использовался многими людьми в случаях, когда были нужны экстраординарные усилия. Это было обычным при подготовке к экзаменам, ночным работам и как "допинг" на спортивных соревнованиях. Позднее он использовался для похудения.

В послевоенный период потребителями амфетамина были обычные люди, и никто не классифицировал его как опасный наркотик. Сейчас некоторые люди весьма удивляются, слыша, что стимулянт бензедрин, который они принимали во время тяжелой работы в сороковые и пятидесятые годы, идентичен нынешнему "сильному наркотику" амфетамину.

Не все последующие эксперименты подтвердили, что большинство людей ощущает действие амфетамина, как приятное. Но доминирующая тенденция - явно позитивная. В одном эксперименте амфетамин сравнивался с морфином, героином, снотворным и плацебо. Амфетамин был единственным препаратом, о котором несколько участников сказало, что с удовольствием попробовали бы его снова.

Исследования с плацебо многочисленны и, в основном, надежны потому что большинство участников не имело предшествующего знакомства с препаратом. Таким образом, внушенные эффекты исключаются.

Кокаин исследовался намного меньше. Кроме того, большинство участников экспериментов имели опыт его потребления. В этих исследованиях внутренние эффекты было трудно отделить от свойств самого наркотика. Но разные типы исследований показали, что эффекты кокаина сходны с эффектами амфетамина. Среди других доказательств, это было показано в опытах с плацебо: Опытным потребителям кокаина были внутривенно введены амфетамин, кокаин и плацебо. Участники испытывали большие трудности в попытках различить действие кокаина и амфетамина. Они ощущали, что оба наркотика приятны.

В эксперименте, когда кокаин давался депрессивным психиатрическим больным, благоприятные эффекты отмечены не были.

Вывод должен быть таков, что амфетамин ощущается как позитивный и приятный большей частью людей, которым давали этот препарат. Он ведет к чувству возрастания энергии и, как было показано в испытаниях, часто улучшает выполнение работы. У некоторых людей он вызывает неприятные ощущения из-за возникающей непоседливости, беспокойства и расстройства сна. Кокаин, по видимому, имеет в значительной степени те же эффекты.

### **Являются ли химические эффекты побудительными для наркоманов?**

Амфетамин и кокаин стимулируют активность и дают чувство, которое многие люди находят приятным. Проблема в том, что энергия поступает не из неисчерпаемых источников. Просто в большей степени используются обычные источники. Реакция после интоксикации ("ломка") может быть жестокой и резкой. Сокращение симптомов перенапряжения может быть опасным. Случалось, что использовавшие амфетамин атлеты и велосипедисты умирали во время соревнований.

Хотя некоторые наркотики и оказывают приятное воздействие, это совершенно не значит, что такое воздействие объясняет их употребление наркоманами.

Вполне понятна привлекательность амфетамина для человека, сталкивающегося с экстраординарными напряжениями. Это сходно с принятием людьми дидепама (валиума) для снятия беспокойства. Но (как установлено исследованиями) только в исключительных случаях химические эффекты наркотика служат побудительным эффектом для наркомана.

Наркоманы гораздо чаще принимают свои наркотики, чтобы "поймать кайф", "забалдеть" или как они еще называют свои субъективные переживания. Кроме того, использующие наркотики субкультуры создают красочный фольклор о воздействии наркотиков, приписывая им разнообразные превосходные эффекты.

Существует громадное различие между научно установленными эффектами наркотика и эффектами, называемыми "кайфом" или "балдежом". Солдаты, принимавшие амфетамин во время войны, и студенты, принимавшие его перед экзаменами, чувствовали, что становятся менее уставшими и истощенными. Они не ощущали иных эффектов. Классифицирование эффектов как "кайф" - это гораздо более глобальное и совершенно иное явление.

Относя препарат к категории дающих "кайф", мы привязываем его к идеям нашей культуры о самоинтоксикации наркотиками. Отнесение к этой категории

устанавливает связь между амфетамином и алкоголем, героином и другими веществами, которые, в сущности, имеют противоположное действие. Это совершенно неестественная связь. Нет никакой научной основы, чтобы объяснить, как те же самые люди могут считать приятными эти совершенно различные препараты.

Женщина-наркоман говорит:

"Прошлой зимой были трудности с гашишем. Поэтому я использовала вместо него амфетамин".

Учитывая химические свойства этих препаратов, это все равно, что заменить пенициллин картошкой. Эти препараты не имеют никаких общих химических характеристик, просто культурно усвоена идея о том, что оба наркотика ведут к "кайфу".

### **Психологические эффекты морфина и героина**

В течение долгого времени исследователи изучали воздействие опиатов на организм. Многие из них отметили, что "эйфория" не наблюдалась. Студенты, испытывавшие морфин в Пенсильванском университете, искренне отмечали, что не понимают, почему люди принимают этот неприятный препарат. Отдел обезболивающих средств Гарвардской медицинской школы записал реакции 386 пациентов, принимавших морфин. Только 3 сообщили о чем-то, что можно назвать "эйфорией". Эти данные привели к исследованию психологических эффектов.

В первом тесте 9 человек получили морфин, героин и амфетамин. Отчеты не соответствовали учебникам. Опиаты не дали "эйфории".

В более совершенном исследовании в дополнение к этим препаратам дали снотворные таблетки (барбитураты) и плацебо. Препараты были введены внутривенно 80 человекам, принадлежавшим к трем категориям: здоровые, больные и наркоманы.

Большинство участников классифицировали воздействие амфетамина как позитивное. Плацебо и снотворное были охарактеризованы как нейтральные. Морфин и героин в основном классифицировались как неприятные (только наркоманы считали иначе). Лишь некоторые участники хотели их повторной инъекции, а большинство предпочло бы повторно получить плацебо! Эти данные соответствуют данным Бекера и Вэйла по марихуане: Люди могут приучиться к химическому влиянию, которое по существу неприятно.

В последующие годы было опубликовано еще несколько работ. Пациентам, страдающим от боли, давали морфин, кодеин и плацебо. Особо детально были изучены побочные психологические эффекты. Морфин явно воспринимался негативно и хуже, чем плацебо. В другом исследовании 20 здоровым студентам сделали инъекции морфина, героина и плацебо. Более 90 % из них нашли, что психологические эффекты опиатов неприятны. И снова наркотики считались неприятнее плацебо.

В каждом исследовании было некоторое меньшинство, заявлявшее, что действие опиатов приятно. Может быть, морфинист и героинист имеют какую-то физическую ненормальность, которая и обуславливает их позитивное отношение к действию наркотика?

Теоретически это может быть применимо к отдельным лекарственным

наркоманам, но не к уличным. Множество людей пробовали наркотик раз или два и предпочли не употреблять их. Те же, кто стал наркоманом, это давшие положительный ответ на критический вопрос:

"Хочешь ли ты быть вместе с теми, кто потребляет наркотики?" Те, кто не хочет принадлежать к культуре потребителей наркотиков, редко классифицируют их действие как привлекательное.

Это относится не только к опиатам, но и к большинству наркотиков. Единственным исключением кажутся стимулянты. Таким образом, принадлежность к потребляющим наркотики культурам явно более основана на социальных, а не на биологических критериях.

Количество исследований психологических эффектов опиатов ограничено. Но эти исследования, видимо, методологически имеют смысл. В большинстве случаев участники не были знакомы с препаратом и едва ли были подвержены социальному внушению.

Исследования убедительно показали, что опиаты обычно воспринимаются как имеющие неприятные психологические эффекты. Это вполне совпадает с хорошо известным фактом, что только малое число больных, получавших опиаты хотят продолжать их использование, когда для этого уже нет медицинских показаний. Больница в Бостоне сообщила, что из 11 882 пациентов, получавших морфин и другие опиаты, только 4 (четыре) стали наркоманами.

Наркоманы учат, что опиаты позволяют "забалдеть" или дают "кайф". Но пациенты, получавшие морфин (а в Британии прописывают и героин) ожидали только ослабления боли и не имели иных ощущений, кроме некоторых побочных эффектов, в основном тошноты.

Разные группы наркоманов имеют разные ожидания и испытывают разное психологическое воздействие. Ожидания служат в качестве самовыполняющихся предсказаний.

### **Психологические эффекты ЛСД, ингалянтов и т.д.**

Галлюциногенные наркотики - это смешанная группа. Это название определяет, что их употребление вызывает ложные ощущения, тогда как на практике ощущения просто искажены. Поэтому эти препараты скорее надо назвать "иллюзиогенными".

Наиболее известный галлюциногенный наркотик - это ЛСД, синтезированный во время второй мировой войны и испытанный через несколько лет на людях. Препарат имел тенденцию оставлять на его потребителя сильное впечатление. Но психологические эффекты ЛСД и других галлюциногенов варьировали еще больше, чем психологические эффекты других наркотиков. Эффект, очевидно, сильно зависит от настроения и обстановки.

Был поднят вопрос о том, имеет ли ЛСД сам по себе какие-либо психологические эффекты. Но препарат явно давал чувство изменения, чувство, что я не такой, как обычно, тогда как интерпретация этого эффекта больше определяется ситуацией, личностью и ожиданиями.

Слепой тест с участниками, незнакомыми с ЛСД, подтвердил, что препарат может вызывать многочисленные психические симптомы. Большинство участни-

ков считали его действие неприятным.

Валиум (диазепам) довольно популярен у наркоманов. Но в слепых тестах большинство участников предпочло валиуму плацебо.

Другой группой веществ, которые в последние несколько десятилетий получили статус популярного интоксиканта, являются органические растворители (ингалянты). Чаще всего их употребляют подростки из бедных кварталов (у нас их называют токсикоманами - Ред.). Утрата ими самоконтроля вполне видна и слышна.

Хотя исследования и не проводились, в наличии многочисленные "естественные эксперименты". Вдыхание растворителей было весьма обычным делом задолго до того, как подростки стали дышать ими в полиэтиленовых пакетах. Самые большие токсикоманы в нашем обществе - это профессиональные маляры. У них обнаруживаются симптомы как хронического, так и острого отравления теми же самыми растворителями, которые молодежь использует для "балдежа". Маляры иногда вдыхают большое количество растворителей. Это случается при разбрызгивании краски и когда они работают в плохо проветриваемых помещениях. Другие токсикоманы - это те, кто наносит лаковые покрытия. Рабочие этих профессий хорошо знают симптомы вдыхания растворителей. Они чувствуют себя больными и переживают весьма неприятные ощущения. Иногда из-за этих симптомов они оставляют работу.

Эти рабочие никогда не имели представления о том, что растворители могут приводить к утрате самоконтроля или вызывать приятное опьянение. Они не ожидают "кайфа" и потому не воспринимают неприятные эффекты как "кайф".

Прежде чем вдыхание растворителей получило распространение в 1960-е годы, подростками в Европе и Северной Америке использовался другой интоксикант. Это была смесь кока-колы и аспирина, которая вызывала снятие торможения и "хорошее настроение". Некоторые люди смотрели на это с покровительственной улыбкой, говоря, что смесь не может вызвать "настоящего кайфа".

Что, однако, особенного в интоксикации смесью кока-колы и аспирина? Или "кайф" или "балдеж" не являются внушенными эффектами для всех иных интоксикантов? Но здесь интересное различие: в отличие от других интоксикантов смесь кока-колы и аспирина не вызывала определенных внутренних эффектов, возбуждающих чувство, что "я не такой как обычно", которое может быть истолковано группой потребителей, которым это внушили, как "кайф" или "балдеж". Смесью кока-колы и аспирина может дать только эффект, основанный на ожидании, а не на внушенном истолковании действительных реакций организма.

## **Часть 6. КАКОВО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ АЛКОГОЛЯ?**

### **Слепые тесты с алкоголем**

Выполненные с алкоголем слепые тесты имеют один потенциальный источник ошибок - в нашей культуре все участники имеют представления об алкоголе. Позже мы рассмотрим самый лучший метод исключения внушенных эффектов - изучение действия алкоголя в иных культурах. Но сперва рассмотрим слепые тесты, которых с алкоголем было выполнено намного больше, чем с неле-

гальными наркотиками.

Чтобы ввести людей в заблуждение о том, употребляли они алкоголь или нет, должны быть выполнены два условия:

Во-первых, вкус не должен показывать присутствие алкоголя. Влияние алкоголя на вкус напитков намного меньше, чем полагает большинство людей (см. часть 8). Эксперименты показали, что присутствие алкоголя едва различимо в напитках крепостью 6-8 % и в обычном пиве (3-5 %). Поэтому эти напитки использовались в ряде слепых тестов. Использовались и более крепкие напитки. Исследователи из Нью-Джерси и Монреаля использовали напитки крепостью 13-15 %, а некоторые другие - 20-30% алкоголя (!). Это делает их выводы менее надежными.

Во-вторых, внутренние связи не должны обнаруживать присутствие алкоголя в крови.

- Концентрация алкоголя в крови, которую люди могут определить, различна у разных людей и в разных ситуациях. Целью одного из слепых тестов было обнаружение тех внутренних связей, которые наиболее надежно информируют человека о присутствии алкоголя в крови.

Пивших различные напитки участников попросили заполнить вопросник, где были упомянуты различные внутренние связи. Для некоторых связей даже немного более одной выпивки (примерно 10 г алкоголя) приводило к небольшим различиям - умеренная, но статистически значимая тенденция, где ответы чаще были правильными, чем ложными. Но неопределенность была правилом при таком уровне алкоголя в крови.

Это показывает, что даже немногим более одной выпивки может быть определено при оптимальных обстоятельствах. Но участники знают, что часть из них не получила алкоголь, их проинструктировали, чтобы они были - внимательны к своим чувствам и им даже сказали, за какими внутренними связями наблюдать. Они концентрировались на вопроснике вместо того, чтобы участвовать в обычной для питейной ситуации деятельности.

Большинство слепых тестов с алкоголем использовали его в дозах, соответствующих 2-3 выпивкам (20-30 г чистого алкоголя). Такие дозы алкоголя потребляются чаще всего, и к ним относятся наиболее приятные психологические эффекты. Но при таких дозах вызываются внутренние связи, которые могут быть определены, и поэтому существует опасность, что в таких "слепых" тестах эффекты приписываются алкоголю, тогда как в действительности обусловлены идентификацией вызванных алкоголем связей.

Так как обман экспериментаторов может быть раскрыт подопытными, этот метод, возможно, не может доказать поведенческие эффекты алкоголя, но может, вероятно, определить случаи, когда эффекты ожидания могут быть достаточны, чтобы вызвать изменения в поведении обычно приписываемые алкоголю.

## **Метод Марлатта**

В слепых тестах алкоголь подается в концентрациях и дозах на пределе, который люди могут обнаружить. Поэтому условия для эксперимента приобретают критическую важность.

Наилучшая процедура была разработана группой исследователей во главе с Аланом Марлаттом - профессором психологии Вашингтонского университета в Сиэтле. Группа опубликовала свои первые данные в 1973-1974 гг. и с тех пор совершенствовала свою методику.

Участники разбиваются на 4 группы:

	Половине сказали, что они пьют смесь водка-тоник	Половине сказали, что они пьют чистый тоник
Половина получила смесь водка-тоник	Сказано об алкоголе и реально пили его	Сказано о тонике, но пили алкоголь
Половина получила чистый тоник	Сказано об алкоголе, но пили тоник	Сказано о тонике, и реально пили его

Напиток каждого участника определялся броском монеты. Но монета была поддельной – обе стороны одинаковы! Участники наблюдали за тем, как смешивались напитки. Смирновскую водку и тоник наливали из настоящих бутылок. Для тех, кто получил чистый тоник, но кому было сказано, что они получают алкоголь, в бутылке с водкой был дегазированный тоник.

Когда водка и тоник смешиваются в пропорции 1:5, риск, что участники обнаружат алкоголь по вкусу, мал. Но для уверенности участники перед питьем получали дозу прысканья в рот.

Уровень алкоголя в крови как бы измерялся по выдоху в электронный алкометр. Но алкометр был поддельным и только подтверждал то, что было сказано о содержании напитка.

Так как алкоголь подавался в дозах, которые могут быть замечены по внутренним связям, Марлатт и его сотрудники хотели избежать искусственной ситуации, когда участники прекращают обычную деятельность, чтобы сосредоточиться на внутренних связях. Избегая вопросников, участникам предлагалось принять участие в социальном общении, тогда как ассистенты осторожно наблюдают за поведением и измеряют реакции.

По окончании опыта успех с манипуляцией напитками проверялся путем опроса каждого участника о том, сколько алкоголя, по его мнению, он выпил.

Чтобы сделать питейную ситуацию как можно реалистичнее, Марлатт и его группа сделали даже "поддельный бар". По меньшей мере, для посетителя разницу между поддельным и настоящим баром было трудно заметить.

Это наиболее убедительный метод для слепых тестов с алкоголем. Но, несмотря на вводящую участников опыта в заблуждение методику, источники ошибок все же существуют, так как участники знакомы с испытуемым веществом. Участники могут узнать вкус или эффекты алкоголя и подумать, что "Я знаю, что не получал алкоголя, но мои чувства точно такие же". Внушенные эффекты могут также действовать на подсознательном уровне через внутренние связи. Вот почему слепые тесты со знакомыми с алкоголем участниками не могут полностью исключить все внушенные эффекты.

Многие из слепых тестов, результаты которых опубликованы, использовали далеко не столь убедительную, по сравнению с описанной здесь, методику. Отдельные слепые тесты использовали метод "Стоп, садись и сосредоточивайся на внутренних связях" (вопросник). Это не соответствует реальной питейной ситуа-

ции и уменьшает ценность опытов.

Многие исследования не включали проверку манипуляций с напитками. В других исследованиях проверка показала, что манипуляции были недостаточны.

На последующих страницах дан обзор большинства слепых тестов, результаты которых были опубликованы. Из обзора исключены только эксперименты с крупными методологическими ошибками.

### **Алкоголь и секс**

Цитата из Шекспира говорит, что алкоголь "увеличивает возбуждение, но затрудняет исполнение". Некоторые люди заявляют, что умеренное количество алкоголя увеличивает потенцию. То же самое говорят курильщики марихуаны.

Для исследования этой проблемы были выполнены многочисленные слепые тесты. В большинстве исследований сексуальное возбуждение измерялось объективными методами. На участниках, смотрящих фильмы или слушающих записи с сексуально-стимулирующим содержанием, располагались небольшие измеряющие реакцию приспособления. У мужчин это было маленькое резиновое кольцо, измеряющее диаметр полового органа, а у женщин - приспособление, измеряющее кровяное давление и объем вены в половом органе.

Эксперименты убедительно показали, что алкоголь сам по себе ослабляет сексуальное возбуждение.

Два эксперимента с женщинами показали уменьшение возбуждения после потребления алкоголя. В опытах с мужчинами принятая доза алкоголя ослабила возбуждение в 4 экспериментах и не показала изменений в 5. В одном из опытов мужчинам было сказано подавлять сексуальную реакцию. Опыт показал, что алкоголь уменьшает способность контролировать ее.

Вывод из исследований очевиден: алкоголь снижает сексуальное возбуждение и доз, используемых обычно в эксперименте (20-30 г алкоголя) достаточно, чтобы продемонстрировать это снижение.

Когда объективные измерения не проводятся и участникам вместо этого предлагают сосредоточиться на внутренних связях, ответ может быть основан на истолковании этих связей. Как можно ожидать, этот метод дает более разноречивые результаты.

В двух опытах участники заявили, что, получив алкоголь, они испытывали большее сексуальное возбуждение, тогда как сделанные одновременно объективные измерения показали, что дело обстоит как раз наоборот.

В двух других опытах участники заявили, что испытали большее сексуальное возбуждение, когда действительно выпили алкоголь. Неясно, однако, было ли это отражением явно недостаточных манипуляций с напитками.

### **Алкоголь и торможение**

Ряд слепых тестов был проведен для изучения проблемы алкоголя и торможения. Некоторые исследования по сексуальным реакциям пролили свет на эту проблему.

Исследования показали, что у людей возрастает сексуальное возбуждение,

когда они верят, что пили спиртное, причем в наибольшей степени, если эротическая стимуляция имеет характер табу. Это служит признаком того, что обычно чувство самоуважения сдерживает возбуждение.

В одном исследовании стимулирующим материалом служили гомосексуальные картинки, а также сцены изнасилования или иных сексуальных преступлений. Опыт показал, что наибольшее возбуждение при этом испытали те, кто думал, что принял алкоголь и действительно выпил его, чуть меньше - те, кто думал, что принял алкоголь, а реально его не получил, значительно меньше - те, кто думал, что не получил алкоголь и действительно был трезвым; меньше всех - те, кто думал, что не пил, а реально получил алкоголь.

Исследование позволило пролить свет на то, почему многие сексуальные преступления совершаются выпившими людьми. Когда люди думают, что пьяны (и, как правило, являются таковыми), они дают волю своим тайным импульсам. Отчет показал, что алкоголь сам по себе не снимает торможение.

Группа из университета Висконсина использовала иные методики, чтобы изучить действие алкоголя на сексуальный интерес.

72 молодых мужчины были разделены на 4 группы по методу Марлатта. Вокруг были разложены порнографические картинки и участникам было предложено записывать, до какой степени, по их мнению, картинки являются сексуально возбуждающими. Те, кто полагал, что пил алкоголь, решили, что картинки явно более стимулирующие, чем те, кто полагал, что не получал алкоголя. Алкоголь сам по себе значения не имел. Исследователи скрыто измеряли, сколько времени участники опыта держали у себя картинки, прежде чем передать их другому. Те, кто считали себя выпившими, держали картинки в среднем на 2,4 секунды дольше. Алкоголь сам по себе различий не показал.

Два дополнительных эксперимента пришли к выводу, что участники выражали больший сексуальный интерес, когда они верили, что пили алкоголь, безотносительно к фактическому содержанию алкоголя в стаканах.

Еще одно исследование, основанное на личных сообщениях, показало, что уровень расторможения варьирует в зависимости от ожиданий и социальной обстановки, но не от содержания алкоголя в напитке.

Одно исследование также показало, что алкоголь ослабляет торможение:

Частота рисования на стенах была измерена в слепых тестах с малой дозой алкоголя (менее Юг). Среди 29 участников рисовали на стенах 8, причем 7 из них пили алкоголь.

Недавний эксперимент изучал тенденцию к рискованному поведению у людей, склонных к риску ("искатели острых ощущений") и более осторожных людей. Они реагировали по-разному, полагая, что приняли алкоголь, хотя он сам не влиял на рискованное поведение.

Участники занимались на тренажере водителя автомобиля. Любители острых ощущений вели себя еще раскованнее, когда верили, что выпили. Осторожные люди становились еще осторожнее, когда думали, что пьяны. Потребление алкоголя как такового не дало значительного эффекта.

Тогда как слепые тесты дают лишь намек об отношении между алкоголем и торможением, изучение питья в различных культурах дает для этого гораздо больше материала.

## **Является ли алкоголь успокаивающим?**

Одной из самых глубоко укоренившихся идей об алкоголе и других интоксикантах является идея о том, что они способны ослабить напряжение и волнение. Существует даже Теория Уменьшения Напряжения (ТУН) о том, что алкоголь имеет фармакологическое действие на чувство беспокойства.

С 1970 года американские исследователи проводят систематические наблюдения за "алкоголиками" во время выпивки. Они обнаружили, что симптомы беспокойства и напряжения возрастали, хотя, протрезвев, алкоголики часто утверждали обратное. Им приходилось смотреть видеofilm про себя, чтобы убедиться в том, что происходило в действительности.

В 1972 году ведущие канадские исследователи опубликовали обзор исследований. Они пришли к выводу, что данные в лучшем случае противоречивы и, как правило, не соответствуют ТУН.

За последнее десятилетие были опубликованы данные многочисленных слепых тестов. Результаты весьма противоречивы. Алкоголь:

- увеличил беспокойство в 4 экспериментах;
- не вызвал значительного эффекта в 7 экспериментах;
- уменьшил беспокойство в 4 экспериментах; причем из последних 4 экспериментов только в одном манипуляции с содержанием алкоголя в напитках были успешными.

Различие в результатах отражает, среди прочего, различие использованных методов исследования. Но вывод должен быть таким: алкоголь (как фармакологический агент) в значительной степени не ослабляет напряжение. Большинство обзоров, включая другие типы исследований, также пришли к аналогичному выводу.

Сравнивая эти исследования с исследованиями обычно используемых успокоительных (валиум и т.д.), мы должны определенно решить, что алкоголь безнадежно неэффективен как ослабляющее беспокойство средство. Обычно используемые успокоительные обнаруживают свои уменьшающие беспокойство свойства в почти каждом проведенном исследовании. Для алкоголя число таких исследований с положительным и отрицательным результатом равно. Если бы фармакологическая фирма изучала бы алкоголь в целях его продажи как успокоительного, такие результаты заставили бы ее немедленно прекратить дальнейшие испытания.

Но как указано ранее (см. часть 2), социопсихологическая роль выпившего, совместно с эффектом ожидания, полностью объясняют субъективное чувство ослабления беспокойства с помощью алкоголя.

## **Алкоголь и агрессивность**

В экспериментальной психологии агрессивность часто измеряется путем приказа участникам подвергать другого человека электрическому шоку. Вольтаж шока можно регулировать. В действительности никакого шока нет, но "жертва" демонстрирует видимые страдания.

Алан Марлатт по описанной выше методике манипуляции с напитками про-

вел следующее исследование:

В эксперименте приняло участие 96 человек. Доза алкоголя была довольно большой (40 г). Половина участников провоцировалась оскорбительными замечаниями со стороны людей, которых можно было подвергать электрическому шоку.

Уровень агрессивности был существенно больше у тех участников, которые верили, что выпили алкоголь, особенно в неспровоцированном состоянии, тогда как фактическое наличие или отсутствие алкоголя в напитке существенно не повлияло на агрессивность. Исследователи пришли к выводу, что алкоголь, как таковой, едва ли влияет на уровень агрессивности, но люди слабее сдерживают свои импульсы, когда думают: "Сейчас я выпил".

Было проведено несколько других исследований по иным методикам, которые не дали ясных выводов. Мы можем заключить, что слепые тесты по изучению влияния алкоголя на агрессивность дали неопределенные результаты. Как будет показано ниже, целый ряд "естественных экспериментов" проливает свет на эту проблему.

### **Алкоголь, настроение и уверенность в себе**

Слепые тесты по этой проблеме показали интересные различия. В двух исследованиях участники прерывали свою деятельность, чтобы сконцентрироваться на внутренних связях, заполняя вопросник. Оба отчета пришли к выводу, что участники, получившие алкоголь, ощутили его и при этом отметили подъем настроения в вопроснике.

В третьем исследовании участники продолжали социальную деятельность как в обычной питейной ситуации. Контрольные вопросы в конце опыта показали, что манипуляции с напитками были успешными, хотя доза поданного алкоголя была не меньшей, чем в двух предыдущих исследованиях.

Веселье измерялось дискретно путем записи длительности смеха в ответ на произносимые экспериментатором шутки. Алкоголь сам по себе не оказал воздействия на веселье. Но участники, полагавшие, что они выпили, смеялись значительно дольше других. Два южноафриканских психолога сделали из своей работы вывод, что предвкушение алкоголя не влияло на настроение, тогда как алкоголь сам по себе делал участников более угнетенными.

Еще один слепой тест пытался проверить общепринятую идею о том, что алкоголь увеличивает уверенность в себе. В отчете об этом эксперименте сказано, что "ощущение самоуверенности укоренено в ожиданиях человека".

### **Влияние алкоголя на навыки работы и производительность труда**

Несколько экспериментов с плацебо изучили воздействие алкоголя на различные виды рабочих навыков и производительность труда. Исследовались время реакции, координация, вождение на тренажере и интеллектуальные действия. Все эксперименты пришли к заключению, что алкоголь ухудшает навыки работы и снижает производительность труда.

### **Слепые тесты с алкоголем - ну и что?**

Многие люди удивляются, обнаружив, что с алкоголем можно проводить успешные слепые тесты. Этот факт бросает интересный свет на вкусовые качества обычных алкогольных напитков и на тот факт, что большинство пьющих не потребляет больше 20-30 г алкоголя за вечер. Миллионы людей тратят (впустую?) миллиарды долларов на то, чтобы пить алкоголь в концентрациях, едва различимых по вкусу и в количествах, которые дают едва заметные внутренние эффекты.

Слепые тесты учат нас, что предположения и ожидания играют решающую роль в создании ощущаемых эффектов алкоголя.

В одном исследовании участникам было сказано "оставаться трезвыми" во время питания. Исследование показало способность "протрезветь" для расторможенного поведения и громких разговоров. Это открытие подтвердило общее мнение о том, что рассудительность возвращается, если возникает необходимость ("Вдруг хмель как рукой сняло!").

В другом исследовании все участники получили алкоголь, но им сказали, что одни получили много, а другие мало. Поведение двух групп во многом отличалось. Как показали измерения, различие было наибольшим в веселье, чувстве опьянения и вообще "пьяном поведении".

Столетиями люди учили друг друга тому, что делает алкоголь - например, что он освобождает торможения, улучшает настроение и ослабляет беспокойство. Тем не менее, единственный эффект, убедительно продемонстрированный исследованиями - это ухудшение навыков работы и производительности труда.

Главная тенденция слепых тестов проявляется в том, что предположения человека о потреблении алкоголя являются наиболее важным фактором при условии, что реакции измерялись объективными методами и манипуляции с напитками были успешными. В слепых тестах с менее убедительными манипуляциями и/или если об эффектах сообщалось в вопросниках, содержание алкоголя часто определяло поведение.

Кроме того, существует огромное множество "естественных экспериментов", демонстрирующих действие алкоголя в иных культурах.

### **Алкоголь как естественная примесь**

Алкоголь - это не изобретение человека. Грибки, превращающие углеводы в алкоголь, существуют в природе в большинстве частей мира. Если содержащие углеводы напитки оставить на некоторое время, алкоголь производится как естественная примесь.

Люди открыли, что если напитки изготавливаются и выдерживаются определенным способом, то через некоторое время в них появляется вещество, чьи эффекты могут ощущаться организмом. Во многих различных обществах алкогольные напитки были известны задолго до прибытия белых европейцев. Тем не менее, это не означает, что употребление алкогольных напитков было мотивировано содержанием в них алкоголя.

Некоторые общества предпочитают не употреблять содержащие алкоголь напитки. В других, как оказалось, он не был известен. В арктических областях (эскимосы), в большей части Северной Америки и на тихоокеанских островах ал-

коголь был неизвестен до появления европейцев.

До 1970-х годов ни один антрополог не выходил прямо на изучение потребления алкоголя в других обществах. Однако их отчеты часто содержали изумляющие сообщения об эффектах алкоголя в других культурах. Только реакции организма (тошнота, ухудшение навыков работы и т.п.) наблюдались во всех пьющих обществах. Воздействие же алкоголя на поведение удивительно разнообразно.

Классический обзор и анализ антропологических исследований об алкоголе - это книга "Пьяное поведение", опубликованная в 1969 году Р.Эдгертоном и С.МакЭндрью. Представленный далее обзор в значительной степени основан на этой превосходной работе. Позднее антропологи сделали много новых сообщений об эффектах алкоголя в различных культурах.

### **Лучшие исследования: алкоголь в разных культурах**

Начиная с 19 века было написано несколько сообщений о культурах, где алкоголь явно утратил свое магическое воздействие на поведение, которое мы наблюдаем в нашей собственной культуре. Рассмотрим несколько примеров.

Индейцы Юруна в Южной Америке выпивают большие дозы алкоголя не проявляя при этом расторможенного поведения, так же как индейцы Викас в Андах. Антропологи сообщили, что среди индейцев Викас преступность, внебрачные половые связи и подобная деятельность, относимая к пьянству в культуре белого человека, совершенно отсутствует во время выпивок. Наоборот, такая деятельность в основном встречается, когда люди совершенно трезвы.

Народ Камба в Боливии пьет дистиллят сахарного тростника. Они справедливо называют его алкоголем. Химический анализ показал, что он содержит 89 % спирта, а люди Камба пьют его неразбавленным. Большинство из них напиваются допьяна, по меньшей мере, дважды в месяц. Ухудшение при этом навыков работы вряд ли может быть более явным. Но "пьянство не ведет к выражению агрессии в словесной или физической форме. Отсутствует и возрастание сексуальной активности".

Отчет британского офицера о его общении с народом Кикую в Восточной Африке в начале века показал, что люди сохраняли полный контроль над собой, когда были пьяны, хотя были способны на самые зверские действия в трезвом состоянии.

Люди племени Аритама в Колумбии характеризуются агрессивностью, скрытой за их формальной вежливостью и сверхконтролируемым поведением. В соответствии с нашими представлениями, это должно быть идеальным случаем для наблюдения воздействия алкоголя на торможение. Тем не менее, аритамцы становятся еще более молчаливыми и скрытыми, когда они пьяны.

Японская рыболовная община Такашима - это община, где агрессивные чувства довольно сильно подавляются, а сексуальные нормы могут быть названы пуританскими. Тем не менее, в этом обществе алкоголь не обладает магической силой снимать торможение.

Можно привести и иные примеры. В антропологическом обзоре 46 обществ связь между алкоголем и насилием была обнаружена лишь в каждом пятом.

Даже в индустриальных частях мира мы можем видеть Существенные различия в хмельном поведении. Это часто замечают, когда встречаются люди из разных питейных культур, например, туристы с севера проводят отпуск в средиземноморских странах.

Скандинав выпил бутылку вина за столом в ресторане. Одновременно итальянец или испанец выпил такую же бутылку за соседним столом. В большинстве случаев явно видно различие в действии вина. Та же бутылка, которая заставила одного человек вести себя расторможенно, не оказала никакого видимого влияния на поведение другого.

В одних обществах кажется, что алкоголь превращает людей в беспомощные жертвы капризов и импульсов, которые они не могут контролировать. В других обществах это совсем не так. Одно из возможных объяснений заключается в том, что это различие может быть обусловлено генетически. Давайте рассмотрим доказательства этой гипотезы.

### **Обучение чарам алкоголя**

Племя Басуто - это одна из народностей Банту в Южной и Юго-Восточной Африке. Они варят домашнее пиво крепостью 4-5 градусов и пьют его в значительных количествах во время общественных событий. Их поведение при этом соответствует ситуации, а не количеству выпитого алкоголя. Они очень мирные на похоронах и много шутят и смеются на свадьбах.

С течением времени все большее число басуто переезжало в города, чтобы работать на фабриках у европейцев. Переехав в город, они продолжали пить свое пиво. Но в городах - под влиянием культуры белого человека - то же самое пиво, потребляемое теми же людьми, оказывало совершенно иное действие.

Ссоры и насилие стали столь частыми, что белые законники пытались запретить местное пиво. А когда пиво стали варить подпольно, проблемы, сопутствующие пьянству, были названы "угрозой для нации".

До тех пор, пока басуто жили в своем традиционном обществе, те же количества пива могли потребляться без видимых проблем. Люди смогли научиться магическим эффектам расторможения.

Индейцы Папаго живут в пограничной области между Аризоной и Мексикой. С 1912 по 1938 год три разных антрополога опубликовали сообщения, описывающие питье папаго. Их собственное вино пилось в больших количествах и вызывало рвоту и нетвердую походку, но никогда не вело к конфликтам или жестокости. В 1930-х годах виски белого человека вошло в обиход общин папаго, вызывая эффекты "огненной воды", введенные и воспитанные белым человеком. В течение многих лет два вида пьянства существовали бок о бок - алкоголь в виски оказывал совершенно иное действие, чем алкоголь в вине. Позже папаго были включены в культуру белого человека как наемные рабочие и все алкогольные напитки стали действовать одинаково.

Индейцы ирокезы заселяют область на северо-востоке США и юго-востоке Канады. Они начали употреблять алкоголь после контактов с белыми людьми, но в течение долгого времени использовали его только для достижения религиозных видений. К концу 18 века эта область все больше посещалась белыми охотниками

и торговцами. С этого времени алкоголь стал снимать торможение и с ирокезов.

Некоторые крупные народы, такие как евреи и китайцы, также употребляют алкоголь без эффектов снятия торможения. Японцы, которые ранее пили с большим достоинством, значительно изменили свое хмельное поведение во время американской оккупации после второй мировой войны.

### **"Утрата торможения" - только время от времени**

Среди народа мари в Новой Зеландии в зависимости от типа обстоятельств выпивки алкоголь имеет весьма различное действие. На "питейных заседаниях" мужчины сидят на солнце и разговаривают, спят или слушают радио. Они ведут себя мирно и атмосфера вполне эйфорическая, довольно сонная, расслабленная и, возможно, немного унылая. Но у маори также есть "питейные вечеринки", в течение которых они веселы и шумны. В ходе такой вечеринки обычными становятся ссоры, насилие и сексуальные намеки.

Индейцы текоспа - мирные, когда пьют свое вино вместе с людьми своего племени. Если они пьют с членами иных племен, вино снимает у них торможение.

Во многих обществах есть примеры такого "только время от времени" явления. И если мы взглянем на западную культуру, различия в эффектах, которые вызывает алкоголь на приемах с коктейлями и на попойках, весьма заметны.

### **"Утрата торможения" - только в соответствии с нормами**

В некоторых обществах, где потреблению алкоголя сопутствует расторможенное поведение, люди, по-видимому, строго придерживаются норм и правил общества в отношении хмельного поведения.

В одних обществах агрессивность наблюдается только внутри группы, тогда как в других она направлена только на пришельцев. В одних культурах агрессивность выражается только словесно, тогда как в других она может выражаться и в грубом физическом насилии. Аналогично нарушение сексуальных норм может быть позволено только с особыми партнерами и т.д.

Содержание и степень расторможенного поведения в различных обществах чрезвычайно разнообразна. Этот факт вряд ли соответствует теории о том, что алкоголь имеет прямое воздействие на мозг, которое превращает людей в беспомощные жертвы их инстинктов и импульсов. Наоборот, "неконтролируемые" импульсы, очевидно, контролируются социальными обычаями данного общества, то есть социальными предписаниями об эффектах алкоголя на поведение. В обществах, где алкоголь "распускает" поведение, он все же подчиняется строгим правилам - "до сих пор и не более".

### **Воздействие алкоголя на поведение - выводы**

В своем известном обзоре антропологических исследований Эдгертон и МакЭндрью сделали такой вывод:

В ходе социализации люди узнают о пьянстве, то, что общество "знает" о пьянстве, и, принимая эти знания и, действуя в соответствии с ними, являются

живыми подтверждениями учений общества.

Последующие антропологические сообщения дали дополнительные подтверждения этому выводу.

Снятие торможения алкоголем - это наиболее известный аспект его действия в западной культуре. Это очень старое явление. Эффект его значительно сильнее в Северной Европе, чем в Южной. Тем не менее, различие только в степени проявления. В некоторой степени расторможенное хмельное поведение также наблюдается и в средиземноморских странах. В некоторых иных обществах этот эффект алкоголя совершенно отсутствует. Ряд антропологов пришел к выводу, что расторможенное хмельное поведение было распространено белым человеком в другие культуры, так же, как галстук и кока-кола.

Слепые тесты с алкоголем показали некоторые ограничения их методологии. Транс-культурные исследования эффектов алкоголя более убедительны по двум причинам:

- внушенные эффекты могут быть явно отделены от фармакологических;
- эффекты алкоголя могут изучаться при всех уровнях его потребления.

Антропологические исследования потребления алкоголя совпадают с данными исследований эффектов иных интоксикантов в группах людей, не обученных считать эти вещества интоксикантами. Эти группы людей посчитали действие опиатов, растворителей и большинства других интоксикантов неприятным и не восприняли самопроизвольно их воздействие как "кайф".

Решающая важность обучения для субъективного переживания "кайфа" или "расторможения" опровергает некоторые биологические теории.

В исследованиях над животными в 1950-е годы канадский психолог открыл существование "центра удовольствия" в мозгу. Это привело к теории, что употребление интоксикантов вызвано желанием стимулировать этот "центр удовольствия".

В 1970-е годы исследователи открыли так называемые эндорфины, являющиеся морфиноподобными веществами, продуцируемыми человеческим организмом. Это также вызвало предположения о типе действия интоксикантов.

Эти теории ищут фармакологическое объяснение и оправдание ощущений, которые имеют социальное происхождение. Существует возрастающая необходимость проверки наших взглядов об интоксикантах, интоксигированном поведении и психологических эффектах интоксикантов. В следующей части мы рассмотрим отношение между химическими эффектами интоксикантов, реакциями организма, субъективными переживаниями и пьяным поведением.

## **Часть 7. ХИМИЯ "КАЙФА"**

### **Рискованные познания об интоксикации и религия**

Существуют многочисленные красочные описания внутренних ощущений во время интоксикации:

"... позволяет Вам сжиматься за секунду в атомное ядро или растягиваться на расстояние в световой год через галактики..." (Тимоти Лири об ЛСД).

"Алкоголь... переносит своего почитателя из холодной периферии вещей в

их сияющую суть" (Вильям Джеймс об алкоголе). "Что за воскрешение из самых глубин внутреннего духа! Что за апокалипсис мира внутри меня!" (Томас де Квинси об опиуме). "Время от времени самосознание полностью оставляет тело, утекает и связывается с какой-то иной формой - деревом, облаком, даже пианино". (Роберт де Ропп о гашише). "... наполняет меня чувством неограниченных возможностей, которое на миг делает меня архангелом". (Венделл Холмс об эфире). В большинстве случаев подобные описания связаны с ЛСД, каннабисом или кокаином. Иногда это алкоголь, амфетамины или опиаты. Ощущения ассоциируются с такими концепциями как "кайф", "психоделия", "эйфория" и "трансценденция".

Современная волна потребления интоксикантов началась в интеллектуальных кругах Америки в 1960-е годы. "Психоделические" или "трансцендентальные" ощущения были центральным элементом. Идеологические лидеры, такие как Тимоти Лири и Ричард Альперт утверждали, что химические вещества (особенно ЛСД) расширяют человеческое сознание и познавательную способность. Они описывали их действие как райские ощущения.

Многие известные описания таких ощущений были написаны поэтами и писателями (Бодлер, де Квинси, Хаксли). Это не совпадение. Описания - это неясные, двусмысленные метафоры, соответствующие метафорам, используемым в поэзии. В удачных случаях читатель получает чувство (наверняка иллюзорное), что "я полностью понимаю послание автора - я сам чувствовал себя так же". Чем более абстрактна метафора, тем больше вероятность, что благосклонный читатель истолкует метафору соответствующим образом.

Сходство с религиозным трансом весьма заметно. Некоторые бывшие лидеры психоделической культуры (такие как Ричард Альперт) заменили наркотики йогой, медитацией или иными нехимическими путями получения сходных ощущений.

Религиозные секты вызывают экстаз или видения без химических веществ. Интеллектуалы часто смотрели на это с покровительственным скептицизмом. Когда же поклонники наркотиков вызывают подобные ощущения ритуальным введением химических веществ, это кажется более привлекательным. Вера в химический рай может восприниматься как более интеллектуально респектабельная, чем вера в религиозный рай.

Но расширяют ли наркотики человеческое сознание? Авторы этих восторженных описаний состояния интоксикации держали свой разум открытым для чувств и настроений. Но большинство людей, принимающих опиаты, алкоголь или эфир не ощущают ничего, что напоминало бы эти чудесные описания. Это справедливо и для ЛСД и для каннабиса, при условии, что принимающий их человек не знал о том, что они могут оказывать подобное воздействие. Без социального внушения и особых ожиданий большинство людей просто считает их действие неприятным (см. часть 5).

Метафорические изображения фантастических наркотических состояний имеют мало сходного с фармакологическими эффектами. Какие механизмы вызывают это явление?

Внушаемые люди используют интоксикант как ритуал, чтобы получить субъективные переживания, подобные получаемым с помощью искусства или ре-

лигии. Интоксикант вызывает чувство, что ты не такой, как обычно. Принимающий наркотики концентрируется на своем внутреннем состоянии, вызывает обширные ассоциации и истолковывает свои чувства весьма свободно. Метафоры - это отличительная черта таких переживаний. Утверждают, что метафоры вызывают субъективное чувство удовлетворения, то есть приятные чувства отсутствуют, пока состояние не обозначено очаровывающими метафорами. Привлекательные повествования действуют как приказы, обучающие новичка истолкованию физиологических эффектов наркотика. "Психоделические" эффекты, очевидно, чаще всего встречаются среди интеллектуалов, которые не употребляют наркотики ежедневно. Такие ощущения относятся к миру искусства, религии и парапсихологии, но не к миру фармакологии.

### **Фармакологическая основа "кайфа"**

Все интоксиканты оказывают многочисленные эффекты на человеческий организм, включая воздействие на мозг. Согласно общепринятым взглядам, приятные ощущения, такие как "кайф" и "балдеж" - это следствие фармакологических свойств интоксиканта. Но исследование воздействия наркотиков не подтвердило гипотезу о том, что эти ощущения прямо относятся к фармакологическим эффектам.

Интоксиканты могут, например, понижать кровяное давление, замедлять мыслительные процессы, ухудшать координацию движений и т.п. Когда люди принимают эти препараты, не ожидая "поймать кайф", они замечают только эти физические, фармакологические эффекты. Эти эффекты не называют "кайфом" и обычно не воспринимают как приятные.

Конечно, люди употребляют наркотики не для того, чтобы ухудшить координацию движений или понизить кровяное давление.

Как же соотносятся между собой объективные, подтвержденные исследованиями свойства наркотиков и субъективные ощущения, которыми мотивируется употребление алкоголя и наркотиков?

Исследования показывают, что фармакологические эффекты интоксикантов весьма неспецифичны и что эти эффекты в основном нейтральны или неприятны. Субъективным ощущениям, по-видимому, способствует ряд различных механизмов.

1. Важную роль играют чистые эффекты ожидания. Несколько экспериментов с алкоголем и каннабисом показали, что эффект плацебо - это мощный фактор в возбуждении последующих ощущений. Потребители часто принимают интоксикант в умеренных дозах и эффект ожидания сам по себе может вызвать субъективные ощущения.

2. Люди могут научиться ощущать химические эффекты. Социальное внушение и практика могут заставить нас ощущать особый вкус (например, кофе, пива, табачного дыма). Аналогично люди могут научиться ощущать внутренние связи, вызываемые интоксикантами. Это было ясно продемонстрировано в экспериментах Э.Вейла с марихуаной, а также установлено для морфина и героина (см. часть 5).

3. Люди могут научиться истолковывать химические эффекты как особые

чувства. Эксперименты с эpineфрином (см. часть 4) показали, что физические реакции как таковые обычно эмоционально нейтральны. Наши обозначения превращают реакции организма в особые чувства. Таким же путем мы можем научиться ассоциировать внутренние связи с особыми эмоциями, например, радостью или расслаблением.

4. Внутренние связи могут быть обозначены как "кайф". Многие люди принимают морфин, растворители и иные интоксиканты без обозначения ощущений "кайфом" и демонстрации несдержанного поведения. Чтобы "поймать кайф" людям нужно не только химическое влияние, но также социально внушенное истолкование эффектов как приятных и "кайфовых". Известное исследование Бекера (см. часть 4) демонстрирует процесс внушения. Новичок ощущает некоторые физические эффекты, которые с помощью опытных наркоманов обозначаются как "кайф" и считаются приятными.

5. Если состояние обозначено как "кайф" или опьянение, возникают ассоциации с соответствующими переживаниями и поведением. Социальная роль находящегося "под кайфом" или пьяного - это роль с определенными привилегиями и меньшими обязанностями.

6. Когда внутренние связи определяют химическое воздействие, человек использует эти связи, чтобы измерить степень "кайфа". Сила связей влияет на ощущения, поведение и, вероятно, дальнейшее потребление интоксиканта.

### **"Кайф" - это не эффект, а истолкование**

В некоторых случаях с используемыми в течение длительного времени химическими веществами происходят изменения в их восприятии людьми - вещества начинают обозначаться (подталкиваться к тому, чтобы стать?) наркотиками. Каннабис из лекарства превратился в наркотик. Амфетамин из "энергетических таблеток" был превращен в наркотик. Пары растворителей, которые маляры считают гадостью, стали приятными интоксикантами для групп подростков.

Если химическое вещество признано интоксикантом (наркотиком), общественное мнение считает это открытием его внутренних свойств, которыми препарат обладал все время. Но люди, потребляя препарат и не зная, что он обозначен как наркотик, реагируют на него отлично от других потребителей этого препарата. Признание вещества наркотиком действует как самовыполняющееся предсказание.

"Кайф", "балдеж", опьянение - это весьма важные понятия в нашем осмыслении потребления алкоголя и наркотиков. Такие слова и понятия оформляют наши идеи и направляют наше понимание окружающего мира.

"Кайф" реально существует в нашем языке и в наших мыслях. В объективном мире вокруг нас существуют физические реакции, концентрации препарата в крови и различные субъективные ощущения. Некоторые из этих явлений классифицируются как "кайф", который, как считается, описывает определенное биологическое явление.

Р.Вилмот, изучавший отношение между наркотиками и "эйфорией", пишет: "... склонность любого наркотика вызывать эйфорию проблематична. Она проблематична до такой степени, что наркотик становится эйфоригенным через

социально и культурно внушенное потребление. Другими словами: наркотики не эйфоричны сами по себе, но могут стать таковыми путем социализации".

Антрополог Мак-Маршалл тщательно изучил употребление алкоголя в различных культурах. Он делает вывод:

"...фармакологическое действие алкоголя заставляет людей чувствовать себя иначе, чем тогда, когда они не пьют. Даваемые этим ощущениям значения, т.е. как человек истолковывает эти чувства и направляет свои ощущения, обуславливаются культурой общества, где он живет".

В учебнике по интоксикантам, опубликованном Э.Вейлом несколько лет назад, он выразился следующим образом:

"Ни одно вещество не заставляет людей автоматически "ловить кайф". Человек должен научиться истолковывать физические эффекты наркотиков, как повод для "кайфа". Ожидания людей и общества заставляют людей связывать внутренние переживания с физическими ощущениями, вызываемыми наркотиками. Если же эта связь отсутствует или прерывается, люди могут принимать высочайшие дозы наркотика без "кайфа". Они ощущают только притупление чувств". Короткое заключение можно дать в следующем виде:

"Кайф" - это не фармакологический эффект определенных химических веществ, а социально внушенное истолкование фармакологического эффекта.

## **Часть 8. ХОРОШ ЛИ ВКУС У АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ?**

### **Вкусовые предпочтения: врожденные или внушенные!**

"О вкусах не спорят". Никто не вправе говорить нам, какая пища и напитки вкусны, а какие - нет. Тем не менее, интересно детально разобраться с широко распространенным предположением о том, что алкогольные напитки пьют из-за их чудесного вкуса.

Исследования вкусовых предпочтений позволили установить, что только предпочтение сладкого является естественным. Оно существует во всех культурах, и даже младенцы предпочитают сладкое.

Все иные вкусовые предпочтения приобретаются социально через обучение. Человек принимает вкусовые предпочтения, которые встречаются в его окружении. Остается определенная свобода для индивидуальных различий, но они невелики по сравнению с громадными различиями между группами и культурами. В этом мог убедиться каждый, кто путешествовал по миру.

Большинство людей припоминают, что вначале им не нравился вкус вина или пива, они скорее находили его противным. Однако питье воспринималось как символ взрослости (см. часть 1). Если новичок имел смелость заявить об отсутствии приятного вкуса у символа, ему говорили: "Ничего, вскоре тебе он понравится".

Но до тех пор, пока человек не заставит себя влить несколько раз напиток в глотку, он не научится оценивать его вкус. То же касается кофе, сигаретного дыма и некоторых видов пищи.

Часто, особенно в первое время, вкус крепких напитков скрывается с помощью добавления к ним напитков с менее противным вкусом. В шпале немногие

считают, что вкус смеси лучше, чем у добавляемого или нитка как такового (если вообще какая-либо разница во вкусе ощутима).

Таким образом, воздействие культуры явно является причиной утверждения о том, что алкогольные напитки пьют из-за их чудесного им уса. А оказывает ли алкоголь сам по себе сильное влияние на вкус а и к игольных напитков - это уже совершенно иная тема.

### **Имеет ли алкоголь насущную важность для вкуса?**

Чистое бренди оставляет жгущее ощущение во рту. Это может породить мысль о том, что алкоголь имеет сильный вкус. Однако жгущее ощущение обусловлено не вкусовыми качествами, а тем фактом, что концентрированный алкоголь (крепостью выше 20 %) является раздражителем для слизистых оболочек.

Только при более низких концентрациях могут быть определены вкусовые свойства алкоголя и они не очень сильны. Если смешивать алкоголь с чистой водой, то концентрации ниже 3-4 % определить нельзя. В реальной жизни алкоголь смешивается с другими вкусовыми веществами и поэтому для определения алкоголя по вкусу необходимы еще большие его концентрации. Более того, когда проводят вкусовые испытания, осведомленность участников выше нормальной и они полностью используют свои чувства.

В слепых тестах с алкоголем использовались разные алкогольные напитки. Некоторые содержали более 10 % алкоголя и в этих случаях алкоголь мог быть определен по вкусу. Проведенное в 1973 году исследование показало, что алкоголь едва ли различим в смеси водка/ тоник в соотношении 1:5, содержащей 8 % алкоголя. Такой напиток часто используется в слепых тестах.

В норвежском вкусовом тесте изучалась способность определять алкоголь в вине и других напитках.

11 участников выпили по 12 бокалов коктейля каждый. Им сказали, что в 1/3 бокалов содержание алкоголя обычно, в 1/3 - половина его содержания, а в 1/3 нет алкоголя. Содержание алкоголя было правильно оценено в 47 % случаев. Результат кажется более верным, чем мы могли бы ожидать по опыту слепых тестов. Причина, видимо, в том, что им было сказано оценивать содержание алкоголя и они знали, какие есть альтернативы. Красное и белое вино содержат от 10 до 12 % алкоголя. В подобных тестах с вином алкоголь был в основном правильно определен в красном вине (88 %). С белым вином только 33 % ответов были правильными. Вкусовые органы хуже действуют при низких температурах, при которых подаются белые вина, чем при комнатных, подходящих для красного вина.

Группа из университета в Вирджинии использовала в слепых тестах пиво.

Как альтернатива безалкогольному пиву было использовано популярное пиво, содержащее 5,7 % алкоголя. Тест выявил, что участники не смогли определить, какое пиво содержит алкоголь с большей вероятностью, чем случайность.

Ряд других исследований подтвердил, что регулярные потребители пива не смогли точно определить по вкусу, является пиво крепким, средним или очень слабым по содержанию алкоголя.

### **Лучше ли вкус у "хороших" алкогольных напитков, чем у "посред-**

## ственных"?

Большинство людей считают само собой разумеющимся, что у дорогих алкогольных напитков вкус лучше, чем у дешевых. Однако эксперименты показали, что это совершенно не доказанный факт и что различия во вкусе часто трудно уловить.

В "Британском медицинском журнале" опубликованы данные вкусового эксперимента с различными сортами виски. Врачи из больницы Святой Марии устали от снобизма своих коллег по поводу виски. Эти коллеги часто делали уверенные заявления о вкусовых качествах различных сортов виски. В сообщении говорится: "Способность различать I орта играет роль установления социального порядка среди любителей виски". В эксперименте надо было отличить дорогие солодовые сорта виски (Гленфиддич и другие) от обычных смешанных сортов (Белая Лошадь, Беллз, Хейг).

Участвовало 4 регулярных потребителя виски и 4 неопытных. Им были завязаны глаза и дан стаканчик каждого из 6 сортов. Новички дали правильный ответ в 50 % случаев, что равнозначно тому, если бы они просто бросали монету. Ответы опытных участников были не намного лучше - 58 %. Один настоящий знаток также предполагал, что определит какой именно сорт он пьет. Это был полный провал. Только в одном случае он правильно определил область производства. Но при повторном испытании он не смог повторить даже этот успех.

Несколькими годами позже британский журнал потребителей "Вич" опубликовал данные вкусовых экспериментов с несколькими сортами крепких напитков. Привлекались подлинные эксперты, некоторые из которых работали в алкогольной индустрии. Эксперты оценивали дешевые и дорогие сорта согласно вкусовым качествам, тогда как опознавательные знаки сортов были скрыты.

Среди смешанных виски выиграл, опередив своих выдающихся собратьев, дешевый сорт "Ко-оп". Среди солодовых виски выиграло дешевое виски из Сейнсбери, тогда как "король" Гленфиддич оказался последним!

Среди коньяков и джинов различия были небольшими. И снова дешевые сорта из Сейнсбери достигли успеха. Они опередили даже коньяки Хеннесси и Курвуазье и джин Гордон.

Корреспондент поднимает вопрос: "Что случится с производителями виски, если большие группы потребителей увидят насквозь снобизм и мистику?"

Соответствующие эксперименты с различными сортами пива в основном дали подобные результаты. Три исследования показали отсутствие ижднции к тому, чтобы регулярные потребители пива оценивали хорошо известные или дорогие сорта более благосклонно, чем другие, если судить можно было только по вкусу.

В одном из исследований любителям пива подали, наряду с другими, их любимые сорта. Но в слепом тесте эти сорта не были оценены значительно выше остальных. В последующих экспериментах сорта были обозначены и это заметно повлияло на вкусовые оценки.

Еще одно исследование приходит к выводу: "В этом эксперименте потребители пива в основном не смогли определить по вкусу различие между 3 типами пива. При этом большинство участниц-женщин заявило до эксперимента, что не

ожидают особых успехов в идентификации, тогда как большинство мужчин было уверено, что они смогут определить каждый тип пива по вкусу. Некоторые мужчины открыто признали, что испытывают вкусовое отвращение к одному из типов пива, который они затем не смогли определить во время эксперимента".

Еще одно исследование показало, что все же наблюдается тенденция более высоких оценок у более дорогих сортов. Интересно, что эта тенденция проявилась заметно сильнее в последующем исследовании, когда бутылки с пивом были обозначены правильно. Таким образом, даже это исследование показало, что цена и название сорта более важны для восприятия вкусового качества, чем естественное различие между разными сортами.

В одном из экспериментов изучалась способность различать обычное и безалкогольное пиво. Опытные любители пива показали немного лучшие результаты, но ни одна группа не дала более 65% правильных ответов.

Соответствующие исследования о вине не публиковались. Однако, некоторые анекдоты показывают, что обычные потребители вина имеют значительные трудности в определении даже привычных им вин.

Действительно, различные сорта вин не имеют полностью похожего вкуса. На соревнованиях по дегустации вина выдающиеся эксперты пытаются определить различные сорта и сборки и им это часто удается. Помимо систематической тренировки, эти эксперты используют особую технику. Они выплевывают вино, вместо того, чтобы проглотить его и они полощут рот водой перед каждым глотком. Как видно, здесь мало общего с обычным потреблением вина рядовыми его любителями.

"Винные скандалы" дают еще одно доказательство ограниченности роли различий во вкусе. Время от времени, какой-нибудь виноторговец продает "простое" вино с этикеткой "благородного". Такой обман часто длится несколько месяцев. Цена и этикетка явно достаточны для того, чтобы доставить потребителю приятные чувства.

Влияние цены на субъективное ощущение вкуса было изучено в одном из экспериментов с пивом:

60 любителей пива получили пиво одного производства, но разлитое в 3 разные бутылки. У бутылок были этикетки, определявшие, что это разные сорта с разной ценой. Результаты эксперимента позволили показать, что цена имеет существенное влияние на суждение о качестве продукта.

### **Алкоголь, вкус и иллюзии**

Итак, мы приходим к выводу, что алкоголь как таковой не имеет |особо хорошего вкуса. Как ингредиент в напитках алкоголь оказывает заметное влияние на вкус крепких напитков и крепленых (десертных) вин. Он имеет некоторое, но часто переоцениваемое, влияние на вкус обычного вина. Мнение о том, улучшает ли содержание алкоголя вкус, <|n1рмируется социально.

В большинстве стран, однако, значительная часть алкоголя потребляется в виде разбавленных коктейлей или пива, в которых алкоголь имеет минимальное влияние на вкус. (Различные сорта напитков, конечно, имеют разный вкус, обусловленный другими, помимо алкоголя, ингредиентами).

Очень часто употребляются напитки, в которых алкоголь имеет большое влияние на цену, но едва ли на вкус. Конечно, мотивом может быть желание опьянеть. В ином случае, роль алкоголя может быть охарактеризована как чисто ритуальная.

Через 25 лет после окончания института мы собрались на встречу в нашем старом здании. Подаваемые напитки содержали только апельсиновый сок, лед и водочную эссенцию - и никакого алкоголя.

Если кто-то выпил 4 или 5 стаканов, он должен был заметить отсутствие эффектов алкоголя. Но время шло, а никто не высказывался по поводу вкуса или состава коктейля.

Безалкогольный коктейль сыграл свою роль с большим успехом. Но если бы организаторы заявили, что "сейчас мы будем пить безалкогольные коктейли", у некоторых людей субъективные ощущения были бы иными. Элементом, относящимся к праздничному ритуалу, в действительности является не алкоголь, а идея употребления алкоголя.

В большинстве индустриальных стран люди выучили неписаную догму, что алкоголь явно влияет на вкус и делает его приятным. Поэтому для некоторых людей присутствие алкоголя определяет отношение к напитку.

Во вкусовом тесте, участники были отобраны по критерию, что все они "любят пиво". Этот тест выявил большие затруднения в узнавании ими своего любимого пива. Но практически все без исключения они характеризовали сорт, который, как они полагали, был их любимым пивом, как обладающий наилучшим вкусом. То же явление наблюдалось и в случае с иными слабоалкогольными напитками.

Мысль о том, что напиток содержит алкоголь, часто определяет субъективное ощущение вкуса. Это было подтверждено в эксперименте, проведенном в Университете Вандербильта.

37 человек пробовали на вкус сок из двух стаканов, один из которых был обозначен "Апельсиновый сок". Другой был обозначен "Алкоголь", но имел только тончайший слой алкоголя сверху (напиток содержал менее 1 % алкоголя). Участникам было предложено оценить напитки с помощью прилагательных из списка (например, "крепкий", "кислый", "приятный" и т.п.). Из 37 участников только 5 обнаружили, что напиток не содержит алкоголя. Что касается 32 оставшихся, то этикетка значительно повлияла на их вкусовые ощущения. В 52 % случаев были использованы прилагательные, характеризующие напиток в соответствии с этикеткой на стакане.

Иногда восприятие различий во вкусе может быть основано на подобных иллюзиях. Из-за этого потерпел неудачу лидер Американского Движения Кока-колы:

В 1985 году Корпорация Кока-колы изменила рецепт своей продукции. Энергично протестуя против этого изменения, Гай Муллинс из Сиэтла основал Движение Любителей Старой Кока-колы Америки, которое насчитывало до 60 000 членов. Муллинсу предложили участвовать в общественном слепом тесте. Из двух стаканов со старой и новой кока-колой, он посчитал лучшей по вкусу новую кока-колу, на борьбу с которой он потратил так много личного времени и денег.

Мы можем посмеиваться над властью иллюзий. Но куда мудрее будет от-

бросить иллюзии, которые приводят к наиболее вредным последствиям.

## **Часть 9. ПЕРСПЕКТИВЫ ИССЛЕДОВАНИЙ МОТИВОВ УПОТРЕБЛЕНИЯ ИНТОКСИКАНТОВ**

### **От предрассудков к науке: демистификация интоксикантов**

Согласно общепринятому стереотипу, интоксиканты обладают характерными психологическими эффектами и уникальной способностью изменять личность человека. Эта идея ведет свое происхождение от давно укоренившихся взглядов на алкоголь, широко распространенных в развитых странах.

Эти взгляды развились в те времена, когда люди были неграмотны и считали землю плоской. В то время как современная наука отвергла некоторые старые идеи, взгляды на алкоголь изменились в очень малой степени. Н.Мелло и Дж.Менделсон из Гарвардской медицинской школы замечают:

"Противоречащие общественному мнению о воздействии алкоголя на поведение эмпирические данные не оказали заметного влияния на отношение к алкоголю".

В наше время мы пытаемся считать себя рациональными созданиями, основывающими свои воззрения на фактах и науке. Почему же данные научных исследований имеют столь малое влияние на общественное мнение об интоксикантах, особенно об алкоголе?

Очевидны две главные причины. Первая из них та, что общепринятые стереотипы имеют характер самовыполняющегося предсказания.

Исследования с плацебо показали, что люди весьма внушаемы (см. часть 4). Если есть ожидание того, что вещество изменит настроение, то такое изменение, как правило, происходит. В личных субъективных ощущениях эффекты ожидания и внушенные истолкования не могут быть отделены от реальных фармакологических эффектов. Стереотип, что вещество снимает торможение, тем более само выполняется. Если вещество считают причиной (и оправданием) несдержанного поведения, то такое поведение действительно имеет место. Наоборот, в группах и обществах, не разделяющих этот стереотип, такое ненормальное поведение не встречается.

Каковы бы ни были господствующие идеи о воздействии наркотиков на социальное поведение, можно видеть, как они подтверждаются живыми доказательствами в каждом отдельном обществе.

Вторым главным фактором, который, очевидно, поддерживает укоренившееся мнение, служит факт, что исследовательские данные не популярны ни в одном из двух лагерей.

Сторонники и противники интоксикантов (например, алкоголя или марихуаны) ведут постоянные бои, но, тем не менее, согласны между собой в том, что интоксиканты оказывают магическое действие на поведение человека.

Сторонники интоксиканта доказывают, что вещество "щекочет" центр радости в мозгу и снимает напряжение как "супер-Валиум". Противники настаивают, что интоксикант парализует "моральный центр" в мозгу и превращает благоразумного гражданина в низменного негодяя.

Те, кто демистифицирует интоксиканты, находятся на нейтральной полосе, под огнем из обоих лагерей.

Исследования отводят интоксикантам более обычное место среди химических веществ. Алкоголь оказывается бесцветным органическим растворителем с точкой кипения 78 градусов по Цельсию, удельным весом 0,8 и ничем более.

Сами по себе химические вещества не являются ни магическими, ни мистическими. Люди придают им символическое значение, используют их в ритуалах и наделяют их сверхъестественными свойствами. И тогда как химические вещества оказываются бесцветными реактивами, использование их людьми далеко не бесцветно.

### **Как алкоголь и другие препараты стали "психоактивными" наркотиками?**

Принятие данных научных исследований о поведенческих эффектах интоксикантов может потребовать пересмотра наших воззрений. Поведение других людей, а часто и свое собственное, требует пересмотра с новой точки зрения. Может возникнуть вопрос: Тогда почему же этим веществам были приписаны магические эффекты?

Алкоголь вошел в человеческую культуру как естественная примесь. Как возникло укоренившееся мнение о его воздействии на поведение?

Антропологи ответили на этот вопрос, обратив внимание на факт, что алкоголь в самом деле вызывает ряд непреднамеренных действий:

люди спотыкаются, падают, роняют и разбивают вещи, засыпают. Эти произвольные действия обусловлены ухудшением навыков жизнедеятельности, которое вызывает алкоголь безотносительно того, в каком обществе это происходит. Отсюда недалеко до предположения о том, что другие события, происходящие во время опьянения, также происходят ненамеренно. Когда это предположение утверждается в обществе, то, действительно, становится самовыполняющимся предсказанием.

Препараты, вошедшие в употребление в 1960-х годах, такие как марихуана и ЛСД, подавались как наркотики, изменяющие личность и сознание. Позднее возникла все возрастающая тенденция приписывать подобные характеристики все большему и большему числу препаратов - не только обезболивающим, гипнотическим и успокаивающим, но и прежде неизвестным, синтетическим соединениям.

Учитывая внушенный характер химического "кайфа" и связываемого с наркотиками поведения мы сможем легко понять все возрастающее число "психоактивных" наркотиков: заметное, но неопределенное физиологическое действие, показывающее, что "что-то не так", является предметом истолкований и ожиданий, основанных на социальном внушении. Число веществ, которые потенциально могут считаться "психоактивными" поистине не ограничено.

### **Химическая гипотеза или неоспоримые мотивы!**

Чисто химическое действие интоксикантов вряд ли может объяснить моти-

вы их использования. Можно принять в качестве мотивов эффекты ожидания и внушенные истолкования (см. часть 4). Но чаще такого изъяснения недостаточно. Например, уличные алкоголики продолжают пить, хотя видно, что они становятся разбитыми, больными и хмурыми.

И если сознательные мотивы недостаточны для объяснения, как мы можем постичь эту проблему?

Существует две альтернативы.

Одна из гипотез заключается в том, что будущие исследования дадут совершенно иные результаты. Люди, настаивающие на химическом (вместо социопсихологического) объяснении поведения, могут заявить, что будущие исследования покажут, что интоксиканты "щекочут" центр радости в мозгу и что "зависимость" однажды получит химическое объяснение.

Разного вида доказательства делают химическую гипотезу невероятной. Общепринятые взгляды на действие интоксикантов столь полны противоречий, что вряд ли когда-нибудь могут быть подтверждены. Потребление пагубных интоксикантов в большинстве случаев не непрерывно и "зависимость" не может обеспечить адекватного объяснения.

Мало веществ в мире были исследованы тщательнее, чем алкоголь (если вообще такие были). Алкоголики, вероятно, представляют собой группу наиболее широко изученных людей. Поэтому трудно предположить, что будущие исследования алкоголя и алкоголиков могут дать совершенно иные заключения.

Биологическое объяснение использования интоксикантов и их действия на поведение сегодня оказалось неподтвержденной гипотезой. Заявляя о том, что мы пока слишком мало знаем и должны ждать данных будущих исследований звучит весьма научно. Однако, с некоторого момента времени мы должны серьезно рассмотреть огромное количество исследований, которые уже были проведены, и признать явные тенденции.

### **Понимание употребления интоксикантов - возможно ли это?**

Общепринятое мнение, верящее в магические свойства интоксикантов, подвергнуто большому сомнению многими исследованиями (см. части 5 и 6). Кроме того, психологические и поведенческие эффекты интоксикантов так сильно отличаются в зависимости от обучения и культуры, что пьяное поведение вряд ли может быть приписано химическому действию этих веществ.

Значит, должно быть найдено альтернативное объяснение.

Мы вполне можем утверждать, что интоксиканты используются в символических и ритуальных целях (часть 1). Опьянение служит в качестве алиби при плохом исполнении чего-либо (см. часть 2) или же для антисоциального поведения (см. часть 3). Это определенно не неподтвержденная гипотеза, а установленные мотивы употребления интоксикантов. Эти факторы являются необходимым и достаточным объяснением поведения, которое мы наблюдаем, и они также объясняют громадные индивидуальные и культурные различия в пьяном поведении.

До тех пор, пока мы будем игнорировать социопсихологические преимущества интоксикантов и их употребления, оно может казаться мистическим и непостижимым. Традиционно употребление интоксикантов было плохо понятно. Это

нашло свое отражение в том факте, что было выпущено несколько публикаций на тему "Теории пьянства и наркомании..."

Было выдвинуто несколько теорий. С какой стати люди употребляют интоксиканты и почему же они употребляют их в таких вредных дозах? Это было давней загадкой в области изучения алкоголя и наркотиков.

Представленный здесь анализ мало основан на теориях. Интоксиканты, несомненно, используются в символических и ритуальных целях. Опынение действительно служит в качестве алиби для людей, сталкивающихся с риском плохого исполнения или возможностью проявления позорного поведения. И все виды приписываемых интоксикантам магических свойств становятся самовыполнимыми через обучение, внушение и самовнушение.

Можно, однако, утверждать, что одно допущение все же присутствует в социопсихологическом анализе мотивов употребления интоксикантов - это принцип, что эти подсознательные мотивы являются достаточным объяснением употребления алкоголя и наркотиков, причем даже в губительной степени.

\* Люди очень стараются получить символы и ритуалы, которые являются решающими для личности или осознания группы (см. часть 1).

\* Приписываемые интоксикантам эффекты весьма привлекательны. Эти эффекты, очевидно, наблюдаются в результате ожидания, самовнушения или усвоенного истолкования внутренних связей, безотносительно к фармакологическим эффектам веществ.

\* Если человек предчувствует плохое выполнение им чего-либо или же вероятность позорного поведения, которое воспринимается хуже, чем опынение, то опынение становится соблазнительным выходом.

Данные психиатрии, психотерапии и психоанализа четко показывают, что сохранение соответствующей репутации и - превыше всего - собственного образа является главной целью устремлений человека. Работа о самоуважении в действительности является такой могучей силой, что может даже вызвать чрезмерно рискованное поведение. Ведущий теоретик социальной психологии А.Бандура заявляет, что "нет большего наказания, чем самопрезрение". Самоубийство довольно часто мотивируется самопрезрением, люди часто прибегают к иным крайностям, чтобы избежать пытки самопрезрения. Опынение может вызвать меньшее самопрезрение, чем плохое выполнение чего-либо или нарушение норм в состоянии полной ответственности.

## **Часть 10. МОГУТ ЛИ БЫТЬ ИЗМЕНЕНЫ ОБЩЕПРИНЯТЫЕ ВЗГЛЯДЫ?**

### **Отделение потребления алкоголя от расторможения**

Американские исследователи алкоголя обсуждали возможность изменения общественного мнения об алкоголе.

Алан Лэнг, профессор психологии из Флориды, говорит: "Очевидный первый шаг - это информирование людей о могущественной роли культурных верований о связи пьянства и расторможения. Субъекты исследований, а также общественность всегда кажутся изумленными, узнавая об эффекте ожидания или услышав о культурах, где потребление алкоголя не ведет к усилению выражения

агрессивности или сексуальности. Следовательно, наши законы, а также наши неформальные реакции на ненормальное поведение пьющих должны отражать новую нетерпимость нежелательного расторможения и, таким образом, усилить индивидуальную ответственность за презируемые нами действия". То же самое предполагают антропологи:

Социолог Робин Рум приходит к выводу: "...связь между алкоголем и насилием скорее вопрос культурных верований, чем фармакологического действия. С этой предпосылкой можно начать стратегию переосмысления значения алкоголя в культуре: алкоголь не должен рассматриваться как объяснение насилия. Если сила алкоголя как инструмента господства - это сила культурных верований о том, что он обуславливает насилие, это сила существует до тех пор, пока мы продолжаем в нее верить и действовать и реагировать в соответствии с этими верованиями.

Эта перемена ведет к уничтожению одной из наиболее надежных концептуальных основ трезвеннического движения. К настоящему времени мнение о том, что алкоголь делает человека низким, порочным и вспыльчивым глубоко укоренилось в песнях, рассказах и сознании. Такое переосмысление поэтому является вопросом длительной кампании изменения сознания, а не 30-секундных телевизионных роликов. Но в длительной перспективе такая стратегия может быть наиболее эффективным и социально приемлемым средством уничтожения силы алкоголя, как инструмента господства над личностью".

Как сказал Робин Рум, существуют огромные препятствия. Если люди верят, что алкоголь как таковой снимает торможение, опьянение становится смягчающим обстоятельством и расторможение действительно происходит. Идея "доказывает" себя.

Поэтому, хотя исследования об эффектах интоксикантов могут быть интересны с теоретической точки зрения, можно пока утверждать, что уменьшение уровня потребления алкоголя - это более надежный метод уменьшения проблем, чем ослабление мотивов для пьянства, по крайней мере, на первый взгляд.

### **Воплощение теории в практику**

Алан Лэнг и его соавторы недавно писали:

С точки зрения предотвращения и решения алкогольных проблем, продемонстрированная важность эффекта ожидания может дать повод для оптимизма. Ведь, наверное, легче изменить то, во что люди верят об алкоголе, чем их психологические реакции на него".

В Шри-Ланке психиатр Диянат Самарасингхе ведет программу антиалкогольного обучения, которая была недавно представлена на Всемирном Форуме Здоровья.

Тогда как вышеупомянутые американские исследователи только размышляют об изменении общественного мнения, о взаимосвязи между алкоголем и расторможенным поведением, шри-ланкийская программа нацелена на более современную демистификацию наркотиков, включая взгляды тех, кто полагает, что ощущениям от наркотиков присуща приятность, улучшение настроения, расслабление, и что они помогают людям стать более общительными.

По программе обучаются молодые люди, заинтересованные в работе по профилактике употребления наркотиков. Они затем ведут работу в своих деревнях и районах, поддерживая связь с центром для оценки и корректировки своей работы.

В начале обучения участников просят назвать, сколько из предполагаемых позитивных эффектов алкоголя вызывается самим алкоголем и сколько социальным окружением, ритуалами, верованиями и ожиданиями, сопутствующими его употреблению. Особое внимание уделяется противоречиям общепринятых взглядов (см. часть 4).

В ходе дискуссий участники обнаруживают, что алкоголь сам по себе, оказывается, играет минимальную роль в создании хорошего настроения и расслабления и что вызываемое алкоголем насилие в основном направлено на слабые жертвы и не ударяет наугад.

Участникам рассказывают, что вначале потребление алкоголя неприятно само по себе, не считая его символической и социальной ценности, до тех пор, пока социальная группа не сделает его приятным с помощью обучения новичка в течение ряда выпивок.

"Следующее занятие направлено на возможность видоизменения социальных правил, управляющих вызываемым алкоголем поведением. Участники поощряются к тому, чтобы увидеть, что смягчение строгих социальных правил само по себе очень приятно, как в результате пьянства, так и по другой причине. Затем они вовлекаются в обсуждение желаемости продолжения ограничивать это смягчение социальных норм именно пьяным состоянием. Им объясняют, что изменение социального восприятия алкоголя как магического вещества поможет уменьшить желание молодых людей экспериментировать с ним. Было также указано, что почти во всех случаях, когда молодые люди пробуют алкоголь или наркотики, такие эксперименты проводят вместе с группой приятелей, которые убеждают новичка чувствовать себя достаточно хорошо, чтобы попробовать снова, даже если ощущения, вызванные самим наркотиком, были весьма неприятны".

Наконец, участники получают возможность изменить социальные представления относительно алкоголя в их собственной деревне или районе. Кампания фактически представляй собой идею, которая может распространяться от человека к человеку, безотносительно того, выступает он за алкоголь, против него или нейтрален.

### **Изменившиеся ожидания дают изменившиеся ощущения**

Программа Д.Самарасингхе относительно молода и еще ждет своей оценки, но уже имеются интересные результаты. Изменения в пьяном поведении и субъективных эффектах употребления алкоголя явно произошли.

Хотя программа была первоначально нацелена на уменьшение потребления алкоголя и наркотиков, наиболее интересным побочным эффектом является то, что программа, очевидно, дала вполне определенное подтверждение собственной теоретической основы.

Участники программы, которые затем получили алкоголь, сообщили, что ощущения были либо неприятными, либо незначительными. Несколько людей,

прежде социально пивших, стали тщательнее присматриваться к действию на них алкоголя и через некоторое время бросили пить, так как обнаружили, что действие алкоголя неприятно.

В некоторых местностях участники кампании уже начали вызывать небольшие изменения в реакции на потребление алкоголя и пьяное поведение в более широком окружении вокруг себя.

Шри-Ланка - это бедная страна, где большая часть населения не употребляет алкоголь. Средства массовой информации менее влиятельны, чем на Западе. Следовательно, общепринятые взгляды на действие наркотиков менее глубоко укоренены. Поэтому обучение людей на основе исследований можно провести здесь легче, чем в индустриальных гранах. Все же эксперимент в Шри-Ланке показал, что изменение ожиданий и исправление неправильных представлений действительно осуществимо.

В конце концов, предрассудок о том, что алкоголь и иные наркотики имеют магические свойства должен быть, вероятно, искоренен. Как творится в известных словах Авраама Линкольна:

**"ВЫ МОЖЕТЕ ДУРАЧИТЬ НЕКОТОРЫХ ЛЮДЕЙ ВСЕ ВРЕМЯ И ВСЕХ ЛЮДЕЙ НЕКОТОРОЕ ВРЕМЯ, НО ВЫ НЕ СМОЖЕТЕ ДУРАЧИТЬ ВСЕХ ЛЮДЕЙ ВСЕ ВРЕМЯ".**

## **КОММЕНТАРИЙ 1**

В своей книге Х.О.Фекьяер пишет, что данные научных исследований не популярны не только у сторонников интоксикантов, но и у их противников - трезвенников, ибо они подрывают один из главных постулатов трезвеннического движения - положение о том, что интоксиканты парализуют "моральный центр" в мозге и превращают благоразумного гражданина в низменного негодяя.

Действительно ли представленные в книге взгляды опасны для трезвеннического движения? Чтобы ответить на этот вопрос, посмотрим, какие природные свойства интоксикантов установлены наукой и какие свойства, казавшиеся ранее объективными, оказались в реальности субъективными.

Итак, интоксиканты объективно:

1. Отравляют организм, что проявляется при малых дозах в виде тошноты и рвоты, а в больших может привести к смертельному исходу.
2. Ведут к ухудшению здоровья и заболеваниям печени и иных органов.
3. Ухудшают координацию движений, время реакции и вообще производительность как физического, так и умственного труда.
4. Снижают сексуальное возбуждение и потенцию.

Никаких объективных, сознательных причин для употребления интоксикантов не существует.

Что это, как не подтверждение основного постулата трезвеннического движения о том, что любое потребление интоксикантов (исключая редкие случаи их использования в медицине) бессмысленно и вредно?

Научными исследованиями установлено, что интоксиканты сами по себе не влияют на агрессивность, расторможение, тревожность, уверенность в себе, а все наблюдаемые проявления этих чувств являются лишь усвоенными истолкования-

ми весьма слабого и обычно неприятного фармакологического действия интоксиканта, вызывающего только чувство, что "я не такой, как обычно". Интоксиканты не обуславливают изменение чувств и поведения, но могут подсознательно провоцировать эти изменения. То есть интоксиканты не превращают гражданина в негодяя, но могут (при наличии у гражданина задатков негодяя) спровоцировать эти превращения.

Таким образом, субъективные причины употребления интоксикантов объективно ведут к нарушениям общественного порядка и другим негативным последствиям. И поэтому, помимо разоблачения истинной связи между интоксикантами и поведением, для того, чтобы не провоцировать эти последствия, нужно шаг за шагом убирать интоксиканты из нашей жизни, а пока ограничить их потребление. Что это, как ни одно из главных требований трезвеннического движения?

Как установлено научными исследованиями, употребление интоксикантов вызвано социально-психологическими, подсознательными причинами, а именно использованием их: 1) в символических и ритуальных целях; 2) в качестве алиби при плохом выполнении какой-либо деятельности или для антисоциального поведения; 3) для того, чтобы следовать своим непосредственным желаниям и импульсам. Чтобы убрать интоксиканты из нашей жизни, необходимо ясно показать людям эти мотивы, перевести их из подсознательного состояния в область сознания, чтобы люди поняли, что занимаются самообманом.

Рассмотрим, каково значение трезвеннического движения в преодолении каждой из трех вышеуказанных подсознательных причин.

В разрушении роли интоксикантов как символов и ритуалов роль трезвеннического движения трудно переоценить, ибо только оно предлагает реальную альтернативу времяпрепровождения без этих символов. Чем больше людей смогут трезво проводить праздники и свободное время, тем меньше будет господство интоксикантов над личностью. И здесь приобретает новый, особый смысл требование трезвеннического движения о полном запрещении рекламы интоксикантов, главным образом алкоголя.

В то же время приходится признать, что фактически трезвенники в своих трудах рекламировали алкоголь как алиби для неудач и антисоциального поведения. Нам нужно признать свою вину в этом и включиться в широкую информационно-образовательную кампанию по разъяснению действительного влияния интоксикантов на поведение и поступки.

Из вышеизложенного можно и нужно сделать практические и политические выводы. Законодательно требуется еще четче определить, что интоксикация не только не служит смягчающим обстоятельством, а наоборот, усугубляет вину, ибо человек, подсознательно или сознательно стремится переложить ответственность на интоксикант и отказаться от самоконтроля. Как в преступлениях с оружием глупо обвинять само оружие, так и в преступлениях в пьяном виде нельзя обвинять алкоголь. Но в суде надо трактовать опьянение так же как, по крайней мере, угрозу применения оружия. Учитывая провоцирующую роль интоксикантов, надо добиться принятия и сурового исполнения ограничений на их распространение, в особенности алкоголя: ограничения мест и времени продажи, возраста, с которого разрешается продажа, экономической доступности (путем роста цен и налогов на

алкоголь) и т.д.

В пропаганде акценты должны быть перенесены с "угрозы для нации" и проблем здоровья на мотивы, затрагивающие самоуважение потребителей интоксикантов. Надо показать им, что они носятся с дутыми символами, что они пытаются свалить на интоксикант вину за собственное неумение и нежелание хорошо работать, за свое антисоциальное поведение, за проблемы, отвечать за которые нужно самим и только самим. Надо разъяснить, что употребление интоксикантов - это самообман. Но здесь необходимы мягкие формы пропаганды, чтобы не вызвать у людей желания выпить только из чувства протеста против неуважительного и оскорбительного отношения к ним.

И еще одна вина может быть возложена на трезвенническое движение. Иногда оно приобретало пуританский характер и стремилось сдерживать проявление многих естественных чувств. В результате для многих выпивка становилась единственной возможностью расслабиться. Необходимо понять, что людям, особенно молодежи, необходима возможность для безвредного проявления своих чувств и эмоций. Это могут быть спортивные соревнования, рок-концерты и другие мероприятия, где можно выплеснуть эмоции, не прибегая к интоксикантам. А самое главное - надо проявлять большую терпимость к поведению людей, если оно не угрожает прочим людям, а только неким "ценностям общественной морали".

И надо прекратить говорить людям, что проблема пьянства или наркомании - их главная проблема, что, бросив пить или колоться, они решают все свои проблемы, ибо это просто замена одной иллюзии другой. На самом деле осознанное решение прекратить употреблять интоксиканты - лишь один шаг в развитии личности. Но сделать этот шаг необходимо, ибо объективно интоксиканты ухудшают здоровье и способности личности и не дают ей полноценно развиваться.

Таким образом, можно заключить, что данные научных исследований не угрожают трезвенническому движению, а лишь бросают ему вызов. И если трезвенническое движение перестанет мистифицировать интоксиканты и сможет преодолеть свой морализаторский характер, ему обеспечены прекрасные перспективы, вплоть до окончательной победы - искоренения господства алкоголя и иных наркотиков над людьми.

К.С.Красовский

Председатель Международной Независимой Ассоциации Трезвости

## **КОММЕНТАРИЙ 2**

Выпуск книги Х.О.Фекьяера "Алкоголь и иные наркотики: магические или химические вещества?" является крайне своевременным и значимым событием. В первую очередь, это определяется общим доминирующим в нашей стране взглядом на бытовые психофармакологические средства, к коим относятся алкоголь и наркотики, как на особые вредоносные агенты с некоторым "криминальным" оттенком в их потреблении, изготовлении, да и в самой сути. Вышеупомянутая книга I низана с абсолютно иным, значительно более глубоким подходом к проблеме. Предпринимается попытка в духе весьма распространенных и мире воззрений не только констатировать что-либо, но и ответить на вопросы более общие и значи-

мые. Например, почему, зная о вреде АЛКОГОЛЯ, люди все же вступают в опасную игру потребления спиртного? Какова роль в этом нашей психологии, общества, наследственных факторов? Любая попытка не отвечать на эти и другие вопросы формализует любые предпринимаемые антинаркотические действия, выхолащивает целые многоотраслевые программы, в конечном итоге, убивает веру людей в саму возможность эффективного противостояния алкоголю и наркотикам.

В обществе, в котором слишком важным представляется вопрос: "Кто виноват?", а не: "Как произошло?" книга Фекьяера, безусловно, может вызвать необходимую дискуссионную волну, заставить глубже задуматься о проблеме, уйти, наконец-то, от примитивных запретительно-всезнайских подходов к оказанию помощи лицам с проблемами потребления наркотиков и алкоголя.

Не может не вызывать уважения и определенное мужество и энтузиазм председателя Международной Независимой Ассоциации Трезвости Константина Сергеевича Красовского, не только переведшего книгу, но и выбравшего столь нетривиальный материал для издания его в нашей стране от имени своей организации.

В целом, актуальность и крайняя нужность такого издания для нашей страны с профессиональной точки зрения несомненна. Совместно с формируемыми новыми подходами в области реабилитации наркобольных и членов их семей книга Фекьяера "Алкоголь и иные наркотики:

Магические или химические вещества?" способна сыграть существенную роль в формировании адекватных подходов у населения к проблемам потребления алкоголя и наркотиков.

А.Н.Виьевский  
кандидат медицинских наук,  
главный нарколог г.Киева,  
генеральный директор Киевского объединения "Социотерапия"