

Эвереттическая валеогностика или Метод научного алкоголизма

Костюков С.Е.

Конечно же, речь пойдет не о том как «правильно» пить алкогольные напитки, а о том, как избавиться от этой пагубной привычки, сокрушительной страсти, болезненной зависимости.

Данная статья не является в полном смысле «научной». Ее задача – популярно, в доступной для простого понимания форме изложить сложные закономерности обратного развития алкогольной зависимости. А также, проинформировать о «подводных камнях», которые нередки на этом пути.

Итак, алкоголизм.

Это заболевание. Оно лечится. Но, как и любое хроническое заболевание, никогда не вылечивается до конца. Неизлечимое оно в каком смысле?

Во-первых. Невозможно восстановить способность к умеренному, «культурному» употреблению спиртных напитков.

Во-вторых, на протяжении всей жизни зависимого человека, даже если он годами не пьет, сохраняется высокий риск обострения этого заболевания.

Попробуем рассмотреть эти вещи при помощи закономерностей характерных для квантовой физики и психологии.

Квантовая математика.

Она не очень проста для понимания, тем не менее, это прикладная, инженерная наука. Ваш компьютер, телевизор, мобильный телефон, лазер и много чего еще, что можно потрогать руками, создано с применением именно квантовых закономерностей.

«Квант» (от лат. «сколько»)- это неделимая порция какой либо величины.

При чем здесь алкоголизм?

Для примера, возьмем квантовую модель атома Резерфорда из школьного учебника. В нем есть ядро, два электрона, и две орбиты, по которым они вращаются вокруг ядра - высокая и низкая. Так вот, электрон может занимать какую то одну орбиту. Либо низкую, либо высокую. Это называется квантовым состоянием электрона. Никаких других орбит быть не может. Он может совершать скачки с орбиты на орбиту, но не может «зависнуть» в каком то промежуточном состоянии. Запрет. Закон природы.

А как это проявляется в алкоголизме?

Может алкоголик не пить вовсе? Запросто. Любой алкоголик может быть трезвым «как стекло», на какое то время... Алкоголик не обязан все время пить, как думают многие. А вот если начнет употреблять - неизбежно скатится к неконтролируемому употреблению, характерному для данного, конкретного индивида. Чаще всего - это запои. Пить «в меру» - не сможет. Хотя некоторые безуспешно пытаются...

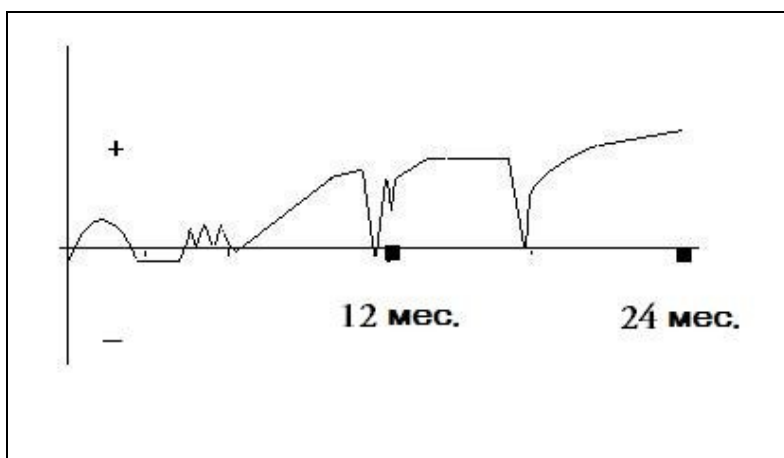
Как квантовое состояние электрона: «либо-либо», «да-нет», «ноль-единица».

Подобная квантовость (порционность) характерна и для других состояний алкоголика. Мышление и мировосприятие – «черно-белое»: либо «все хорошо» - либо «все плохо». Перфекционизм – "либо делать что-то на «отлично», либо не делать этого вовсе". Проявляется это и в феномене «сухого похмелья», когда человек длительно совсем не употребляет спиртного, например, больше года, однако проснувшись, внезапно обнаруживает у себя все признаки похмелья. (Феномен псевдоабстиненции. Е.М. Крупицкий). Скачок состояния не связан с употреблением. У него другие, более глубокие причины.

Давайте поищем причины.

На протяжении 1998-2004 годов я исследовал несколько сотен алкоголиков на разных стадиях прекращения употребления спиртного (ремиссии). Эти сроки варьировали от 2 недель до 2-лет. Мотивом исследования было мое желание выявить какие-то закономерности этого процесса. Использовался сокращенный опросник «качества жизни

хронического больного». Если кратко, то смысл состоял в том, чтобы определиться по вопросу: «нравиться ли быть трезвым или нет?», и есть ли какая то связь со сроком воздержания от употребления спиртного. Также учитывались неизбежные рецидивы. Получалась следующая картина (рис.1)



«+»-Трезвость нравится. Кажется легкой и приятной.

«-» Трезвое состояние ощущается как трудное, но полезное и необходимое. Все это – стабильные состояния.

А вот в точках фазового перехода наблюдаются интересные вещи.

На сроках ремиссии 2 месяца, 4,5 месяца, 6,5 месяцев, 11 месяцев, 1год и 5,5 месяцев - какое отношение к трезвости? Никакое. Состояние трезвости стремительно обесценивается. Пропадает смысловая составляющая и интерес к трезвой жизни. Возникает то, что называют экзистенциальным кризисом, с яркой тревожно-депрессивной симптоматикой. Частые алкогольные сновидения, псевдоабстиненция, выраженная алкогольная тяга. Дезориентированность и растерянность во многих сферах жизни. Если посчитать все срывы (рецидивы) за 1-й год, то до 80% придется именно на эти точки.

Проблема всех экзистенциальных кризисов - это проблема выбора способа дальнейшего существования. В алкоголизме это - выбор состояния «трезвый-нетрезвый».

Что нам напоминает числовой ряд «критических точек»?

2

4,5

4,5 и 2=6,5

6,5 и 4,5=11

11 и 6,5=1 год 5,5 месяцев. Это объективно полученный ряд.

Продолжим? Экстраполируем простым расчетом:

17,5 месяцев =1год 5 мес 2 нед

28,5 = 2года4 мес 2 нед

46 = 3 года 10 мес

74,5 = 6 лет 2 мес 2 недели

120,5 = 10 лет и 2 недели

195 = 17 лет и 3 месяца

316,5= 26 лет 4 мес 2 нед.

Не могу ручаться за абсолютную числовую точность, поскольку первичные данные были получены уже с ошибкой +/- 1 неделя, из-за известных проблем объективизации такого рода исследований. Погрешность могла увеличиться при расчете. Но тенденция - очевидна.

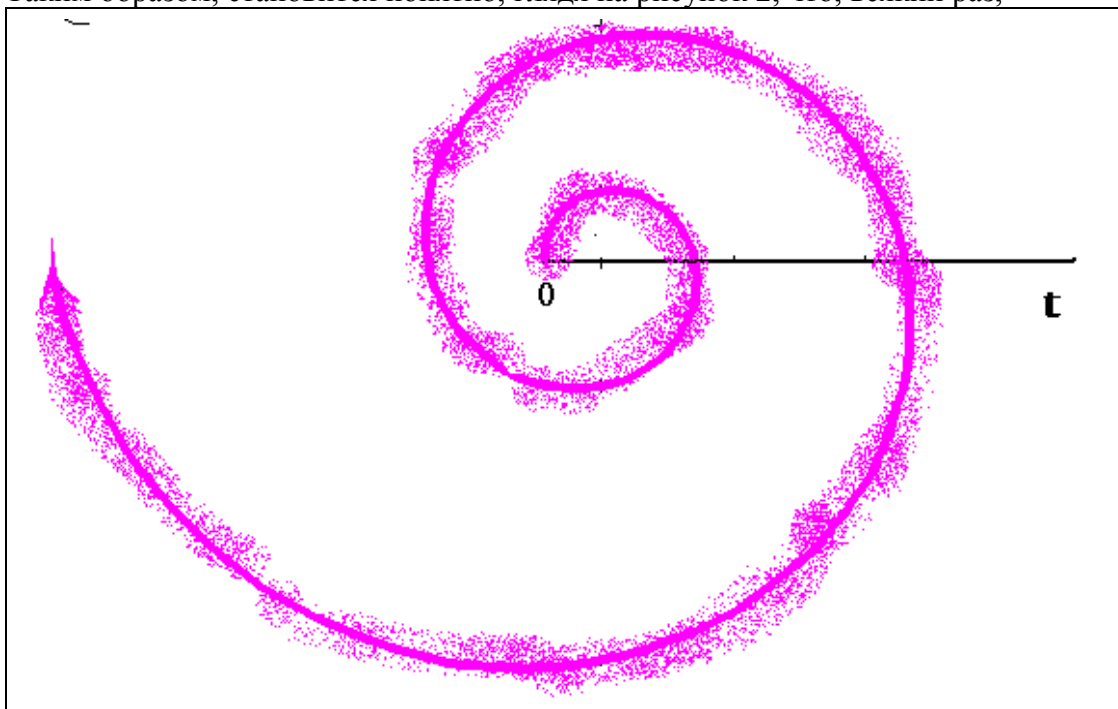
Это похоже на числовой ряд Фибоначчи (принцип «золотого сечения»).

Если ряд отобразить графически, то получится спираль, с шагом витков соответствующим обнаруженному числовому ряду.

Схожие данные опубликовал Ю.В.Никонов « Биологическое время становления ремиссии алкоголизма и многомировая интерпретация квантовой механики » <http://314159.ru/nikonov/nikonov4.htm>

В своей работе он привел достоверные данные, полученные инструментально-лабораторным методом, и в ней установлены очень похожие взаимосвязи. Но на более раннем и коротком отрезке становления ремиссии, в диапазоне от 1 до 66 дней.

Таким образом, становится понятно, глядя на рисунок 2, что, всякий раз,



когда спираль развития выздоровления от алкогольной зависимости пересекает временную шкалу, трезвый алкоголик должен подтверждать сделанный ранее выбор. В сущности - делать его заново.

Жизнь, как бы спрашивает в конце каждого витка спирали: «Как тебе трезвая жизнь? Понравилась? Сохранить результаты изменений? Подтвердите правильность выбора». Если алкоголик выбирает осознанно или по ошибке «Не сохранять» он оказывается в точке «0». А это означает возврат к употреблению и т.д., и все сначала.

Вот представлен ряд критических точек

2 мес.	4.5 мес.	6.5 мес.	11 мес.	1 год 5.5	2 года 4.5	3года 10.0	6 лет 2.5	10
лет 0.5мес.	17 лет 3.0	26 лет 4.5						

Спиральное движение – это не новость. Похоже, что саморегуляция и самовосстановление всех биологических систем описывается спиральной функцией. Только «шаг» спирали- разный. При восстановлении от алкоголизма – вот такой. В будущем, он может быть уточнен, при наличии более точных способов и выборе иных параметров исследования процесса реабилитации алкоголиков.

Что это нам дает в практическом смысле?

А вот что. Становится ясно, почему алкоголизм неизлечим. И через 17, и через 26 лет трезвости, вам надо снова делать выбор в пользу трезвости. А значит, есть шанс совершить ошибку выбора.

Объясняет причину многих "необъяснимых" срывов.

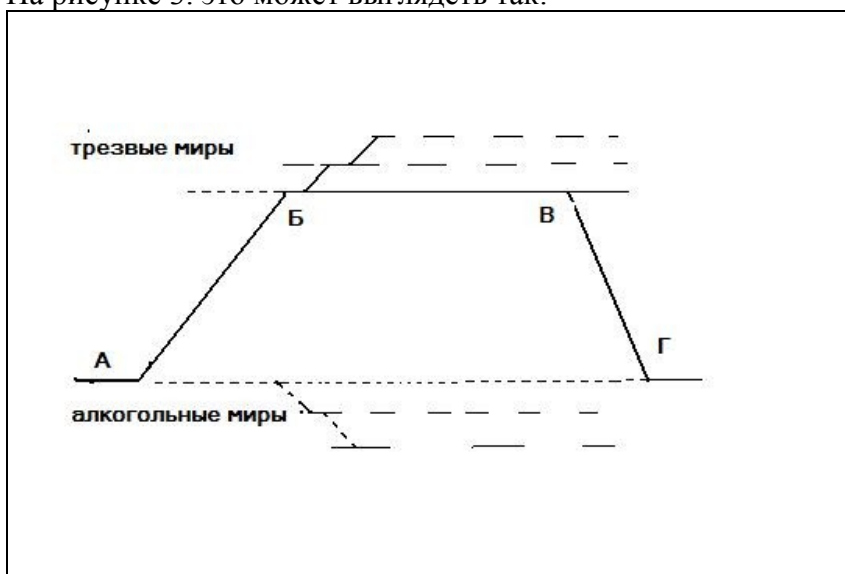
Практикующим наркологами и психологами, можно назначить контрольную явку пациенту не через год, как это обычно делается, а скажем, на 10-й месяц. Для упреждения нежелательного выбора пациента.

Пациента-алкоголика следует ориентировать на гораздо более длительные сроки контроля трезвости, чем это делается обычно. И, заранее подготовиться к прохождению «критических» точек, с высоким риском рецидива. Дополнительно обучая его распознаванию приближения и прохождения этих точек.

Вернемся к квантовой науке.

В 1957г. Хью Эверетт первым предложил математическую модель «Многомировая интерпретация квантовой механики». Тем кто увлекается фантастикой эти идеи хорошо известны. Но кроме фантастической литературы, подтверждения этой математики находятся и в других областях жизни.

На рисунке 3. это может выглядеть так:



В точке А алкоголик принимает решение «Не пить больше никогда!» Без всякого пафоса - это судьбоносный выбор. Потом этот ясный выбор может и потускнеть, но сейчас он выбрал судьбу трезвого человека. И быстро, практически скачкообразно попадает в состояние трезвости - соответствующее линии Б-В. Дальше происходят интересные вещи: за сравнительно короткий срок, жизнь чудесным образом налаживается. Алкоголик получает «подарки и чудеса трезвости». Чудом, конечно, это можно назвать, только по отношению к жизни пьющего алкоголика.

А для трезвого взрослого человека вполне нормально иметь квартиру, машину, друзей, хорошее самочувствие и прочие атрибуты здоровой жизни.

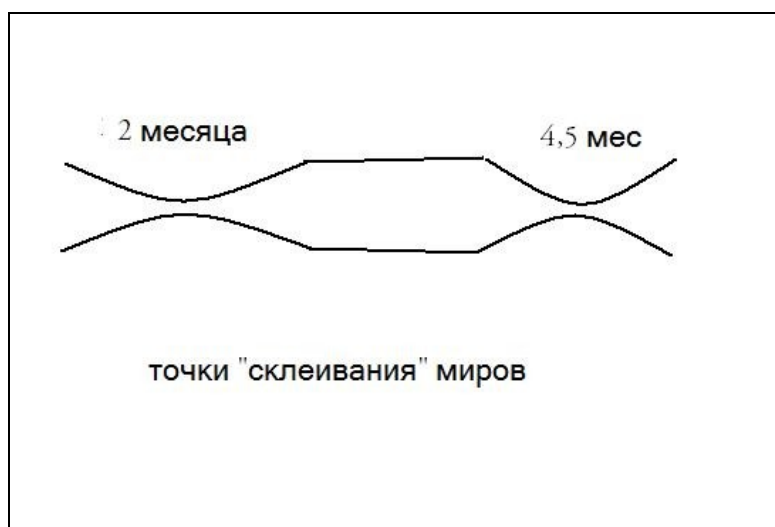
Но вот скорость с которой происходят приятные метаморфозы удивляет. Выглядит это так, как будто бы этот человек никогда и не пил вовсе. Та часть линии, которая обозначена пунктиром и предшествует точке Б, как будто была реальной. То есть, причины – нет. А последствия - есть.

И наоборот, если трезвость «надоела», и трезвый алкоголик переместился из точки В, в точку Г - стал снова пить, то он «дополучит» неприятности пропущенные на отрезке А-Г, только в сжатом, «упакованном» виде. Что воспринимается, как утяжеление пьянства, невыносимые ранее тяжелые последствия и т.д.

Особенно это характерно для алкоголиков, которые по меткому определению А.Г.Софронова выбирают «экспериментальную трезвость». Они проходят какое-либо лечение, вроде «кодирования» - на определенный срок. На вопрос, что будет дальше, обычно отвечают: «А вот годик не попью, а там - посмотрим...» Ухудшение своего состояния после прекращения трезвости, со свойственной алкоголикам логикой

связывают не с рецидивом болезни, а с предшествующим лечением. («Это от кодировки осложнение».)

Эти линии развития судьбы, имеют свойство приближаться друг к другу. Такие места сближения называют «точками склеивания». В них наиболее легко переходить с одной линии на другую - квантовый скачок, «туннельный переход».



Частоту прохождения этих точек, как раз и описывает ранее представленный числовой ряд:

2 месяца, 4.5 месяца, 6.5 месяцев, 11, и так далее...

Еще цитата из статьи Ю. Никонова, позволяющая лучше понять, о чем идет речь: «Доктор физико-математический наук, ведущий научный сотрудник Физического института РАН М.Б. Менский в рамках расширенной версии концепции Эверетта считает, что сознание (а именно, глубинные слои его, "корень сознания", присущие всем живым системам) есть функция выбора одной из множества альтернативных классических реальностей – проекций единого квантового мира. Причем, селекция, происходящая в сознании, состоит не в отбрасывании всех классических картин, кроме одной, а в их разделении, в изоляции их друг от друга. Возникает "квантовое расслоение" сознания, так что любой индивидуальный наблюдатель воспринимает лишь одну классическую картину мира (проекцию единого квантового мира) из всех возможных. Менский предполагает, что "сознание" человека может влиять на вероятность появления того или иного события, если эта вероятность не равна нулю...разделение альтернатив в рамках расширенной версии теории Эверетта - общая часть квантовой физики и психологии. Классические альтернативы – реальности есть условие существования жизни, так как для них характерна относительная стабильность, предсказуемость картины мира. Способность воспринять "другую реальность" квантового мира лежит "на границе сознания", "на грани бессознательного".

Неплохо. Вот мы и обнаружили место в уме, где мы делаем выбор - «на границе сознания»! А как туда попасть? Есть масса приемов и способов. Вот, например можно попробовать следующее. Задавать себе на протяжении всего дня два вопроса:

«Что я делаю?» (И сразу понятно какой выбор вы сделали, прежде чем начали действие),

«Зачем я это делаю? С какой целью?» (Этот вопрос проясняет, какие последствия своего выбора вы ожидаете) .

Примеры того, как отвечают алкоголики.

1.«Я пью» 2. «Чтобы напиться» - Дополнительный вопрос: с какой целью ты хочешь напиться? Уточняющие вопросы сразу выявляют ожидания - «хочу расслабиться и отдохнуть». А вот здесь возникает момент выбора, который и делает нас всех свободными. Задайте себе вопрос: «А могу ли я расслабиться другим способом?» И сразу поток вариантов: сходить в баню, просто полежать на диване, пойти в спортзал, принять ванну, поесть и т.д.

1. «Иду» 2. «Чтобы прийти»- Дополнительный вопрос: куда? К какой цели? В какое место или ситуацию? Ожидания – «хочу прийти в гости, выпить и повеселиться». Вместо пьяной компании, есть еще способы провести время весело? Сотни вариантов ответов...

Стало быть - алкогольная зависимость не является фатальной. Свобода выбора есть всегда...

В завершение. Почему был придуман неологизм «эвереттическая валеогностика». Что такое эвереттика, понятно из текста статьи. «Валео»- от латинского быть здоровым. «Гнозис»- знание. То есть, это методика знания, как делать правильный выбор, в пользу своего здоровья (не только физического и психического, но также социального и финансового), разумно. Осознанно, с пониманием цикличности процессов собственной жизни, в нужном месте и в подходящее для этого время.

В конце концов, как - то же этот метод должен называться, чтобы не путать его с другими? Почему бы и не так?..

Для чего статья? Это попытка обобщить и сформулировать некоторый эмпирический опыт моей 20 летней практической работы, а также - это реальный опыт жизни группы алкоголиков-добровольцев из более чем 30 человек, которые на протяжении 5-10 лет используют эту методику, как основную.

С целью сохранения своей трезвости.

Литература.

1. В.Зеланд. Трансерфинг реальности
2. Трубецков Д.И., Мчедлова Е.С., Красичников Л.В. Введение в теорию самоорганизации открытых систем.
3. К. Ясперс, Общая психопатология.
4. Е.М. Крупицкий с соавт., “Феноменология патологического влечения к алкоголю у больных алкоголизмом в ремиссии: связь с рецидивом заболевания”.
5. С. Гроф, За пределами мозга.
6. Стивен Волинский, Квантовое сознание
7. Ю.В.Никонов. Квантовоподобные закономерности алкоголизма.
8. Ю.В.Никонов. Биологическое время становления ремиссии алкоголизма и многомировая интерпретация квантовой механики.

02.03.2011 г.

Источник:

<http://copy.yandex.net/?fmode=envelope&url=http%3A%2F%2Fclinic-narcom.ru%2Fcontent%2F3.doc&lr=213&text=%D0%AD%D0%B2%D0%B5%D1%80%D0%B5%D1%82%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%9A%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8E%D0%BA%D0%BE%D0%B2&110n=ru&mime=doc&sign=62d0008ce72e788ffed78baac39af60e&keyno=0>