

Чопра Дипак
"Как преодолеть вредные привычки"



ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

**Что такое вредные привычки
ЗАБЛУДИВШИЙСЯ В ПОИСКАХ**

Среди наиболее серьезных проблем нашего общества, касающихся человеческого здоровья, вредные привычки и их последствия занимают, по моему глубокому убеждению, далеко не последнее место. Сердечно-сосудистые заболевания, болезни органов дыхания, многие формы рака, СПИД — вот лишь некоторые недуги, прямой или косвенной причиной которых становятся вредные привычки. Эта небольшая книга, таким образом, представляет собой попытку весьма сжатого рассмотрения чрезвычайно обширной и сложной проблемы. На первый взгляд это может показаться нелегкой задачей. Быть может, кто-то сочтет попытку разобраться на паре сотен страниц в сложнейших вопросах, связанных с пагубными пристрастиями, некоторой самоуверенностью. И все же я уверен, что даже такая небольшая книжка принесет огромную пользу как миллионам людей, которые пытаются избавиться от вредных привычек сами, так и миллионам их родных и близких, стремящихся этим людям помочь.

Иными словами, отдавая себе отчет в том, насколько разнообразны трудности, возникающие в нашем обществе из-за вредных привычек миллионов и миллионов людей, я все же приступаю к осуществлению задуманного с оптимизмом и рвением. Причина этого вполне проста: несмотря на то что нам предстоит говорить здесь о глубочайших физических и эмоциональных страданиях, книга эта — о здоровье и счастье, наслаждении и достатке, любви и надежде.

Я понимаю, что сама по себе подобная позитивная установка несколько непривычна. Слишком часто наши усилия по решению проблемы вредных привычек оказываются отравлены злобой, нетерпимостью и отчаянием. Порой это звучит открыто, как, например, в выражениях наподобие «война с наркотиками» или же страшных историях о том, как пагубные пристрастия изломали чью-то карьеру и разбили кому-то жизнь. В других случаях такая негативная ориентация проявляется не столь непосредственно: вспомним, например, унылую обстановку многих «центров», где пациентам предлагают самим справиться со своими проблемами и где их ждет кружок пластиковых стульев в комнате с линолеумом на полу и люминесцентным освещением.

Страх перед прошлым, страх перед будущим, страх воспользоваться настоящим моментом для обретения подлинного счастья — сколь многими страхами бывает усеян путь склонного к вредным привычкам человека! Составной частью многих методик избавления от таких привычек также является страх. Однако для большинства людей подход, основывающийся на страхе, не может стать средством достижения долговременного успеха. Поэтому я намерен предложить здесь совершенно иной взгляд на вредные привычки и пагубные пристрастия — на то, что они собой представляют, и на людей, им поддавшихся.

Пристрастившийся человек видится мне искателем, который, увы, сбился с пути. Это человек, ищущий удовольствия, а может, даже своего рода трансцендентного опыта, — и я хочу подчеркнуть, что подобный поиск достоин всяческого поощрения. Такой человек ищет не там и не то, но стремится он к вещам очень важным, и мы не вправе позволить себе игнорировать значение его поиска. По крайней мере поначалу, пристрастившийся надеется испытать нечто чудесное, нечто выходящее за рамки неудовлетворительной, а то и нетерпимой для него повседневной действительности. В таком стремлении нет ничего постыдного. Наоборот, оно становится основой для истинной надежды и подлинного преображения.

Называя пристрастившегося искателем, мне хочется пойти еще дальше. На мой взгляд, человек, никогда не испытывавший тяги к пристрастиям, — это тот, кто не сделал и первого робкого шага к познанию истинного значения Духа. Быть может, в пристрастии и нечем гордиться, однако оно представляет собой стремление к переживаниям более высокого уровня. И хотя достичь такого уровня

при помощи таблеток и разного рода одержимости невозможно, сама такая попытка свидетельствует о наличии в человеке чего-то подлинно духовного.

Согласно Аюрведе, традиционному индийскому учению о человеческом здоровье, каждый из нас хранит в себе память о совершенстве. Эта память запечатлена в каждой из клеток нашего тела. Ее нельзя стереть, но можно заглушить ядами и различного рода загрязнениями. При рассмотрении вопроса о пагубных пристрастиях нашей подлинной задачей является не описание разрушительного действия поведения аддиктивного типа [1], но пробуждение всегда сохраняемого нами сознания совершенства. Будучи школьником, я прочел поэму «Потерянный рай», несомненно являющуюся одним из величайших произведений, созданных на английском языке. Но я понял и то, что рай, находящийся внутри нас, никогда не может быть утрачен в полном смысле этого слова. Мы можем перестать его замечать, но он всегда для нас достижим.

Мне часто приходила в голову мысль, что музыка — это вид искусства, который способен наиболее эффективно ввести нас в соприкосновение с нашим внутренним совершенством. К ней, разумеется, можно подходить с позиций разума и даже воспринимать как некий раздел математики, однако музыка, помимо этого, выводит нас на уровень, в некотором роде более глубокий, чем наши процессы сознательного мышления. Это можно испытать, слушая музыку, а еще более полно — играя ее. Всякий раз, присутствуя на концерте, я бываю поражен тем очевидным воздействием, которое музыка оказывает на исполнителя. То, что он переживает, можно назвать экстазом. Музыкант, в полном смысле слова поглощенный исполнением, перемещается в иную реальность и переживает совершенно безотчетные счастье и радость. Это захватывающее, восхитительное зрелище. Подобный опыт, разумеется, может стать достойной целью для устремлений и в вашей собственной жизни.

В связи с этим мне вспоминается некогда прочитанное жизнеописание Чарли Паркера, талантливейшего музыканта, блиставшего в джазовом мире Нью-Йорка в 40-х — начале 50-х годов. Лучшие из его саксофонных импровизаций были не просто ошеломляюще быстрыми и замысловатыми — они обладали логической связностью и единством. Обожеествлявшие Паркера молодые музыканты были готовы на все, чтобы играть так, как он, однако его музыкальные способности казались чуть ли не

сверхъестественными. В чем же был секрет его игры, его способности войти в то, не каждому доступное пространство, где он, вне всякого сомнения, пребывал во время исполнения?

Случилось так, что Чарли Паркер был не только великим музыкантом, но и пристрастившимся к героину наркоманом. И хотя лучшие его соло были сыграны, когда он не был зависим от наркотиков, среди целого поколения джазовых музыкантов стало модным употреблять героин в подражание своему кумиру. Их порыв вполне понятен и даже достоин восхищения: им хотелось погрузиться в то сверхъестественное переживание, в котором у них на глазах пребывал другой человек. Однако для многих талантливых людей это имело катастрофические последствия. Героин не только не привел их к главной цели жизни — стать выдающимися музыкантами, но и оказался для них губителен. Им хотелось найти короткий путь в рай, но свернули они явно не на ту тропу. В отношении пагубных пристрастий этот момент — важнейший, идет ли речь о наркотиках, еде, алкоголе, курении, азартных играх, телевизионных мыльных операх или тысячах других искушений, ежедневно присутствующих в нашей жизни. Пристрастие начинается, когда нужную вещь ищут в неподобающем месте. Как показал в своей великолепной книге «Экстаз» последователь Юнга психолог Роберт Джонсон, пристрастие есть не что иное, как донельзя выродившаяся замена истинному переживанию счастья.

ВОСПИТАНИЕ ДУХА

Не хлебом единым жив человек

Этот общеизвестный образ фигурирует как в Ветхом, так и в Новом Завете, и смысл его вполне понятен. Фактически, он означает, что наши потребности не ограничиваются удовлетворением лишь материальных нужд. Однако стоит обратить внимание, насколько категорично это высказывание. Духовное удовлетворение представлено как фундаментальная жизненная потребность, сравнимая с потребностью в пище. По существу, на тех же позициях стоят и все другие религии и духовные традиции: чтобы жить, нам необходима «пища для души».

По моему мнению, это верно в совершенно буквальном смысле. Состояние нашей духовной жизни напрямую связано с функционированием нашего тела, в том числе с обменом веществ, пищеварением, дыханием и всеми остальными видами физиологической деятельности. Но мы нередко пренебрегаем своими духовными потребностями или недооцениваем их. Конечно, имеются

некоторые признаки того, что на смену подобному поведению постепенно приходит иное — у людей вновь возникает осознание духовных ценностей. И тем не менее материалистическая ориентация, под влиянием которой мы находились столь длительное время, повлекла весьма серьезные последствия, тесно связанные с распространенностью в современном обществе склонности к вредным привычкам.

Коль скоро мы не в полной мере осознаем необходимость духовных достижений, нет ничего удивительного в том, что многие люди неверно понимают истинные потребности человеческого духа. Они открывают для себя великое множество гиперстимулирующих видов деятельности и такое же количество способов снятия напряжения, заменяя ими состояние «действительно высшего класса» — именно то глубокое переживание, которое Роберт Джонсон называет экстазом.

Это-то и прискорбно, ведь экстаз нам необходим. Мы нуждаемся в нем так же остро, как в пище, воде и воздухе. Но в современном западном обществе эта основополагающая человеческая потребность не осознается в полной мере. За последние тридцать лет мы существенно продвинулись в понимании того, насколько ухудшилось наше физическое окружение, и в преодолении такого рода тенденций. А вот столь же решительно осознать свои духовные потребности нам пока не удалось. В проблеме вредных привычек я вижу прямое следствие этой фундаментальной оплошности.

В каждой культуре, во все эпохи человеческой истории люди испытывали потребность в экстатическом переживании — в наслаждении того или иного рода, выходящем за рамки повседневной реальности. Различные культуры пытались удовлетворить эту потребность множеством всевозможных способов, и некоторые из этих способов оказывались куда более духовно ориентированными, чем все прочие.

В XIX веке русский писатель Федор Достоевский утверждал, что человек может чувствовать себя удовлетворенным, только получая от общества три вида переживаний — чудеса, таинства и духовное руководство, и что переживания эти куда более важны для него, чем удовлетворение материальных потребностей. Человек, испытывающий то или иное пагубное пристрастие, по всей видимости, верит, что с его помощью он сможет обрести чудеса и таинства, а отсутствие духовного руководства делает такой взгляд еще более соблазнительным. Вместо того чтобы считать пристрастившихся просто-напросто слабыми

людьми, а то и преступниками, я предпочитаю видеть в них тех, кто губительным для них самих, но все же вполне понятным образом откликается на духовный вакуум, скрывающийся за нашим материальным изобилием.

Мы все ощущаем последствия этого духовного вакуума, В зависимости от того, кто мы есть, и от тех обстоятельств, в которых оказываемся, мы откликаемся на него одним из множества способов. Однако в нашем обществе человеческий отклик на духовные в своей сущности устремления сплошь и рядом принимает материальные формы.

Мне вспоминается один мой друг, который, будучи еще совсем молодым человеком, достиг впечатляющих успехов в бизнесе. В его сорок с небольшим лет у него в руках оказались средства, достаточные для того, чтобы делать или иметь буквально все, что ему захочется. И он действительно хотел чего-то, вот только не был уверен, чего именно. Как бы то ни было, он купил летний домик у озера. Чтобы добираться до этого домика, он приобрел дорогой джип, а чтобы, добравшись, ему было чем заняться, купил катер. Помимо этого, он обзавелся суперсовременным сотовым телефоном, чтобы иметь возможность из джипа или катера следить за ходом своего бизнеса.

Словом, обычная история, множество раз происходившая с финансово успешными индивидуумами. Приобретя дом, автомобиль, катер и телефон, мой друг никоим образом не оказался ближе к подлинной самореализации, чем был до этого. Результатом стало лишь то, что он впал в еще более угнетенное состояние духа, и отдаленные последствия этого наблюдаются до сих пор. Так, например, катер оказался весьма удобным местом для довольно-таки обильных возлияний.

Мой друг — человек состоятельный и, по большому счету, сильная личность. Вероятно, поэтому его помешательство на приобретениях не причинило ему особого вреда. А вот для человека с меньшими финансовыми возможностями или, скажем, для более уязвимой личности это могло бы иметь довольно пагубные последствия в виде непредсказуемых душевных пристрастий. Алкоголь, наркотики, безрассудство в сексуальной сфере представляют собой по существу материальные отклики на потребности, не являющиеся физическими в своей основе. Но если человек не представляет себе, где кроме сферы простой чувственности ему искать подлинное наслаждение, неудивительно, что он его и не находит.

В своей книге «Утраченный мир Выставки», вышедшей в 1939 году, специалист по компьютерам Дэвид Желентер использует в качестве отправной точки для анализа тогдашнего общества Нью-йоркскую всемирную выставку. Сделанные им выводы представляются мне вполне четкими и убедительными. Ближе к концу Великой депрессии и непосредственно перед началом Второй мировой войны Всемирная выставка рисовала картину будущего, поражающую воображение большинства людей того времени. Еще немного, говорила эта картина, и у каждого будет собственный автомобиль. Более того, у каждого будет гараж, где он сможет этот автомобиль содержать. Жилье, электрические холодильники и даже телевизоры станут доступными всем и каждому.

По словам Желентера, эта невероятная на первый взгляд перспектива придавала силы американскому обществу в годы войны и в последовавший за ней период роста благосостояния. Постепенно то, что казалось недостижимым идеалом, превратилось в реальный образ жизни множества людей. Но по мере достижения все большего успеха в вопросах удовлетворения материальных потребностей, естественным образом уменьшалось количество вещей, к которым нужно было стремиться. Коль скоро вещи были тем, к чему были обращены наши надежды и ради чего мы трудились, с достижением каждой новой материальной цели у нас оставалось все меньше надежд и меньше целей.

Сегодня мечта, вдохновлявшая нас полвека назад, стала явью. И если эта явь не принесла счастья многим американцам, то не потому ли, что мечта была основана на том, в чем мы нуждались тогда! Теперь же, когда многие из нас получили все сполна, нам необходимо нечто качественно иное. Нам необходимо что-то большее.

Для миллионов же людей, которые пока что не достигли финансового и материального успеха, ассоциирующегося у нас с сегодняшним днем, ситуация оказывается еще сложнее. Склонность к вредным привычкам, несомненно, более характерна для бедных, чем для обеспеченных слоев общества, и ее последствия для людей с ограниченными социальными и личными ресурсами куда пагубней.

Говоря людям, чувствующим себя за бортом материального благополучия, что им следует осознать свои духовные потребности, я затрагиваю весьма непростые проблемы. Мне могут, например, задать вопрос, а не напоминает ли это обращенные к маленькому ребенку увещания, что быть взрослым вовсе не так прекрасно, как может

показаться? Дети все равно будут хотеть испытать это на себе! И все же я уверен, что осознание и развитие Духа необходимо каждому, вне зависимости от его нынешнего положения в обществе, поскольку такое осознание — единственная подлинная и неизменная альтернатива пагубным пристрастиям.

На страницах этой книги я попытался показать, что духовное совершенствование доступно каждому человеку, какова бы ни была его личная история или же материальная обеспеченность. Разумеется, ваши индивидуальные обстоятельства неизбежно окажут свое влияние на выбор пути к духовному совершенству. Однако одним из величайших достоинств Аюрведы является ее гибкость и способность удовлетворить уникальные потребности каждого конкретного человека.

Хочется надеяться, что подзаголовок этой книги в надлежащей мере подчеркивает силу моих чувств по отношению к вредным привычкам. Я говорю о духовном пути к решению проблемы, потому что уверен — это и есть подлинный ответ. В третьей главе я подробнее поясню, почему я уверен в этом; в ближайших же главах мы разберемся, каким образом вы сможете найти применение духовному пути в своей повседневной жизни.

ДЕЙСТВИЕ, ВОСПОМИНАНИЕ, ЖЕЛАНИЕ

Всякий раз, когда мне хочется понять, что такое чудо и счастье, я мысленно возвращаюсь в тот яркий и прекрасный день, когда я отправился на прогулку с маленькой трехлетней девочкой, дочкой моего соседа.

Несмотря на то что мы тогда всего один раз обошли свой уютный, но ничем особо не примечательный жилой квартал, это заняло у нас почти целый час. Вышло так, что все увиденное и услышанное становилось для нас радостным открытием и поводом для восторженного обсуждения. Вновь и вновь мы останавливались, чтобы посмотреть на припаркованные у тротуара автомобили. Моя юная подруга радостно щебетала об их цвете, размере, форме и даже непременно хотела прикоснуться к каждому из них. Столь же восторженное внимание она уделяла цветам, растущим на клумбах, и доносившимся до нас издали звукам пожарной машины. Когда над нашими головами пролетел самолет, мы тут же остановились и принялись смотреть в небо до тех пор, пока он, превратившись в крошечную пылинку, не растаял вдалеке. И, конечно же, мы махали ему вслед.

Эта прогулка вокруг квартала привела меня к некоторым очень важным выводам. Так, было очевидно, что на самом деле источником удовольствия для девочки было вовсе не то, с чем мы сталкивались, само по себе. Картины, звуки, предметы — все это было для нее лишь поводом выразить то чувство, которое уже присутствовало в ней. Чувство это не происходило от чего-то находящегося во внешнем мире; наоборот, оно проецировалось на мир из ее сердца и души. По-моему, счастье — это именно то слово, которое наилучшим образом характеризует такое состояние самозарождающегося наслаждения.

Большинство людей, по крайней мере взрослых, не переживают счастья, гуляя вокруг квартала, и тому есть вполне понятные причины. Дети живут в мире чистого созерцания. Для них зрительные образы, звуки и предметы существуют затем, чтобы получать от них удовольствие, играть с ними, а вовсе не для того, чтоб ими пользоваться. А вот в жизни взрослых все подчинено обязанностям. Гуляя в солнечный день, мы воспринимаем окружающий нас мир как неразборчивую мозаику цветов и узоров, а сознание наше при этом сосредоточено на той или иной проблеме, которую мы в данный момент считаем наиболее острой. Как бы ни называлось такого рода переживание, это что угодно, только не счастье.

Но представим себе, что такой вот озабоченный взрослый, гуляя, уставившись в тротуар, вдруг обнаруживает в поле своего зрения что-то совершенно необычное. Стодолларовую купюру! Эффект будет почти что магический! Проблемы, казавшиеся до сих пор столь всепоглощающими, от подобной удачи сразу же — по крайней мере на какое-то время — куда-то деваются. Случись такое с вами, у вас перед глазами тут же замелькал бы перечень того, что можно с этой стодолларовой купюрой сделать. Быть может, вы не отнесетесь к этому случаю как к чему-то преобразившему вашу жизнь, но наверняка станете думать о нем как о чем-то очень хорошем — и состояние вашего сознания разительным образом преобразится. Что вы почувствуете? Я уверен, вам тут же пришло в голову это слово: радость.

Найдя сто долларов, вы обрадуетесь. Деньги — это внешняя причина, а ощущение радости — внутренний на нее отклик. Счастье же можно описать как ощущение радости без причины. Счастье — это изначально наличествующее внутреннее состояние, которым определяется наше восприятие мира. Счастье есть причина, тогда как радость — следствие.

Я не хочу сказать, что мы, взрослые, всегда должны стремиться вести себя так, будто мы маленькие дети, однако нам необходимо помнить о том счастливом состоянии бытия, что некогда было нам свойственно. Оно всегда достижимо, хотя его часто путают с совершенно иным состоянием, которое я называл ощущением радости. Радости — это то, чего мы ищем, к чему стремимся, быть может, даже то, за что боремся. Радости — это что-то такое, что мы пытаемся отыскать или, скорее, купить. Счастье же — это то, что мы есть.

Люди стремятся избежать страдания и получить удовольствие, и они берут себе удовольствие в любой из доступной им форм. Если человек утратил связь со своими внутренними источниками счастья, если радость, приходящая к нему из внешних источников, — это единственное знакомое ему счастье, то он ищет именно такого переживания. В зависимости от обстоятельств, этот поиск может оказаться весьма ценным и плодотворным. Но, к сожалению, он может также вылиться в пристрастие в каком-либо из множества его облиций.

Давайте заменим в нашей истории нахождение стодолларовой купюры какими-нибудь другими открывшимися возможностями. Предположим, некий живущий в мире страданий и жестокости молодой человек находит субстанцию, способную мгновенно перенести его, пусть лишь на короткое время, в совершенно иную жизнь. Предположим, некий другой молодой человек, чье продвижение по службе затормозилось, а семья испытывает финансовые затруднения, получает облегчение оттого, что, отправив жену спать, выпивает бутылочку пива, — а выпив полдюжины, чувствует себя еще лучше.

Еще кто-то отыщет подобный выход в чем-нибудь другом из бесконечного разнообразия веществ, вызывающих зависимость, и аддиктивных типов поведения. Каков бы ни был опыт, если он доставляет удовольствие, его, естественно, всегда хочется повторить. Такое повторение, по крайней мере поначалу, есть вопрос выбора. Но когда человеком действительно овладевает пристрастие, оно превращается в потребность и даже в необходимость.

Аюрведа весьма четко определяет подобные психологические и физиологические механизмы. Когда мы совершаем какое-либо действие, скажем, берем в руку карандаш или преодолеваем на резиновой лодке речной порог, мы внутренне устанаааливаем его место в спектре нашего опыта. На одном краю этого спектра находится невыносимое страдание, а на другом — высшее наслаждение. Завершившись, действие продолжает существовать в нашем сознании — равно как и в нашем

теле — в виде воспоминания, которому приписывается та или иная степень страдания или же наслаждения. Если уровень «страдания» достаточно высок, мы будем делать все от нас зависящее, чтобы избежать повторения этого действия. Если же действие принесет нам большое наслаждение, мы будем столь же отчаянно стремиться совершить его вновь.

Санскритское слово карма означает действие. Оно может относиться как к физической деятельности, так и к тому или иному ментальному процессу, скажем, к мышлению или чувствованию. Всякое действие содержит в себе семена воспоминания, называемые на санскрите санскаррой, и семена желания, именуемые васаной. По существу, различие между этими двумя понятиями состоит в том, что одно из них обращено назад, а другое — вперед. Если воспоминание о действии приятно, оно порождает желание совершить новое действие, доставляющее по меньшей мере такое же удовольствие. Новое действие может как просто повторять совершенное ранее, так и представлять собой попытку получить еще большее наслаждение.

Сущность этой парадигмы была признана истинной даже в философских традициях, весьма далеких от индийской. Французский писатель Оноре де Бальзак заметил, что в жизни некоторых особо эмоциональных людей — он говорил об игроках и любовниках — часто присутствует некое в высшей степени острое переживание, которое начинает тяготеть над всеми их последующими поступками, порождая стремление воспроизвести однажды испытанное возбуждение. Быть может, даже сам того не сознавая, Бальзак дал прекрасное описание аддиктивного поведения, ведь пристрастия к азартным играм и сексу относятся к числу наиболее широко известных зависимостей.

Аюрведа особо подчеркивает, что после того, как мы совершим то или иное действие, оно навсегда запечатлевается в нас наряду со столь же неустранимыми элементами воспоминания и желания. Что бы мы ни делали, ни говорили и даже ни думали, триада «действие — воспоминание — желание» оказывается закодированной в наших клетках, и код этот попросту невозможно стереть. Это имеет важнейшие последствия с точки зрения предлагаемого в этой книге подхода к вредным привычкам. Мы не будем стремиться к тому, чтобы «избавиться» от воспоминаний и желаний, стоящих за аддиктивным поведением. Вместо этого мы сосредоточимся на создании новых, в высшей степени позитивных ощущений, которые окажутся сильнее

разрушительных побуждений пристрастия и сделают эти побуждения бессильными.

Пожалуй, лучше всего проиллюстрировать это на примере одной из пациенток, несколько лет назад пришедшей в наш коррекционный центр. Я уверен, что этот случай свидетельствует об эффективности позитивного подхода к пристрастию, приспособленного к индивидуальным потребностям человека. Моей пациенткой была семнадцатилетняя девушка; назовем ее Эллен.

С первого взгляда на Эллен мне стало ясно, что у нее серьезные проблемы со здоровьем. Впоследствии выяснилось, что происходят они от употребления наркотиков и другого рода саморазрушающего поведения, возобладавшего в ее жизни с четырнадцатилетнего возраста. Проще говоря, Эллен пристрастилась к героину, в результате чего оказалась вовлечена в другие опасные и пагубные занятия, такие, как воровство и проституция.

Я решил поначалу не затрагивать в разговоре с Эллен тему ее пристрастий. Этими разговорами она была уже сыта по горло. В сущности, почти каждая минута ее жизни оказывалась тем или иным образом с ними связана, то ли в форме ее в этом участия, то ли в виде терапевтического вмешательства. И до сих пор все попытки такого вмешательства были по большей части безуспешными.

— Давай пока что не будем обсуждать твои нынешние проблемы, — предложил я Эллен в одну из наших первых встреч. — Поговорим о том, чем ты занималась до их появления. Было ли что-нибудь такое, что тебе особенно нравилось делать, когда ты была маленькой девочкой? К чему ты на самом деле тогда стремилась? Что тебя интересовало больше всего?

Эллен задумалась, словно пытаясь вспомнить некую дату из курса древней истории, а не события своей собственной жизни всего-то двух-или трехлетней давности.

— Ну, — сказала она, — мне очень нравилось заниматься верховой ездой. Но я даже представить себе не могу, как бы я влезла сейчас на лошадь. Даже не знаю, смогла ли бы я проехать, не упав. Тогда я была совсем другим человеком.

Достаточно было одного взгляда на Эллен, чтобы понять, откуда у нее такие настроения. Она выглядела беспокойной, усталой и недоедающей. Толстая стена умственного, физического и эмоционального нездоровья изолировала ее от внешнего мира и даже от

ее собственных истинных потребностей и чувств. Поэтому первой целью курса ее лечения было устранение этого барьера.

Я предложил Эллен пройти пятиуровневую аюрведическую процедуру очищения, называемую Панчакарма. После недолгого обсуждения Эллен согласилась — и, подобно всякому прошедшему Панчакарму, почувствовала себя полностью «перерожденной». Аюрведа рассматривает сознание и тело как составляющие единого целого. Когда тело Эллен было очищено на самом основном, клеточном уровне, ее эмоции и дух оказались точно так же очищены и восстановлены. В Панчакарме нет ничего загадочного или чудесного, однако эффект был поистине поразителен. Химические и эмоциональные барьеры, скрывавшие истинное «я» Эллен, начали рушиться.

Затем Эллен несколько дней отдыхала от этих очистительных процедур, и я решил, что настало время приступить к проблеме ее пристрастий более непосредственно. Мы действительно отправились на прогулку верхом, несмотря на ее прежние опасения. И, как я и ожидал, Эллен это понравилось. С точки зрения Аюрведы, это было чрезвычайно важно, поскольку верховая езда пробудила специфическую цепочку «действие — воспоминание — желание», некогда сыгравшую в жизни Эллен положительную роль. Я был убежден, что эта цепочка окажет свое благотворное воздействие вновь.

Когда мы вернулись с прогулки, я спросил Эллен, как она себя чувствует. Мне хотелось, чтобы, описывая мне полученные ею только что ощущения, она пережила их снова. Эллен была удивлена и обрадована тем, что ей доставило такое удовольствие занятие, которое, как она думала, стало ей недоступным. Тогда я предложил ей ненадолго пройти в мой кабинет и кое-что там обсудить.

Мы присели на диван, и я почувствовал, что Эллен приготовилась выслушать некую суровую лекцию. Я видел, что она по привычке, выработавшейся у нее в наши первые встречи, молча ушла в глухую оборону. Но вместо того, чтобы что-либо говорить самому, я предложил говорить Эллен.

— Я хотел бы, чтоб ты рассказала мне обо всем, что происходит с тобой, когда ты вводишь себе наркотик, — сказал я. — Все, от начала до конца. Пожалуйста, опиши точно, как ты это делаешь и что именно чувствуешь в результате.

— Вы хотите услышать о том, что это похоже на взлет с последующим падением? — спросила она.

— Нет, поскольку это только конечный результат. Начни с самого начала. Расскажи мне, как выглядит шприц, что ты чувствуешь, когда ты держишь его в руке. Расскажи, как выглядит игла и что ты чувствуешь, вонзая ее себе в руку. Если во всем этом есть какое-то удовольствие, опиши мне его, и если есть боль, страх, печаль — скажи об этом тоже. Расскажи, какой запах ты ощущаешь, принимая наркотик, на что похож звук, когда ты надавливаешь на поршень шприца. Быть может, ты ощущаешь какой-нибудь особенный вкус или же у тебя во рту становится необычно сухо? Попробуй с помощью своего воображения пройти для меня через все это.

У меня было несколько причин обратиться к Эллен с такой просьбой, но самое главное — это было упражнение на осознание. В Аюрведе осознание равносильно овладению всей полнотой информации о текущем моменте. Это означает сосредоточение на всех своих ощущениях и полное переживание всего того, о чем вам говорит ваше тело в процессе той или иной деятельности. Вводя себе наркотик, Эллен не привыкла осознавать. Для нее это было чем-то доведенным до автоматизма, а туман, обволакивавший Эллен, когда наркотик начинал действовать, еще больше скрывал от нее действительную механику этого процесса. Подобное описание было для нее огромным эмоциональным и умственным напряжением, но я хотел, чтобы она была точна во всех деталях. Эллен закончила свой рассказ, и я почувствовал, что теперь ее опыт стал для нее более прозрачен, более реален и более осознан, чем был в то время, когда она действительно раз за разом наполняла шприц и вонзала себе в руку иглу.

— Ну а теперь, когда ты мне во всех подробностях рассказала о введении наркотиков, я хотел бы, чтоб ты так же описала свои переживания, когда мы сегодня ездили верхом. Опять-таки, вспомни все свои мысли, все свои ощущения. Как ты чувствовала себя, когда впервые увидела сегодня лошадь? На что было похоже ощущение, когда ты вставила ногу в стремя? Какова была на ощупь кожа седла? Каков был звук копыт, стучащих по траве? Какие чувства ты испытывала на различных стадиях прогулки? Проведи меня сквозь все это от начала до конца.

Это второе описание далось Эллен куда легче первого, и не только потому, что речь шла о событиях совсем недавних. Это объяснялось тем, что она полностью пережила прогулку верхом. Ее сознание и тело освободились от оцепенения, тяготевшего над ней последние три года.

Все, что касалось верховой езды, было для этой девушки живым и радостным; таким же был и ее рассказ.

— А теперь ты должна выбрать между этими двумя своими переживаниями, — сказал я Эллен, — и поскольку ты только что ясно и осознанно прошла сквозь них для меня, я знаю, что ты сможешь принять обоснованное решение. Разумеется, меня подмывает прочитать тебе мораль по поводу разницы между героином и верховой ездой, но я удержусь от этого искушения, так как не думаю, что от этого будет какая-нибудь польза. Я скажу только, что те картины, звуки, ощущения, мысли и чувства, которые ты испытала сегодня днем, будут недоступны тебе — буквально невозможны для тебя, — если ты остановишь свой выбор на наркотиках.

Я рад сообщить, что Эллен решила порвать с наркотиками и нашла в себе силы оставаться верной этому решению. Я знаю, что подход, которого я придерживался в отношении нее, был чреват некоторым риском, но я знаю также и то, что он оказался успешен именно по этой самой причине. Я не просил Эллен отказываться от удовольствия, которое она испытывала, принимая героин. Наоборот, я настаивал на том, чтобы в нашей беседе она четко сосредоточилась на этих ощущениях. Но вместе с тем я просил ее вспомнить и о сопряженных с приемом наркотиков страданиях. Катание же на лошади несло в себе только радость. Это было занятие, доставлявшее ей наслаждение еще до того, как она попала в беду, и пробужденное воспоминание об этом более сильном удовольствии смогло затмить сравнительно более слабое удовольствие от наркотика.

Как только пристрастившийся получает доступ к удовлетворению более глубокому, чем то, которое обеспечивается посредством пагубного поведения, для него естественным образом открывается путь к освобождению от зависимости. Однажды пробужденное, воспоминание о внутреннем совершенстве порождает желание, которое этой зависимости сильнее.

Подход к проблеме зависимости, сработавший в случае Эллен, можно назвать «основанным на удовольствии» или, скажем, «осознанием с упором на удовольствие». Но лучше всего думать о нем попросту как о духовном. Я уверен, что этот подход может оказаться действенным для очень многих людей, хотя возможны случаи, когда в процедуру потребуется включить некоторые дополнительные шаги. У Эллен, несмотря на все с ней случившееся, был опыт счастья, от которого можно было отталкиваться. Но что, если на мой вопрос,

доставляло ли ей что-либо истинное удовольствие до того, как она начала принимать наркотики, Эллен ответила бы лишь беспомощным взглядом?

Существует великое множество людей, в жизни которых не было положительных моментов, подобных тем, которые Эллен смогла использовать в качестве источника своего исцеления. Или же эти моменты настолько покрыты у них мраком, что их уже невозможно оживить с помощью нескольких приятных солнечных дней. Но чтобы отказаться от ощущений, связанных с аддиктивным поведением, человеку нужно познать истинное удовольствие. И первым шагом к познанию счастья является просто-напросто познание самого себя. Одна из величайших заслуг Аюрведы состоит в том, что путем подразделения людей на ментально-телесные категории она приспособляется к абсолютной уникальности каждого конкретного человека, позволяя ему в высшей степени практичным образом осознать свои индивидуальные потребности и качества.

В следующей главе вы получите возможность определить по такой аюрведической системе ваш собственный ментально-телесный тип, чтобы затем узнать, каким образом это знание позволяет человеку достичь умственного, физического и духовного благополучия — одним словом, счастья.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СВОЕГО МЕНТАЛЬНО-ТЕЛЕСНОГО ТИПА

Аюрведа — древнейшая в мире система знаний о здоровье человека, предназначенная для предотвращения и излечения болезней. Она возникла за две с половиной тысячи лет до нашей эры и существовала уже за много веков до Гиппократов и других древнегреческих целителей. В сущности, весьма вероятно, что древние греки испытали на себе влияние идей индийской медицины, принесенных в Европу с Востока по оживленным торговым путям. Сегодня, когда уже видны пределы того, чего можно достичь с помощью чисто механистического взгляда на человеческое тело, мощные идеи Аюрведы и других традиционных систем сохранения здоровья вновь обретают огромное значение для Запада.

Пожалуй, важнейшей из идей всей Аюрведы является тот принцип, что понять и укротить болезнь можно, только предварительно узнав пациента. Этот разделяемый целителями многих традиций взгляд порой не находит поддержки в современной врачебной практике, которая

имеет слишком большое количество пациентов и опирается на широко распространенные лекарства, а потому, случается, упускает из виду индивидуальные потребности больного. Для того чтобы действительно выяснить состояние того или иного человека, нужно наряду с его ростом, весом, кровяным давлением и прочими физиологическими параметрами, которыми обычно руководствуется современная медицина, принимать во внимание его умственную, эмоциональную и даже духовную конституцию.

Аюрведа учит, что весьма неразумно разграничивать сознание и тело, поскольку это два неразрывных элемента единого целого, которым является любое человеческое существо. Если же речь идет о пристрастиях, тонкая связь между сознанием и телом приобретает особенно большое значение. Мысль о действии, желание его осуществить — вот действительный источник этой проблемы. Представление же о жестком разделении между эмоциональным состоянием и физической болезнью в конечном результате оказывается в отношении аддиктивных типов поведения совершенно бесполезным.

За века своего существования Аюрведа выработала чрезвычайно эффективную терминологию для выражения взаимосвязей между сознанием и телом и описала типы проявления этих взаимосвязей в каждом конкретном человеке. Согласно Аюрведе, Вселенная создана, сформирована и организована сознанием, проявляющим себя посредством пяти элементов: Эфира, Воздуха, Огня, Воды и Земли. В ментально-телесной системе человека эти пять элементов воплощаются в виде трех основополагающих управляющих начал, называемых дошами. Именно благодаря дошам энергия и информация Вселенной присутствуют в теле и жизни каждого человека.

Каждая из трех дога оказывает характерное влияние на физиологию человека:

Вата-доша есть начало движения: она управляет кровообращением, прохождением пищи по желудочно-кишечному тракту и даже движением идей и ощущений в наших мыслях. Вата происходит от элементов эфира и воздуха; подобно ветру, она непредсказуема и постоянно пребывает в движении.

Питта-доша связана с элементом огня, и, говоря о ней, часто прибегают к метафорам жара. Питта отвечает за превращение пищи в энергию в процессе пищеварения, а также за метаболизм воздуха и воды.

Капха -доша есть структурирующее начало ментально-телесной системы. Она происходит от элементов земли и воды и считается самой «тяжелой» из дош. Капха ответственна за образование мышц, костей, сухожилий и всех клеточных тканей тела, то есть за физиологическую структуру на самом низком уровне.

Аюрведа учит, что ментально-телесная система человека определяется соотношением в его организме Ваты, Питты и Капхи — мерой того, насколько текущее их соотношение отклоняется от установленного в начале жизни «идеального» состояния равновесия дош,. Если при вашем рождении доминирующей дошей была Вата, Аюрведа отнесет вас к Вата -типу, поскольку именно характеристики Ваты будут наиболее отчетливо проявляться в вашей ментальной и физической структуре.

Точно так же, если у вас изначально доминировали Питта или Капха, это значит, что именно они будут наиболее влиятельными в вашей конституции. С течением жизни, однако, стресс или болезнь могут вызвать неуравновешенность дош, и доминирующим станет какой-либо из второстепенных элементов. Может случиться и так, что равновесие нарушит именно доминирующая доша. Скажем, неуравновешенный Вата-тип может обладать избытком Ваты точно так же, как Питты или Капхи.

Разумеется, в организме, в каждой его клетке, должны присутствовать все три доши. Поскольку в течение жизни их соотношение постоянно смещается, точное определение типа вашего тела и той или иной неуравновешенности может оказаться весьма нелегким делом. Лучше всего, если заниматься этим будет врач, хорошо знакомый с Аюрведой. Однако для целей этой книги вы сможете определить свою доминирующую дошу самостоятельно при помощи приведенной ниже анкеты. Эти сведения будут весьма полезны вам для распознавания своих пристрастий, нужд и обусловленных ими слабостей. Пожалуйста, заполните анкету и лишь после этого приступайте к дальнейшему чтению.

АЮРВЕДИЧЕСКАЯ АНКЕТА ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ МЕНТАЛЬНО-ТЕЛЕСНОГО ТИПА

Эта анкета состоит из трех разделов. Первые 20 вопросов относятся к Вата-доше : прочитайте каждое предложение и отметьте (по шкале от 0 до 6), в какой мере оно справедливо в вашем случае.

0 — это ко мне не относится

3 — относится ко мне частично (или иногда)

6 — относится ко мне почти полностью (или почти всегда)

В конце раздела запишите общую сумму баллов по вашей Вате. Например, если вы отметили 6 по первому вопросу, 3 по второму и 2 по третьему, то всего по первым трем пунктам вы набираете $6 + 3 + 2 = 11$ баллов. Таким же способом дайте ответы на все остальные вопросы раздела и получите полную сумму баллов по вашей Вате. После этого переходите к следующим 20 вопросам в разделе Питты, а затем — и разделе Капхи.

Закончив эту работу, получаете три отдельные суммы баллов. Сравнивая их, вы и определите ваш телесный тип.

У вас не будет затруднений при оценке своих очевидных физических параметров. Что же касается умственных и поведенческих характеристик, то здесь оценка будет более субъективна; для того чтобы приблизить ее к истине, вам следует учитывать свои чувства и действия если не за всю жизнь, то хотя бы за последние годы.

	ет	Част ично	Почт и всегда
1. Я все делаю очень быстро	1	234	56
2. Я плохо запоминаю и с трудом вспоминаю впоследствии	1	234	56
3. По натуре я жизнерадостный, бодрый энтузиаст	1	234	56
4. У меня хрупкое телосложение, мне нелегко набрать вес	1	234	56
5. Я всегда очень быстро обучаюсь новым вещам	1	234	56
6. Обычно у меня легкая и быстрая походка	1	234	56
7. У меня бывают затруднения, когда приходится принимать решение	1	234	56
8. У меня легко возникают запоры и образуются газы в кишечнике	1	234	56
9. Ступни и ладони у меня чаще бывают холодные	1	234	56

10. Я часто испытываю тревогу и беспокойство	1	234	56
11. Не переношу холодную погоду, как и большинство людей	1	234	56
12. У меня быстрая речь, и друзья считают меня разговорчивым	1	234	56
13. У меня легко меняется настроение, я эмоционален по натуре	1	234	56
14. Мне часто бывает нелегко заснуть, и ночной сон некрепок	1	234	56
15. У меня чисто, особенно зимой, бывает очень сухая кожа	1	234	56
16. Мои ум очень активен, иногда беспокоен, зато полон воображения	1	234	56
17. Мои движения быстры и активны; моя энергия обычно проявляется всплесками	1	234	56
18. Я легко поддаюсь возбуждению	1	234	56
19. Я отличаюсь склонностью к беспорядочному режиму сил и питания	1	234	56
20. Я легко обучаюсь, но быстро забываю	1	234	56

Сумма баллов по Вате:

	ет	Част ично	По чти всегда
1. Я считаю себя умелым и толковым человеком	1	234	56
2. В любом деле я стремлюсь к максимальной точности и порядку	1	234	56
3. У меня решительный, сильный ум и напористое поведение	1	234	56
4. К жаркую погоду чувствую дискомфорт и устаю сильнее, чем большинство людей	1	23	56
5. Я легко потею		234	56

	1		
6. Я очень легко впадаю в гнев при раздражение, хотя не всегда это показываю	1	234	56
7. Я испытываю дискомфорт, когда очередной прием пищи задерживается или отменяется	1	234	56
8. Мои волосы отличаются хотя бы одним из следующих свойств: рано седеют или выпадают; тонкие, мягкие, прямые; светлые, рыжие или песочного цвета	1	234	56
9. У меня хороший аппетит, я могу очень много съесть, если пожелаю	1	234	56
10. Многие считают меня упрямым	1	234	56
11. Мой кишечник работает очень регулярно: у меня скорее может быть понос, чем запор	1	234	56
12. Я нетерпелив	1	234	56
13. Я аккуратен в мелочах до совершенства	1	234	56
14. Я легко впадаю в гнев, но скоро отхожу и забываю инцидент	1	234	56
15. Обожаю холодную еду, особенно мороженое и напитки со льдом	1	234	56
16. В помещениях мне чаще бывает слишком жарко, чем слишком холодно	1	234	56
17. Не выношу горячую и острую еду	1	234	56
18. Мне следовало бы более терпимо воспринимать несогласие	1	234	56
19. Люблю, когда мне выпадают испытания, и если я чего-то хочу, то очень решительно добиваюсь этого	1	234	56
20. Мне присуще критически относиться не		234	56

только к другим, и о также и к себе	1		
-------------------------------------	---	--	--

Сумма баллов по Питте:

	ет	Част ично	П очти всегда
1. Мне от природы присуще все делать медленно и спокойно	1	234	5 6
2. Я легче, чем большинство людей, прибавляю в весе и медленнее избавляюсь от лишнего веса	1	234	5 6
3. Обычно у меня спокойное и мирное расположение духа, и меня нелегко вывести из равновесия	1	234	5 6
4. Могу пропустить прием пищи, не испытывая особого дискомфорта	1	234	5 6
5. Страдаю склонностью к избыточному выделению мокроты и слизи, к застойной астме и синуситам	1	234	5 6
6. Мне необходимо не менее восьми часов сна, чтобы чувствовать себя комфортно весь следующий день	1	234	5 6
7. У меня очень глубокий, крепкий сон	1	234	5 6
8. Я спокоен по природе, и меня трудно рассердить	1	234	5 6
9. Я обучаюсь не так быстро, как другие люди, зато хорошо и надолго запоминаю	1	234	5 6
10. У меня есть склонность к полноте, к быстрому ожирению	1	234	5 6
11. Мне неприятна холодная сырая погода	1	234	5 6
12. У меня жесткие, темные, волнистые (или курчавые) волосы	1	234	5 6
13. У меня гладкая, упругая кожа и бледный цвет лица	1	234	5 6

14. У меня массивное, крепкое телосложение	1	234	6	5
15. Мои характерные черты: искренность, доброжелательность, нежность, склонность прощать	1	234	6	5
16. У меня медленное пищеварение, поэтому я ощущаю тяжесть после еды	1	234	6	5
17. Я отличаюсь высокой жизнестойкостью, выносливостью и стабильным уровнем энергии	1	234	6	5
18. Моя походка обычно нетороплива, размеренна	1	234	6	5
19. У меня есть склонность к излишнему сну, утром я долго поднимаюсь с постели и не сразу вхожу в рабочее состояние	1	234	6	5
20. Я принимаю пищу и вообще все делаю неторопливо и обстоятельно	1	234	6	5

Сумма баллов по Капхе:

Общий итог: Вата —... Питта —... Капха —...

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ВАШ ТЕЛЕСНЫЙ ТИП

Теперь, когда вы получили три суммы баллов, можно определить ваш телесный тип. Хотя существует всего три доит, помните, что Аюрведа различает десять вариантов их комбинаций и, соответственно, десять телесных типов.

Если одна из трех полученных сумм значительно превышает другие, то, следовательно, вы относитесь к соответствующему телесному типу однозначно.

Монодошные телесные типы:

Вита

Питта

Канха

У нас, безусловно, монодоштын телесный тип, если одна из сумм баллов превышает любую другую вдвое (например: Пата — 90, Питта — 45, Капха — 35) или тем более если превышение еще значительнее. В монодошном типе доминируют характеристики одной из дош. Вторая по сумме баллов доша также характеризует ваши естественные склонности, но в значительно меньшей степени.

· Если ни одна отдельная доша не доминирует, вы относитесь к двудошному телесному типу.

Двудошные телесные типы:

Вата-Питта или Питта-Вата

Питта-Капха или Капха-Питта

Капха -Вата или Вата-Капха

Если вы относитесь к двудошному телесному типу, то в вас доминируют характеристики двух главных дош; одна из них может преобладать, но и другая играет важную роль.

К такому двойному типу принадлежит большинство людей (пример: Вата — 80, Питта — 90, Капха — 20; такой итог означает принадлежность к типу Питта-Вата).

· Если все три суммы баллов примерно одинаковы, вы, очевидно, принадлежите к тридошному телесному типу.

Тридошный телесный тип:

Вата-Питта-Капха

Последний тип, впрочем, встречается очень редко. Проверьте еще раз ваши ответы; целесообразно привлечь к этой проверке кого-то из друзей. Наконец, еще раз прочитайте внимательно описания всех дош, чтобы определить более заметные свойства вашего телесного типа.

ТРИ ДОШИ И ИХ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Согласно Аюрведе, знание своего телесного типа есть первый и важнейший шаг к подлинному здоровью. Это особенно верно в отношении вредных привычек. Хотя для поддержания жизни организма в нем должны присутствовать все три доши, они крайне редко присутствуют у конкретного человека в равных пропорциях. Поэтому крайне важно знать, какая из дош, — Вата, Питта или Капха — оказывает на вас основное влияние. Выяснив свою доминирующую дошу, вы сможете распознать, в каких областях вы наиболее уязвимы при физическом или эмоциональном стрессе. Вы сможете также определить, какие виды деятельности и какие перемены в образе жизни наилучшим образом помогут вам восстановить равновесие в вашем сознании и теле.

ВАТА

Подобно ветру прерий, Вата все время движется, перемещается, меняя при этом направление. Вата-тип существенно более изменчив, чем Питта или Капха, и то, каким будет его поведение на следующий

день, предсказать гораздо труднее. Для людей Вата -типа характерны внезапные всплески энергии, как эмоциональной, так и физической, которые столь же быстро прекращаются. Прогуливаясь ли, обедая, решая, идти ли им спать, люди этого типа последовательны лишь в своей непоследовательности. Такая переменчивость также характерна для их пищеварения, настроения, эмоций и общего состояния их здоровья. Вата -тип, например, особенно уязвим для таких мелких заболеваний, как простуда или грипп.

Характеристики Вата-типа

- легкий, худощавый
- все делает быстро
- нерегулярные аппетит и пищеварение
- легкий, непостоянный сон, склонность к бессоннице
- энтузиазм, живость, воображение
- возбудимость, быстрая смена настроений
- быстро схватывает информацию и быстро ее забывает
- склонность к беспокойству
- склонность к запорам
- быстрая утомляемость, склонность к перенапряжению
- умственная и физическая энергия проявляется всплесками

Очень характерно для Вата-типа :

- может испытывать голод в любое время дня или ночи
- любит возбуждение и постоянные перемены
- ложится спать каждый вечер в другое время, пропускает приемы пищи и вообще часто меняет привычки
- хорошее пищеварение в один день и плохое в другой
- яркие и несдержанные вспышки эмоций, которые продолжаются недолго и быстро забываются
- быстрая ходьба

ПИТТА

Питта подобна жаркому неистовому пламени; ее отличительная черта — напор. Такое сходство с жаром проступает даже в физических характеристиках людей Питта -типа, часто рыжеволосых и краснолицых. По натуре эти люди амбициозны, порой даже одержимы, склонны дерзко самовыражаться и ожесточенно спорить. Находясь в состоянии уравновешенности, люди Питта -типа нежны и ласковы, лицо их излучает тепло; они просто пронизаны счастьем. Однако когда

в игру вступает стресс, неправильное питание или другой дестабилизирующий фактор, начинает заявлять о себе агрессивная, критическая сторона Питты.

Характеристики Питта-типа

- среднего телосложения
- острый голод и жажда, мощное пищеварение
- склонность к гневу и раздражению в стрессовых ситуациях
- белая или розовая кожа, нередко в веснушках
- избегает солнца, не любит жаркой погоды
- предприимчивый характер, любит испытания
- острый интеллект
- точная, выразительная речь
- не любит пропускать приемы пищи
- светлые, русые, рыжие (или рыжеватые) волосы

Людам Питта-типа особо свойственно:

- испытывать мучительный голод, если обед запаздывает на полчаса
- жить по часам, негодовать по поводу пустой траты времени
- просыпаться среди ночи от жары и жажды
- брать ситуацию под свой контроль или испытывать такую потребность
- убеждаться на опыте, что другие считают его слишком требовательным, саркастическим или бескомпромиссным
- решительная походка

КАПХА

Капха — самая спокойная и устойчивая доша, выходит из равновесия далеко не так легко, как Вата или Питта. Капха привносит в организм упорядоченность и жизнестойкость; это проявляется в коренастом телосложении многих людей Капха-типа. По натуре люди Капха -типа невозмутимы и оптимистичны. Их нелегко рассердить. Прежде чем занять собственную позицию по какому-либо вопросу, они предпочитают принять во внимание все возможные точки зрения. Выйдя из равновесия, люди Капха -типа, однако, бывают заторможенны и нерешительны. Им идут на пользу диета и энергичные физические упражнения, противостоящие их естественной склонности к ожирению. Несмотря на такого рода слабости, Аюрведа считает людей Капха-типа весьма счастливыми: они, как правило, любящи и

внимательны, а их врожденная физическая стойкость защищает их от всякого рода болезней.

Характеристики Капха-типа

- крепкое, мощное телосложение; большая физическая сила и выносливость

- стабильная энергия; медлительность и изящество в действиях
- спокойный, расслабленный характер; не спешит гневаться
- холодная, гладкая, толстая, бледная и часто жирная кожа
- медленно усваивает новое, зато отличается хорошей цепкой

памятью

- глубокий продолжительный сон
- склонность к ожирению
- медленное пищеварение, умеренный аппетит
- склонность к собственности и к самодовольству

Людам Капха -типа особо свойственно:

- долго обдумывать проблему, прежде чем принять решение
- долго просыпаться, долго лежать в постели, первым делом с утра

выпить кофе

- ценить статус-кво и сохранять его посредством ублажения других
- уважать чувства других людей (если испытывает к ним подлинную симпатию)

- искать эмоциональный комфорт в еде

- влажные глаза, изящество движений, плавная походка — даже при избытке веса

Во второй части мы поговорим о некоторых особо распространенных вредных привычках, уделив особое внимание их связи с дошами. Поскольку неуравновешенная Вата ответственна за импульсивные действия и нервную неустойчивость, успокоение этой доши имеет для преодоления вредных привычек особое значение. Неуравновешенная Питта лежит в основе преувеличенного чувства самоконтроля, свойственного некоторым пристрастившимся, в том числе уверенности из разряда «Я могу бросить, как только захочу» или

«Я могу пить сколько хочу, и это не приносит мне никакого вреда».

С другой стороны, люди Капха- типа нередко действительно способны дольше других переносить воздействие вредных веществ. В сочетании с их естественной склонностью к инерции и медлительности это порой побуждает людей Капжа-типа сопротивляться лечению.

Я настоятельно рекомендую вам прочесть все главы второй части, даже если вы лично не имеете никаких вредных привычек. Знакомство с представлением об аддиктивном поведении, отличающимся от вашего собственного, может весьма способствовать расширению вашего кругозора. Кроме того, это поможет вам понять чувства людей, не страдающих пристрастиями, — друзей, родственников, коллег по работе, — которым приходится иметь дело с этим сложным психологическим явлением, несмотря на то что оно, быть может, совершенно чуждо их собственному жизненному опыту.

В третьей части речь пойдет о конкретных стратегиях устранения Вата-неуравновешенности, лежащей в основе любой вредной привычки. Аюрведические методы позволяют целиком и полностью восстановить равновесие в вашем организме. Вы сможете обрести опыт подлинного счастья, благодаря которому в вашей жизни по просту не останется места для какого бы то ни было аддиктивного поведения.

Несмотря на то что эта книга способна принести своему читателю огромную пользу, пожалуйста, имейте в виду, что она никоим образом не может заменить профессиональную помощь врача, если речь идет о проблемах, чреватых серьезной опасностью для здоровья. Вредные привычки обусловлены сочетанием личностных, социальных и экологических факторов. Призывая вас взять на себя ответственность за ваше собственное здоровье, я хочу также, чтобы вы знали о возможном существовании воздействий, неподвластных вашему контролю и даже вовсе вам не известных. В любом случае, прежде чем приступать к новой диете или курсу упражнений, в том числе и к описанным в третьей части, пожалуйста, проконсультируйтесь со своим врачом. Это особенно важно, если из-за укоренившихся вредных привычек нынешнее состояние вашего здоровья ослаблено.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

Опыт пагубных пристрастий

АЛКОГОЛИЗМ

Алкоголь, в форме пива ли, вина или крепких напитков, с древнейших времен служит в обществе для множества целей. В католической мессе, еврейском пасхальном богослужении, ритуалах многих других религиозных верований алкоголь играет церемониальную, а то и сакральную роль. В Соединенных Штатах, отмечая

праздничные события, мы пьем шампанское, а нескончаемая телевизионная реклама раз за разом напоминает нам, что обилие пива — неотъемлемый признак хорошо проведенного времени. Все это есть следствие давней западной традиции. Говоря о важности алкоголя в общественной жизни Англии XVII века, один историк сказал, что питье было «...вплетено в ткань общественной жизни. Оно играло ту или иную роль едва ли не во всякой публичной и приватной церемонии, любой торговой сделке, любом цеховом ритуале, любом событии частной жизни — как торжественном, так и траурном».

Рука об руку с важнейшей социальной ролью алкоголя идет, однако, и давняя традиция враждебности к питию. В Америке она достигла апогея во времена Сухого закона 20-х — начала 30-х годов. Но даже без всяких запретов потребление алкоголя населением Америки по-прежнему имеет общую тенденцию к снижению после достигнутого около 150 лет назад пика. По имеющимся оценкам, в 1830 году потребление чистого спирта на душу населения составляло 7,1 галлона [2], тогда как в 1989 году эта цифра составила всего 2,43 галлона.

Но даже показатель 1989 года в пересчете составляет 576 банок пива на каждого американца, так что, как видим, употребление алкоголя все еще весьма распространено. Однако приходится оно в основном на относительно небольшую часть населения: исследования показали, что пятьдесят процентов всего количества алкогольных напитков потребляется всего десятью процентами от общего числа пьющих. Эти десять процентов составляют группу алкоголиков и зависимых от алкоголя людей, которым в первую очередь и адресована данная глава.

ПЛЮСЫ АЛКОГОЛЯ

Обсуждая историю моей юной пациентки Эллен, я уже говорил о своем убеждении, что, имея дело с пристрастием к тому или иному веществу, важно знать как о его пагубном воздействии, так и о доставляемом им удовольствии. Несомненно, с алкоголем ассоциируется множество приятных ощущений. Имеются даже документальные свидетельства о его пользе для здоровья. И в то же время, когда «употребление» превращается в «злоупотребление», вред от алкоголя значительно превышает пользу, что, конечно же, дает о себе знать очень скоро.

Кто-то может задаться вопросом, как вообще люди пришли к употреблению алкоголя? Историки считают, что первобытный человек

мог обратить внимание, как разительно меняется поведение животных, которые поели забродивших плодов. Возможно, кто-то особо любопытный решил выяснить, что же заставляет, скажем, оленя ходить шатающейся походкой. А отсюда уже, пожалуй, недалеко и до того мастерства, даже искусства, которого люди достигли в производстве алкогольных напитков.

За многие тысячи лет алкогольные напитки и техника их приготовления вплелись в ткань человеческой цивилизации. Не так давно в Иране был найден кувшин со следами спирта — это подтверждает, что вино производилось на Среднем Востоке более семи тысяч лет назад. Один историк заметил, что существует только два изобретения, равно присущих всем культурам: та или иная разновидность хлеба либо макаронных изделий и «открытие и использование естественного процесса брожения». Вино, конечно же, часто упоминается в Библии, как с позитивным, так и с негативным смысловым значением.

Древнегреческий историк Геродот сообщает, что правители Персидской империи не выносили окончательного решения ни по одному из важных вопросов, не обсудив его как в трезвом, так и в нетрезвом состоянии. А в одном из прекраснейших диалогов Платона «Симпозиум», где обсуждаются вопросы любви, мы становимся свидетелями непринужденной беседы собутыльников; само греческое слово симпозиум в буквальном переводе означает «пить вместе». Питие также часто упоминается (и прославляется) у Шекспира и занимает важное место в творчестве бесчисленного множества других писателей и художников — не говоря уже о том, что оно значило в их собственной жизни.

Помимо исторического значения собственно алкоголя, питие лежит в основе социальных институтов, сохраняющих свою важность и по сей день. Телевизионное шоу «Будем здоровы!» изображает небольшой кабачок своего рода раем: теплая обстановка, старые друзья встречаются, беседуют, попадают в смешные ситуации... Очень редко действие шоу выносится за пределы этого кабачка, да это и свело бы на нет весь замысел программы. Кабачок способен стать убежищем, безопасным местом, куда можно при случае спрятаться: именно таков смысл названия рассказа Эрнеста Хемингуэя об одном испанском кафе — «Там, где чисто, светло».

Посещение заведений, в основе которых лежит идея коллективного пития, несомненно, способно принести эмоциональную пользу, а

всякое переживание радости или расслабления, кроме того, приносит пользу физиологическую. Более того, как медицинские, так и популярные взгляды на алкоголь несколько изменились под влиянием исследований, показывающих, что умеренное употребление алкоголя способно снизить риск сердечных заболеваний. И хотя исследователи связывают такое воздействие алкоголя с изменением химического состава крови, причиной с тем же успехом может быть и снижение уровня стресса.

С доисторических времен алкоголь играл в жизни человека ту или иную, но всегда чрезвычайно важную роль. С одной стороны, он использовался в религиозных таинствах и обрядах в качестве средства установления контакта с богами. С другой стороны, алкоголь помогал людям сблизиться друг с другом. Эта двойственная, священная и мирская функция алкоголя позволяет сравнить его с огнем как структурным началом нашей жизни. И, подобно огню, он легко может выйти из-под контроля.

ОПАСНОСТЬ АЛКОГОЛЯ

Алкогольные продукты можно считать напитками, но точно так же их можно рассматривать как наркотики. По существу, алкоголь — это наркотик, злоупотребление которым распространено в Соединенных Штатах гораздо больше, чем каким-либо другим. Согласно результатам одного замечательного исследования, в Америке на долю алкоголя приходится 85% всех случаев наркотической зависимости. Помимо этого, имеются данные, что под воздействием алкогольного пристрастия в тот или иной период своей жизни пребывают около 13,5% всего населения США.

Последствия этой печальной статистики чрезвычайно серьезны как для каждого отдельного человека, так и для общества в целом. Некоторые формы рака, например, напрямую связываются с запойным пьянством, а при раке пищевода следствием употребления алкоголя являются целых 75% смертельных исходов. Нередки и случаи, когда чрезмерное потребление алкоголя приводит к раку печени. Результатом длительного пьянства может быть разрушение поджелудочной железы, желудка, тонкой кишки, не говоря уже об ослаблении мыслительной способности. Поистине, подробный перечень производимых алкоголем разрушений, равно как и счет за соответствующее лечение, занял бы не одну страницу.

Опасности, которые несет с собой алкоголь, не ограничиваются его биохимическим воздействием. Несмотря на достигнутый в последние годы существенный прогресс, общеизвестной остается высокая степень обусловленности употреблением алкоголя автокатастроф; около половины смертельных случаев на дорогах по-прежнему связаны с пьянством. Алкоголь так или иначе замешан в шестидесяти процентах случаев гибели людей на воде. Помимо этого, около 30 тысяч человек ежегодно гибнут в различного рода вызванных употреблением алкоголя происшествиях, не связанных с механическими транспортными средствами. Важно отметить, что эти цифры относятся не только к жертвам, находившимся в состоянии тяжелого опьянения. В конечном счете любое употребление алкоголя существенно увеличивает вероятность пострадать от несчастного случая.

Проблемы, порождаемые пристрастием к алкоголю, весьма существенны и в не столь зловещей сфере. Так, пьянство часто становится причиной бессонницы. С пьянством может быть связано и ожирение, и разновидность отвращения к пище, распространенная среди горьких пьяниц, которые, бывает, ничего не едят, получая калории только от алкоголя. Довольно-таки неприятным может быть и похмелье, биохимический механизм которого, несмотря на обилие народных средств от этой напасти, полностью еще не изучен.

Снова-таки, это лишь мимолетный взгляд в бездну несчастий, которые навлекает на себя тот, кто чрезмерно увлекается алкоголем. Нам, однако, стоило бы более тщательно разобраться, что здесь означает слово «чрезмерно» и в чем состоят различия между потребностью в алкоголе и подлинно аддиктивным поведением.

АЛКОГОЛЬНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ И ПРИСТРАСТИЕ К АЛКОГОЛЮ

Как врачу, знакомому с Аюрведой, мне не особенно по душе утверждение, что существует четкая граница между физическими и умственными, эмоциональными и духовными составляющими человеческой природы. Коль скоро каждая мысль, каждое чувство так или иначе физически проявляются в нашем организме, понятно, что сознание и тело в действительности суть единое целое. Тем не менее было бы полезно провести некоторое различие между алкогольной потребностью и пристрастием к алкоголю посредством разделения опыта, воспринимаемого как эмоциональный, и опыта, порождающего вполне определенные физические ощущения. Кроме того, термин

«пристрастие к алкоголю», в отличие от «алкогольной потребности», предполагает присутствие в жизни пьющего человека ярко выраженных негативных элементов, как-то: неурядиц на работе, правовых и финансовых трудностей, семейных проблем. Потребность же в алкоголе — понятие более размытое, означающее ситуацию, когда употребление алкоголя тем или иным образом препятствует человеческой свободе наслаждаться жизнью, сколь бы незначительным ни казалось такое вмешательство.

Однажды я путешествовал со своим приятелем, который, подобно миллионам людей во всем мире, имел привычку пить за едой вино. Когда же волей случая мы очутились в ресторане, не имевшем лицензии на продажу спиртных напитков, я понял, что мой друг не просто наслаждался вином за обедом — скорее он был не способен наслаждаться обедом без вина. Когда он осознал, что в этом ресторане вина не подадут, на его лице было написано такое неподдельное страдание, что не могло быть и речи о том, чтобы остаться здесь обедать. «Я просто не могу есть без вина», — упавшим голосом извинился он, когда мы отправились на поиски другого ресторана. Он испытывал неумолимую, неизменную потребность в алкоголе в определенные часы.

Если во время приема пищи алкоголь отсутствовал, мой приятель чувствовал себя в высшей степени неуютно и испытывал потребность как-то поправить такую ситуацию. В отличие от законченных алкоголиков, он, однако, не становился без спиртного физически нездоров; не оказывало заметного влияния такое отсутствие и на внешние обстоятельства его жизни. Но несмотря на то что алкоголь играл для него сравнительно небольшую и специфическую роль, в моем понимании это уже являлось алкогольной потребностью.

В отличие от алкогольной потребности, пристрастие к алкоголю, то есть законченный алкоголизм, можно определить более конкретно, используя ограниченное число хорошо известных симптомов и характеристик.

Приоритеты. Выпивка — первоочередная забота каждого дня алкоголика. Важные дела переносятся или же приносятся в жертву пьянству, какие бы сложности это за собой ни влекло. Соответственно, у алкоголика есть определенные часы, когда ему просто-напросто необходимо выпить, и он всячески стремится устроить свой день так, чтобы это смогло произойти.

Пониженная восприимчивость. Со временем такому человеку для достижения желаемого эффекта требуется все большая доза алкоголя.

Абстинентный синдром. По мере снижения восприимчивости к алкоголю усиливаются неприятные или даже болезненные симптомы при воздержании от него. К их числу относятся дрожь, бессонница, возбуждение, беспокойство, частичное затемнение сознания. Исчезновение подобных симптомов становится главным стимулом для употребления спиртного. И в конце концов образуется порочный круг: алкоголик пьет, чтобы не допустить последствий воздержания, однако чем больше он пьет, тем эти последствия становятся тяжелей.

Неодолимое желание. Алкоголик часто испытывает сильнейшее желание выпить, особенно когда пытается снизить потребление спиртного. Даже когда спиртное у него в руках, алкоголик может испытывать потребность в следующей порции. В баре или кафе алкоголик часто заказывает очередную порцию, еще не покончив с первой.

Внутренний конфликт. Когда пьянство становится достаточно серьезным и начинает выходить из-под контроля, алкоголик порой ощущает потребность бросить пить; иногда он на какое-то время действительно так поступает. Но начав пить снова, он быстро возвращается к прежнему, привычному образу поведения.

Внешние проблемы. Сложности на работе, с друзьями, семьей и полицией в жизни алкоголика практически неизбежны. Чтобы их не допустить, он может начать пьянствовать более скрытно, возможно, станет прятать выпивку дома или на работе.

ОТ ПОТРЕБНОСТИ К ПРИСТРАСТИЮ

Нет ничего удивительного в том, что потребность в алкоголе часто перерастает в полновесное алкогольное пристрастие. Этот процесс был во всех подробностях описан в цикле лекций, прочитанных в Йельском университете исследователем Э. М. Джеллинеком. Изложенные им результаты были получены путем обработки анкет, заполненных более чем двумя тысячами алкоголиков, и послужили основой для построения «модели болезни алкоголизм», что дало весьма действенный подход к решению этой проблемы. Благодаря своим исследованиям Джеллинек смог определить специфические и предсказуемые стадии «болезни алкоголика», длящиеся порой месяцами, а то и годами. С такой точки зрения алкоголизм может рассматриваться как хроническое общесистемное дегенеративное расстройство здоровья, аналогичное

таким заболеваниями, как сифилис и рассеянный склероз. Признавая, что некоторые пьющие никогда не идут дальше стадии «привычки», сходной с тем, что мы называли потребностью в алкоголе, Джеллинек приходит к выводу, что алкогольная зависимость в своем развитии проходит четыре непродолжительные стадии.

МОДЕЛЬ БОЛЕЗНИ АЛКОГОЛИЗМ

Первая стадия

Употребляя алкоголь, субъект испытывает существенное снижение уровня стресса и напряженности. В течение периода, составляющего от шести месяцев до двух лет, будущий алкоголик, стремясь достичь подобного расслабления, привыкает пить чуть ли не ежедневно. Как правило, восприимчивость к алкоголю у него становится ниже, чем у среднего человека.

Вторая стадия

Внезапное появление провалов в памяти свидетельствует о наступлении второй стадии алкоголизма. Провалы обычно затрагивают промежуточную память, например, события или беседы, имевшие место в период недавнего употребления алкоголя. Воспоминания о событиях, предшествовавших провалу и последовавших за ним, сохраняются. На этой стадии субъект осознает, что его пьянство вышло на новый уровень, появляется связанное с этим напряжение или чувство вины. Возлияния, возможно, станут совершаться втайне.

Третья стадия

В оригинальной формулировке Джеллинека это критическая фаза, когда пьющий переходит от более или менее контролируемых намерений к полностью неуправляемому поведению. Теперь пристрастившийся мгновенно и инстинктивно применяет алкоголь для снятия напряжения и может даже провоцировать или сочинять всякого рода инциденты для оправдания своего пьянства. Нередко он начинает день с выпивки, а к вечеру весьма серьезно напивается. Эта стадия может длиться много лет, в течение которых пристрастившийся сохраняет способность выполнять свою работу и социально функционировать, хотя его отношения с близкими людьми становятся весьма напряженными.

Четвертая стадия

Джеллинек описывает ее как хроническую фазу алкогольной зависимости, которая знаменуется продолжительными запойными периодами. Для нее характерны серьезные проблемы с физическим и

умственным здоровьем, личными и профессиональными отношениями, полицией. Даже кратковременное воздержание от алкоголя вызывает неприятные и пугающие симптомы, и пристрастившийся пьет, чтобы их не допустить. Восприимчивость к алкоголю резко повышается — даже малого количества спиртного достаточно теперь для опьянения.

На четвертой стадии модели Джеллинека незначительное большинство (около 60%) алкоголиков приобретает весьма важный с точки зрения успешного лечения алкоголизма опыт. «Коснувшись дна», ощутив вкус подлинного отчаяния, эти люди совершенно неожиданно испытывают новое для себя духовное осознание. Они начинают чувствовать потребность в высшей силе, способной вытащить их из трясины. Небольшой процент алкоголиков даже переживает момент ошеломляющего откровения, сродни религиозному обращению, когда они понимают, что находятся в руках некоей высшей судьбы. Иными словами, они испытывают своего рода экстаз.

Этот трансцендентный феномен описан так же хорошо, как и прочие стадии алкоголизма. Вероятно, даже сама по себе эта болезнь может быть истолкована как неосознанная попытка достичь этой точки — точки схождения в ад, за которой должно последовать лицемерие рая. В связи с этим здесь полезно было бы вспомнить изложенное в первой главе представление о пристрастившемся как о заблудшем искателе и процитировать письмо психолога Карла Юнга, в котором он явственно проводит аналогию между пристрастием и преисподней:

Я совершенно убежден, что преобладающее в мире злое начало приводит к гибели неосознанной духовной потребности, если только не встречает противодействия со стороны подлинного религиозного чувства, либо же заградительной стены человеческого общества. Обычный человек, не защищенный действием свыше и изолированный в обществе, не способен сопротивляться силе зла, совершенно обоснованно именуемой Дьяволом... «Алкоголь» по -латыни есть «spiritus », слово, равно означающее высшее религиозное переживание и наиболее пагубную отраву.

Если подобная игра слов покажется кому-то слишком уж «притянутой за уши», ему стоит обратить внимание на то, что для довольно-таки многих людей «духовное решение» в виде алкоголя в конце концов выливается в поиски духовного решения проблемы алкоголизма. Философ Уильям Джеймс в своей книге «Разнообразие религиозного опыта» пишет, что действенным средством от чрезмерного питья является пылкая религиозность. Меня же подмывает

пойти еще дальше и сказать, что единственное средство против какого бы то ни было пагубного пристрастия состоит в усиленном ощущении своей внутренней духовности. И уже стоя на таком духовном фундаменте, пристрастившийся сможет приступить к необходимым для подлинного преображения практическим переменам.

ЧУДО ИЛИ МАШИНА?

Мою уверенность в необходимости духовного подхода к проблеме алкоголизма вполне может объяснить краткое рассмотрение возможных ему альтернатив. Одним из примеров такой альтернативы может служить применение средств, антагонистичных алкоголю, наиболее распространенным из которых является антабус. Блокируя способность организма нормально усваивать алкоголь, антабус вызывает у выпившего быстрое образование токсинов. У такого человека сразу же возникает сильная тошнота, головная боль, резкое падение кровяного давления, а также неотступный страх смерти. Говоря языком психологии, можно сказать, что это средство вызывает по отношению к употреблению алкоголя мгновенное закрепление мощного негативного условного рефлекса — иными словами, приучает к мысли о неотвратимом возмездии. Последствия совместного употребления антабуса и алкоголя могут даже оказаться фатальными, и поскольку пристрастившийся знает об этом, на пути его желания выпить возникает мощный барьер.

Для некоторых людей страха, на котором основано действие антабуса, может оказаться достаточно. Поскольку это вещество сохраняется в организме до семидесяти двух часов после приема последней дозы, алкоголик, у которого возникло внезапное желание выпить, по крайней мере на секунду задумается, прежде чем открыть бутылку, даже если он уже несколько дней не принимал антабус. Однако позыв к питию никуда таким образом не исчезает и память о внутреннем совершенстве остается непробужденной. Скорее здесь идет речь о том, что испытывающему страдания и борющемуся алкоголику угрожают еще большим страданием, если его борьба не будет успешной.

Разного рода страдания лежат и в основе многих межличностных, конфронтационных подходов к лечению алкоголизма. Так, другие алкоголики или врач могут агрессивно информировать пьяницу о том вреде, который был нанесен его пьянством, и о присущем мыслям и поступкам алкоголика самообмане. Элементы такого подхода имеются

во многих стационарных программах лечения алкоголизма и часто применяются в организации «Анонимные алкоголики».

Как и в случае антабуса, конфронтация может оказаться здесь полезной. С точки зрения Аюр-веды, лучше всего она может сработать в отношении людей Яитта-типа, которые склонны утверждать, что полностью владеют ситуацией, независимо от того, насколько она в действительности вышла из-под контроля. Вместе с тем конфронтация способна привести и без того неуравновешенных по своей конституции людей Питта-типа в еще большее раздражение, принесая тем самым гораздо больше вреда, чем пользы. В конечном счете конфронтация с равным успехом может как мобилизовать защитные силы пациента, так и ослабить их. Исследования показывают, что усиленная конфронтация вызывает к тому же усиленное сопротивление.

Поддерживающая, ориентированная на понимание терапия широко используется в отношении не только собственно злоупотреблений, но и эмоциональных проблем самого различного рода. В ее основе лежит та идея, что пьянство порождено внутренним конфликтом алкоголика, который можно разрешить, вникнув в него поглубже. Алкоголизм рассматривается как симптом глубинной душевной проблемы алкоголика. В какой-то мере это очевидно и не вызывает никаких возражений. Однако, как показывает Арнольд Людвиг в своей книге «Проникновение в сознание алкоголика», существуют пределы эффективности и такой инсайт-терапии, равно индивидуальной и групповой.

Чтобы проиллюстрировать эти пределы, Людвиг вводит термин «контекстно-зависимое понимание». Он отражает тот факт, что понимание человеком некоторой идеи и даже полученный им опыт мощного внутреннего откровения довольно часто может оказаться не переносимым в другую обстановку. Это особенно верно в отношении такой закоренелой привычки, как алкоголизм, которая способна полностью доминировать в повседневной жизни человека, за исключением, разве что, того периода, когда он проходит курс лечения.

Когда группа алкоголиков в присутствии опытного психолога рассаживается вокруг стола, могут открыться важные сведения, способствующие глубокому пониманию факторов, влиявших и влияющих на поведение этих людей. В располагающей к самооценке обстановке у человека возникает желание разобраться в себе и измениться. Такая среда уникальна как в психологическом, так и в эмоциональном отношении. Она коренным образом отличается от

обстановки, характерной для бара, ресторана или дома, где усталость и стресс в любой момент могут стать спусковым механизмом для желания выпить.

Кроме того, начав пить, алкоголик может стать совершенно другим человеком по сравнению с тем, кем он был во время лечебной программы. Он в буквальном смысле может оказаться неспособен вспомнить эту программу, точно так же как впоследствии может не вспомнить, что он говорил и делал во время запоя. Подобного рода амнезия может наблюдаться также между различными уровнями интоксикации, и доктор Людвиг в своей книге иронически предполагает возможность сеансов инсайт-ориентированной терапии в то время, когда пациент напивается. Не то чтобы это предлагалось всерьез, но такое беспамятство действительно усложняет проблему, стоящую перед алкоголиком, который пытается перенести свои приобретения, сделанные во время курса лечения, из одной обстановки в другую.

На способность спиртного превращать алкоголика в абсолютно другого человека непосредственное внимание обращают «Анонимные алкоголики», и то, что делает эта организация, несомненно может считаться одним из наиболее действенных из когда-либо разработанных подходов к проблеме алкоголизма. Подчеркивая необходимость воздержания от первой порции спиртного,

АА побуждает пристрастившегося с самого начала предотвратить разрушительное воздействие алкоголя. Это необходимо потому, что в каком-то смысле такое разрушительное воздействие продолжается дня него все время — он всегда алкоголик со всеми вытекающими отсюда слабостями, независимо от того, пьет ли он в тот или иной конкретный момент. Как показывает первый из знаменитых Двенадцати Шагов АА, пристрастившийся должен понять, что он бессилен перед алкоголем, — и что, выпив, он ничем не будет отличаться от пьяницы, никогда не слышавшего об этой организации.

Об «Анонимных алкоголиках» написано множество книг. В этих книгах можно найти как научную оценку их деятельности, так и рассказы тех, кто испытал эту деятельность на себе. Я призываю всех, к кому имеет какое-либо отношение проблема алкоголизма, ближе познакомиться с этой организацией. А я ради целей этой книги хотел бы, не особенно вдаваясь в детали, рассказать, что видится мне достоинствами подхода АА, а что — недостатками.

Весьма сильной стороной «Анонимных алкоголиков» и других двенадцатиступенчатых программ, появлению которых они способствовали, является признание ими необходимости обращения к высшей духовной силе для решения проблемы алкоголизма. Кроме того, исключительно добровольный характер организации, а также отсутствие в ней какой-либо иерархической структуры и какого бы то ни было авторитарного руководства способствует тому, что пристрастившийся принимает на себя всю полноту ответственности за свое выздоровление.

Однако, по моему мнению, наиболее привлекательной стороной АА является то, что только первый из двенадцати шагов предполагает какое-либо упоминание алкоголя. Подобное отсутствие внимания к спиртному имеет по крайней мере два важных преимущества. Во-первых, тем самым подчеркивается, что пьянство алкоголика есть вопрос, связанный не столько с тем, что у него в стакане, сколько с тем, что у него в голове и в сердце. Кроме того, это позволяет пристрастившемуся расценивать свое пьянство не только как болезнь, но и как своего рода возможность, как первую ступеньку лестницы самосовершенствования, способной привести к подлинным духовным высотам. Двенадцать Шагов «Анонимных алкоголиков» — это не просто программа, имеющая своей целью трезвый образ жизни. Эти шаги направлены на то, чтобы человек стал действительно выдающейся личностью во всех областях жизни.

Как бы я ни восхищался этой восстановительной программой, мне гораздо менее по душе тот ее элемент, который, по всей видимости, основан на страхе. Разумеется, у многих алкоголиков выработались механизмы, саморазрушительные для их собственного эго, и эти механизмы должны быть уничтожены. Однако акцент, который АА делают на бессилии пристрастившегося, вызывает тревогу. Истинная внутренняя сущность алкоголика, идущего по канату, натянутому между алой силой алкоголя с одной стороны и спасительной благодатью высшей духовной силы с другой, остается нераскрытой, а то и вообще полагается не имеющей значения. Попросту говоря, алкоголик есть то, что он делает. Сам он никогда не может быть уверен, что вознамерится делать на следующий день. Как гласит хорошо известный девиз АА, «По одному дню за раз».

С точки зрения Аюрведы, человеческая натура не столь непредсказуема. В детстве наши сердца были наполнены смехом. Все, что нас окружало, было для нас источником радости. Этот счастливый

ребенок по-прежнему живет в нас, в каждой клеточке нашего существа, и естественное стремление к здоровью и счастью присутствует в нас всегда. Мы не являемся эмоционально и духовно нейтральными. Нам не свойственна равная склонность причинять себе вред или приносить пользу.

Изначально мы ориентированы на то, что нам во благо, и против того, что для нас пагубно. А потому человеку в действительности нет необходимости всегда быть начеку по поводу опасностей алкоголя или чего-нибудь в этом роде. Эти опасности и искушения рассеются как дым, когда нам вновь станет доступно наслаждение истинными радостями жизни.

АЛКОГОЛИЗМ И ДОШИ

Алкоголизм и Вата

Длительное аддиктивное поведение практически всегда приводит к серьезной Вата-неуравновешенности, которая может еще более усугубиться из-за стрессов, вызываемых воздержанием от алкоголя. Поэтому в программах снятия алкогольного пристрастия техникам уравнивания Ваты следует уделять особое внимание, даже если она не является вашей доминирующей дошей.

Если вы ответите утвердительно хотя бы на два из приведенных ниже вопросов, весьма вероятно, что алкоголизм привел к возникновению у вас Вата -неуравновешенности.

Ваши мысли часто беспокойны и рассеянны, и вы пьете, чтобы успокоиться и сосредоточиться? Вы часто страдаете бессонницей и пьете, чтобы уснуть?

У вас часто непроизвольно трясутся руки или голова?

Случалось ли вам испытывать заметную потерю аппетита, при которой вам скорее хотелось бы выпить, чем поесть?

Замечали ли вы за собой случаи внезапной рассеянности или потери памяти?

Временами вас охватывает апатия по поводу жизни как таковой, исчезает всякое желание?

Вас легко встревожить, испугать, и вы пьете, чтобы с этим справиться?

Бывает ли так, что даже знакомое окружение кажется вам далеким и нереальным, особенно когда вы пьете?

Случалось ли вам падать в обморок во время или после употребления алкоголя?

Случалось ли вам бредить, галлюцинировать во время или после употребления алкоголя?

Алкоголизм и Питта

В своей авторитетной книге «Аюрведическое лечение» доктор Дэвид Фраули обращает особое внимание на тот факт, что алкоголь вызывает внезапный и порой чрезмерный прилив тепла к телу. Это приводит к повышенной нагрузке на Питту и может даже вызвать воспалительные процессы в печени и других отделах пищеварительной системы, особенно у людей с доминирующей Питтой.

Последним часто бывает свойственна склонность к употреблению алкоголя, однако, обладая сильным характером, они не так-то легко поддаются изменениям. Фактически, даже серьезно страдая алкоголизмом, люди Питта-типа часто отрицают (случается, не только перед другими, но и перед собой) существование у себя каких бы то ни было проблем. Если вашей доминирующей дошей является Питта и у вас возникают подозрения, что вы склонны выпивать лишнее, прочтите приведенные ниже десять вопросов. Утвердительный ответ хотя бы на два из них является серьезным основанием для подозрений, что вы Питта -алкоголик.

1. Не дожидаетесь ли вы определенного часа, чтобы начать пить, и не кажется ли это вам доказательством вашего контроля над собой? Не ловите ли вы себя на том, что с нетерпением ждете этого часа? Не превращаете ли вы свое пьянство в ритуал, требуя определенных компонентов, смесей, посуды и т. п.?
- Не случается ли вам прекращать пить на несколько дней или недель, чтобы доказать, что вы можете это сделать?
- Когда вы пьете, не возникает ли у вас ощущения, что вы соревнуетесь с другими людьми (или же с самим алкоголем), чтобы показать, как много вы можете выпить?
- Когда вы пьете, испытываете ли вы презрение к пьяным или подвыпившим людям?
- Случалось ли вам сочетать выпивку с занятиями спортом?
- Когда вы пьете в компании, случается ли вам следить за тем, кто покупает выпивку и когда наступает ваша очередь это делать?
- Свойственно ли вам выходить из себя и вступать в споры, когда вы пьете?
- Нет ли у вас ощущения, что ваша повседневная жизнь — это борьба, в которой выпивка — передышка или награда?

Алкоголизм и Капха

С точки зрения питания, алкоголь представляет собой разновидность сахара, и алкоголизм во многих случаях может быть проявлением любви к сладкому. Особенно это характерно для людей Капха-типа, которым часто свойственна врожденная предрасположенность к сахару в любой форме. Люди Капага-типа особенно подвержены «эффекту йо-йо», с которым сопряжено потребление сахара в больших количествах — в виде ли алкоголя, конфет или каких-либо сладостей. После кратковременного «кайфа» приходит мощное ощущение физической слабости, заторможенности и эмоциональной депрессии. Поскольку люди Капха-типа, вообще склонны к депрессиям, такой ход событий особенно ярко выражен у тех из них, кто страдает неуравновешенностью дош. Капха-алкоголик — это чаще всего пребывающий в глубокой депрессии человек, склонный к повышенной сонливости, ожирению, пьянству в одиночестве и даже суицидальным мыслям.

Если вы ответите утвердительно хотя бы на два из приведенных ниже вопросов, весьма вероятно, что вы Капха-алкоголик.

Вы серьезно страдаете избыточным весом и заметили, что употребление алкоголя ухудшило эту ситуацию? Вы часто пьете дома в одиночестве?

Не случается ли вам пить в постели?

Не случается ли вам надолго засыпать после того, как вы выпьете?

Нравятся ли вам спиртные напитки с добавлением сахара или смешанные с безалкогольными напитками?

Не обратили ли вы внимание, что обычно можете выпить больше других?

Не свойственны ли вам приступы веселья и легкомыслия в начале возлияний?

Не свойственно ли вам, выпив чуть больше, почувствовать прилив грусти или сентиментальности?

Не бывает ли у вас приступов потливости во время возлияний?

Не закладывает ли у вас горло или грудь на следующее после вечерней попойки утро?

Если ваши ответы на эти вопросы указывают на наличие у вас проблем, связанных с алкоголем, изложенные в третьей части этой книги аюрведические техники помогут вам приступить к их решению. Однако повторяю, если у вас возникло подозрение, что вы алкоголик, вам стоит пройти осмотр у профессионального врача.

ПРИСТРАСТИЕ К НАРКОТИКАМ

Мечта о некоей субстанции, которая преображала бы действительность, глубоко укоренена в человеческом воображении. В ведической литературе не раз упоминается мистическая жидкость, называемая сома, — нектар богов, дарующий бессмертие всякому, кто его попробует. Той же силой в греческой мифологии обладает амброзия. В ветхозаветной Книге Исхода израильтяне погибали в пустыне от голода, но Бог послал им манну, падавшую с небес, как снег, а на вкус бывшую лучше всякой пищи, какую можно себе представить.

Некоторые библейские эпизоды помогают нам понять, что такое пристрастие — в частности, пристрастие к наркотикам. Наркотическая зависимость овладевает людьми, жизнь которых подобна блужданию в пустыне и лишена всяких удовольствий и духовной пищи. Когда находится что-то такое, что обещает перенести этих людей в совершенно иную реальность, многие из них соглашаются на это просто потому, что на их взгляд ничто другое не обещает им ничего подобного. Но как мы уже видели в случае алкоголя, в этом и состоит ирония пристрастия — то, что начинается как поиск наслаждения, вскоре превращается в длительную борьбу за то, чтобы избежать страдания.

В случае далеко зашедшей наркотической зависимости причиняемые прекращением приема наркотика мучения намного превышают удовольствие от получаемой эйфории — да и та, когда организм к наркотику привыкает, становится практически недостижимой. В скором времени оказывается, что человек принимает наркотики только для того, чтобы избежать этих мучений. То, что казалось вратами рая, в конечном счете ведет лишь в другую пустыню.

Представление о пристрастиях как о тщетных, но понятных исканиях противоречит некоторым аспектам теории, лежащей в основе многих лечебных программ и полагающей аддиктивное поведение болезнью. Эта теория делает упор на генетическую предрасположенность к «инфекции аддиктивного поведения», которая действует на свою жертву совершенно так же, как любая другая заразная болезнь. Некоторые сторонники подобных взглядов утверждают, что одно-единственное употребление наркотика вызывает в мозгу человека необратимые химические изменения, порождая тем самым неустрашимое стремление к новым порциям зелья. Прием наркотика в этом случае уподобляется укусу комара, переносящего

малярию или желтую лихорадку, — как только это случилось, дальнейший ход действий предопределен.

Однако между развитием наркотического пристрастия и развитием инфекционного заболевания имеются совершенно очевидные отличия. Для развития болезни от жертвы комариного укуса не требуется никакого сознательного участия. Наркоману же требуется совершить целый ряд более или менее целенаправленных действий, причем на каждом этапе для него имеется возможность «выхода», по крайней мере физическая. Ведь он должен найти поставщика, деньги для оплаты, а нередко еще и выполнить целый ряд приготовлений к употреблению наркотика. Наркоману также приходится принимать решение, заниматься ли ему деятельностью, которая всячески ограничивается обществом и в правовом, и в моральном смысле, а потому может повлечь за собой суровое наказание. Все эти этапы требуют выбора. Я предпочитаю думать, что этот выбор всякий раз сознательный, ведь это означает, что на каждом из названных этапов он может оказаться и иным.

Именно выбор, по моему мнению, может послужить основой для лечения. Он должен присутствовать на каждом из уровней человеческого бытия — от сознательных мыслей, направляющих поведение в макроскопическом мире, до биохимического выбора, совершаемого миллионами клеток во всем организме. Как заметил психоаналитик Томас Шаш, за свою историю человеческое общество изобрело множество способов осуждения так называемых извращенных способов поведения. Чаще всего такое осуждение опиралось на религиозную почву, хотя за принуждением к религиозной добропорядочности стояло стремление укрепить политическую власть и контроль над людьми. Наша же нынешняя вера в науку порождает другую терминологию неодобрения, и употребление наркотиков рассматривается уже не как богохульство, а как болезнь.

По моему убеждению, подход к пристрастию как к болезни нам следует применять с куда большей осторожностью и всегда помнить, что целительная сила кроется в пациенте, а не в том или ином враче, врачебном приеме или лекарстве. Подлинная задача врача — создать условия для эффективной деятельности врожденных целительных сил пациента, условия, в которых тело и дух пациента могли бы естественным образом предпочесть здоровье болезни и счастье страданию.

Я пишу эту книгу, а в Америке разворачивается новая кампания против героина, возглавляемая «Партнерством за Америку без наркотиков» — некоммерческим союзом средств массовой информации и рекламных фирм, который в течение ряда лет создавал и спонсировал агитационные выпуски соответствующей тематики. Очередной анонсированный ими цикл включит в себя как печатную, так и телевизионную продукцию. Это будут свидетельства бывших наркоманов, ироничное сопоставление действительных последствий употребления наркотиков с иллюзиями, которые, возможно, питают на этот счет потенциальные их потребители. Эта кампания поднимает весьма важные вопросы. И в той мере, в которой она изображает употребление наркотиков как тщетный поиск наслаждения или личной силы, она, по-моему, нацелена куда нужно.

Однако я считаю, что акцентирование внимания на ужасах, которые несут с собой наркотики, не принесет желаемого эффекта, точно так же как вероятность угодить в тюрьму мало страшит большинство тех, кто совершает преступления. Люди, употребляющие героин, в этом обществе не особенно страшатся того, что с ними может произойти. Их пугает и подавляет то, что с ними уже произошло, пусть даже они, возможно, не вполне это осознают. В их жизни так мало источников истинного наслаждения, что поверхностное удовольствие, которое доставляет героин и другие наркотики, на этом фоне кажется чем-то особенным. Эти люди глубоко страдают еще до того, как впервые прикоснутся к героину. Им не хватает счастья — счастья в подлинном смысле этого слова. О страданиях же они и так знают достаточно.

УЗЛОВЫЕ МОМЕНТЫ НАРКОТИЧЕСКОГО ПРИСТРАСТИЯ

С точки зрения Аюрведы, отсутствие в жизни человека счастья есть важнейшая причина и одновременно главнейшее следствие его пристрастия. Вместе с тем существует также ряд вполне определенных признаков привыкания к употреблению наркотиков, проявляющихся в повседневной жизни наркомана. На них стоит обратить внимание как в целях диагностики, так и потому, что они могут сообщить многое о психологическом состоянии такого человека.

Перечень веществ, в принципе способных вызвать привыкание, весьма обширен. Различные вещества, кроме того, существенно отличаются по своим биологическим, психологическим и социальным

характеристикам. Кокаин в порошке, например, как правило считается наркотиком средней и высшей категории. По своему воздействию на организм он отличается от родственного ему, но более дешевого крэка, популярного в основном среди менее обеспеченных людей. Амфетамины чаще используются водителями дальних рейсов и студентами университетов, в то время как опиаты, в частности героин, в той или иной степени применяются практически всеми слоями населения. Однако несмотря на различия между наркотическими веществами и употребляющими их людьми, существуют определенные ключевые элементы, характерные для пристрастия как такового. Поэтому вместо того, чтобы рассматривать отдельно каждый наркотик или их фармакологическую группу, сосредоточимся на общих моментах, характерных для аддиктивного поведения в целом.

Как и в случае алкоголя, употребление наркотиков с целью изменения состояния сознания или для «расслабления» многие тысячи лет было частью всех человеческих культур. Анализ текстов глиняных табличек, изготовленных без малого семь тысяч лет назад в Шумерском царстве, позволяет связать значение одного из иероглифов с опиумом. Контекст показывает, что это слово, кроме того, имело смысл веселья и радости. Имеются также свидетельства, что озерные жители Швейцарии, чья культура зародилась около двух с половиной тысяч лет до нашей эры, ели маковые зерна, являющиеся естественными источниками опиума и его производных. Говоря о том, что наркотики использовались с древнейших времен, я, однако, вовсе не намерен их использование оправдывать.

Стремление человеческого общества ограничить или запретить определенные образы поведения ничуть не менее древнее, чем желание употреблять наркотики или алкоголь. Одно из первых тому свидетельств мы обнаруживаем в библейской истории Адама и Евы, нарушивших запрет Бога и вкусивших плод с Древа Познания. Таким образом, мы не можем оправдывать употребление наркотиков на основании того, что для человека это совершенно «естественно», ведь для него столь же естественно считать одни поступки добром, а другие злом. Порой, однако, эти ярлыки навешивались совершенно произвольно, и то, что считалось добром в одном столетии, в другом превращалось во зло. Поэтому, чтобы говорить об употреблении наркотиков разумно и объективно, нам потребуется принимать во внимание не только переменчивые социальные и исторические обстоятельства, но и медицинские и психологические факторы.

Так, кофе в современном западном обществе не считается запрещенным наркотическим веществом, невзирая на тот факт, что крепкий кофе может вызывать как физические, так и эмоциональные расстройства. Когда в XVII веке кофе впервые появился в Европе, он сразу стал чрезвычайно популярен. Гражданские власти попытались ограничить, а то и запретить его употребление, но это оказалось им не под силу. По всему континенту кофейни превратились в излюбленные места собраний. Любителями кофе были Вольтер и другие деятели Просвещения, а французский романист Бальзак в буквальном смысле умер вследствие своего пристрастия к этому напитку, которое было столь сильным, что под конец жизни он пил кофе, по густоте не уступавший супу.

Сегодня любовь, и даже пристрастие к кофе в Соединенных Штатах и Европе — явление обычное. У его любителей, внезапно лишенных возможности употреблять этот напиток, вполне можно наблюдать абстинентные симптомы. При этом, однако, мы считаем кофе не наркотиком, а просто напитком. Точно так же под многие критерии наркотического пристрастия подпадают заядлые любители шоколада и сладостей, однако мы интуитивно относим их и потребителей кокаина с героином к разным категориям.

Тот факт, что некоторые вещества относятся к числу запрещенных, пожалуй, является одной из основ их привлекательности. Решив употреблять эти вещества, человек отвергает ценности большей части общества, отстраняется от них и присоединяется к подгруппе, чья жизнь определяется наркотическим пристрастием. Это основополагающий элемент психологии употребления наркотиков. Если бы завтра героин или кокаин были легализованы (за что я отнюдь не ратую), я уверен, что многие наркоманы по-прежнему находили бы повод приобретать наркотики нелегальным путем, равно как и способы это делать.

Современные критерии наркотического пристрастия четко определены в опубликованном Американской психиатрической ассоциацией четвертом издании «Диагностического и статистического руководства по умственным расстройствам» (ДСР- IV), и нам, прежде чем говорить о пристрастии к тому или иному конкретному веществу, было бы полезно коротко обсудить каждый из этих критериев в отдельности. Какая-либо комбинация четырех или более приведенных ниже образов поведения является основанием для подтверждения психиатрического диагноза пристрастия.

КРИТЕРИИ ПРИСТРАСТИЯ ПО ДСР- IV

Проявление повышенного интереса к препарату в промежутках между периодами потребления

Вне зависимости от того, идет ли речь о пристрастии к азартным играм, героину, рафинированному сахару или кокаину, такого рода опыт сродни катанию на американских горках — краткие периоды удовлетворенности погружены в более обширный контекст мучительного ожидания исполнения желания. Однако в случае, когда предмет пристрастия относится к числу запрещенных, ситуация оказывается более психологически сложной. Вовлеченность в противоправную деятельность неизбежно возводит между таким человеком и чуждыми этой деятельности людьми серьезную преграду. С точки зрения пристрастившегося к незаконному, все люди, с которыми он контактирует, подразделяются на своих и чужих — на тех, кто может помочь ему достать наркотик, и тех, кто может выдать его полиции. Каждый человек либо друг, либо враг — при этом большинство людей оказываются врагами, просто в силу противоправного характера деятельности пристрастившегося.

Пристрастие к противозаконному веществу становится определяющей частью жизни наркомана. Именно сквозь эту призму он рассматривает свое существование. Это не является ни биохимическим свойством пристрастия, ни особенностью вызвавших его веществ. В больницах нередки случаи привыкания пациентов к морфию или другим используемым в курсе лечения обезболивающим препаратам, однако эти люди не приходят к психологии «я против всего мира», свойственной нелегальным наркоманам, для которых антисоциальный и таинственный аспекты пристрастия являются фундаментальной составляющей этого опыта. Как пишет по этому поводу один исследователь, «Тем, кто никогда не испытывал пристрастия к [противозаконным] препаратам, трудно понять то значение, которое наркоманы придают своему излюбленному наркотику... Не так уж редко пристрастившиеся к кокаину признают, что, если им придется выбирать, они предпочтут кокаин друзьям, возлюбленным и даже своей семье».

Употребление большего количества препарата, чем ожидалось

«Я могу воздержаться, но не могу соблюдать умеренность», — заявил ученый XVIII века Сэмюэл Джонсон. Считая пьянство аморальным, он перенес свой выбор на чай — и ему случалось

выпивать по шестьдесят чашек в день. Однако мало кто из «аддиктивных личностей» отличается джонсоновской проницательностью по части своей неспособности к самоконтролю. Никто не начинает употреблять наркотики с сознательным намерением превратиться в наркомана, а многие из «экспериментирующих» с запрещенными препаратами никогда и не приобретают зависимости. Но обычно пристрастившемуся свойственно переоценивать свои способности к самоконтролю и недооценивать силу возникшей у него привязанности. Пока факт пристрастия не станет неопровержимым, употребляющий наркотики человек чаще всего будет определять наркомана как «того, кто употребляет наркотики больше, чем я».

Снижение восприимчивости к препарату

Зависимость от некоторых наркотиков (таких, например, как крэк) и других веществ ограниченного доступа может возникать быстро и даже мгновенно. Столь же быстро у человека может снизиться восприимчивость к наркотическому воздействию. В прошлом веке в качестве болеутоляющего средства повсеместно использовалась настойка опиума, известная под названием лауданум. Обычная доза составляла растворенные в стакане воды двадцать капель, при норме употребления два или три раза в день. Английский поэт Сэмюэл Тэйлор Колридж, однако, выпивал, случалось, до двух полных кварт [3] лауданума в неделю, а Томас де Куинси, автор «Исповеди англичанина-опиомана», мог принять в день до восьми тысяч капель препарата. Такая доза быстро заставила бы неподготовленного человека переместиться в мир иной.

Феномен низкой восприимчивости наркомана к наркотикам и вытекающая из него потребность в больших дозах делают пристрастие все большей и большей частью его жизни. Вспомним, опять-таки, что поиск наркотиков нередко способствует изоляции наркомана от основной части общества. Заметим, что такая изоляция может быть важным глубинным стимулом его пристрастия.

Характерный синдром воздержания от приема препарата

Со всеми вызывающими привычку веществами, в том числе с кофеином, сахаром и шоколадом, связаны те или иные симптомы, возникающие в случае внезапного прекращения их приема. Порой это наносит жесточайший удар по всему организму. У запойного пьяницы, например, воздержание от алкоголя может вызвать конвульсии и даже смерть. В книгах и кинофильмах «завязывание» с героином часто изображается как нечто в высшей степени болезненное, и это нередко

действительно так. Имеются, однако свидетельства, что на ощущения, которые сопутствуют воздержанию от героина, могут влиять и среда, в которой оно происходит, и ожидания наркомана. В обстановке таких лечебных сообществ, где внешнее проявление абстинентных мучений не поощряется, восстанавливающиеся наркоманы испытывают значительно меньший дискомфорт, чем в других заведениях подобного рода. Во многих случаях героиновый абстинентный синдром напоминает тяжелый случай респираторного гриппа.

Использование препарата с целью избежать абстинентного синдрома или контролировать его.

Несмотря на имеющуюся возможность ослабить абстинентные симптомы с помощью внешних факторов, наркоман часто пользуется своим страхом перед мучениями для оправдания дальнейшего использования наркотиков. Когда удовольствие от зелья становится недостижимым, его употребление может длительное время стимулироваться страхом перед болезненным воздержанием.

Неоднократные попытки прекратить или сократить прием
препарата

Несмотря на то что наркоманы, в особенности на начальных стадиях своего увлечения наркотиками, считают себя способными к самоконтролю, они нередко обнаруживают, что пристрастие засасывает их. При этом они тут же наталкиваются на правовое и моральное неодобрение со стороны общества. Подобная демонизация наркомана, разумеется, может быть болезненной, однако она способна также вызвать мощное чувство сопротивления. С другой стороны, наркоман обычно объединяется с себе подобными, которые поощряют его к сохранению своего пристрастия и чьей дружбы он лишится, если перестанет употреблять наркотики. В результате он в течение даже одного дня слышит множество увещаний как за, так и против наркотиков. Поэтому неудивительно, что жизнь наркомана бывает полна неудавшихся попыток порвать со своим пристрастием.

Опьянение в неподходящее время (например, на работе). Воздержание мешает течению повседневной жизни.

Стрессу непросто дать определение, но распознать его легко. Не будучи столь же конкретным чувством, как любовь или страх, он, однако, постоянно присутствует в нашей жизни и ощущается как физически, так и эмоционально. Мне представляется, что такая вездесущность стресса — отличительная черта именно современной жизни, и совсем недавно в масштабах человеческой истории ничего

подобного не существовало. Разумеется, доисторический охотник, пытавшийся поразить своим копьем саблезубого тигра, испытывал острый прилив страха; разумеется, средневековый горожанин, которому грозила эпидемия чумы, испытывал ужас; разумеется, американские фермеры XIX века чувствовали себя беспомощными перед угрозой засухи. Но это, по крайней мере, были чувства, имевшие вполне определенную причину и предсказуемые последствия. Кроме того, та или иная разновидность религии всегда предоставляла объяснения происходящему, как и утешения, позволявшие со всем этим совладать.

Сегодня же страхов, несомненно, поубавилось, но жизнь стала куда более напряженной. Уровень фонового беспокойства уже нельзя назвать низким, а скорее умеренным. Наркотики становятся для наркомана химическим противоядием, позволяющим справиться с проблемой стресса, превращаются в альтернативную реальность, трудности и опасности которой могут оказаться предпочтительней требований повседневной жизни. Это не означает, что всякий потребитель кокаина или героина раз за разом удаляется на несколько дней в какой-нибудь притон в городских трущобах. Нет, он может всего только на несколько минут запирать двери своего офиса. Но когда человек полагается исключительно на такой способ снятия напряжения, ситуация может выйти из-под контроля: то, что начиналось как сознательное действие, направленное на успокоительное наслаждение, превращается в настоятельную потребность избежать мучительной ломки.

Ограничение отдыха, общественной и служебной деятельности в пользу потребления препарата

«Как хорошо, что вы даже не пробовали этого». Эти слова, часто цитируемые в книгах о злоупотреблении наркотиками, приписываются анонимному наркоману, пытающемуся описать свой первый опыт употребления героина. Его парадоксальное замечание прекрасно свидетельствует о способности некоторых веществ сперва прочно укорениться в сознании человека, а потом не оставить там места ни для чего другого. Платой за наркотический экстаз становится возрастающая апатия ко всему остальному. Это было продемонстрировано экспериментально на лабораторных крысах, приученных к кокаину. Ради получения наркотика животные игнорировали любые другие стимулы, в том числе пищу, воду и полового партнера. Такое сужение

интересов — отличительное свойство наркотического пристрастия и один из его наиболее опасных аспектов.

Употребление препарата продолжается несмотря на связанные с ним социальные, эмоциональные и физические проблемы.

Писатель Уильям Берроуз, которому сейчас уже за восемьдесят, употреблял героин всю свою взрослую жизнь. В своем романе «Наркоман» Берроуз пишет: «Героин — это не увлечение. Это образ жизни». Разумеется, как долголетие Берроуза, так и его способность к плодотворной творческой работе нехарактерны для привыкших к наркотикам людей. Однако он совершенно прав в том, что наркотики — это нечто большее, чем просто ощущение, порожденное цепочкой химических реакций в человеческом организме. Наркомания — это в полном смысле слова отношение к миру, при котором значение всего прочего по сравнению с наркотиком оказывается исчезающе малым. Быть может, в этом даже состоит скрытое намерение, присутствующее в сознании наркомана, для которого физическое «я» становится всем, что он знает, всем, что ему нужно знать, и всем, что он знать хочет. Психоаналитическая интерпретация пристрастия вскрывает источники наркомании в неудовлетворенных потребностях первых лет жизни; человек словно возвращается к уровню ребенка, сосущего грудь или бутылочку. Ничто другое не имеет значения, ничего больше вообще не существует, а перспектива лишиться питательного источника невыразимо кошмарна.

НАРКОТИКИ И ДОШИ

Вата

Привычка к употреблению наркотиков начинается со своего рода сделки, где сиюминутное, кратковременное наслаждение достигается ценой риска серьезных и долговременных физических, эмоциональных и правовых проблем. Нетерпеливое предвкушение — ощущений, возбуждения, признания со стороны себе подобных — является характерным элементом поведения человека на ранних стадиях употребления наркотиков. По мере же привыкания такая нетерпеливость часто приобретает неистовый характер, хотя впоследствии может превратиться в тупое апатичное пристрастие. С точки зрения Аюрведы, нетерпеливость, сопутствующая употреблению наркотиков, свидетельствует о неуравновешенной Вате. Вспомним, что Вата происходит от воздушного элемента, и, подобно ветру, эта доша часто меняет направление и силу, будто бы она неспособна успокоиться

или удовлетвориться. Для обозначения же спокойного и ясного состояния сознания Аюрведа использует санскритское слово саттва, означающее чистоту.

Наркотики оказывают на мыслительную деятельность искусственное, внешнее влияние. В зависимости от рода препарата, результатом такого влияния может быть как притупление, так и временное обострение чувств. Однако конечный эффект всегда состоит в нарушении психического равновесия и в характерных для неуравновешенной Ваты проявлениях беспокойства и непредсказуемости. Вата, кроме того, весьма сухая доша, и мочегонное действие многих наркотиков может обезводить организм. Возникающие при этом запоры и почечные проблемы и без того свойственны людям с неуравновешенной Ватой.

Амфетамины и другие стимуляторы, попадая в человеческий организм, сильно и мгновенно раздражают Вату. Однако даже седативные средства и опиаты, несмотря на кратковременность их воздействия, могут привести к тому же результату. В любом случае, в основе разнообразных симптомов, сопутствующих воздержанию от вызвавших привыкание препаратов, лежат расстройства Ваты., и устранять их необходимо с помощью уравнивающих Вату техник (представленных в третьей части этой книги).

Питта

Питта-доша происходит от элемента огня, и в аюрведической литературе по отношению к ней используются метафоры, связанные с жаром. В организме Питта отвечает за пищеварение и обмен веществ. Большинство расстройств желудочно-кишечного тракта происходит, когда пищеварительный огонь Питты чересчур разгорается или затухает. Стоит отметить, что о последствиях длительного приема наркотиков, особенно амфетаминов и других стимуляторов, а также галлюциногенов вроде ЛСД или марихуаны, часто говорят, что человек сгорел.

Люди с преобладающей Питтой обычно целеустремленны и требовательны к себе. Когда Питта у них оказывается неуравновешенной, эти люди нередко увлекаются наркотиками в надежде, что это поможет им достичь поставленных целей. Так, французский писатель и философ Жан-Поль Сартр много лет принимал амфетамины, стремясь написать как можно больше. Обычным следствием длительного увлечения амфетаминами являются глазные болезни, и Сартр в конце концов потерял зрение.

Капха

Депрессия, заторможенность и сидячий образ жизни — традиционные свидетельства неуравновешенной Капхи. Пытаясь совладать с этими симптомами, люди Капха -типа часто прибегают к мощным стимуляторам ради мгновенных выбросов энергии, либо же употребляют опиаты или барбитураты, которые попросту усугубляют естественные склонности этих людей. В любом случае, это не стимулирует, а, наоборот, подавляет источники жизненной силы.

Спустя некоторое время у человека Капха- типа, употребляющего наркотики, развивается неуравновешенность Ваты. Именно эту неуравновешенность следует устранить еще до удовлетворения потребностей доминирующей Капха-доши. Ее бывает трудно распознать, если у человека наблюдаются повышенная сонливость, страсть к чревоугодию и тому подобные явные симптомы депрессии. Однако депрессия и нервозность — в сущности, две стороны одной медали: неуравновешенный человек Капха-типа может спать по двенадцать часов в сутки, ни на минуту не почувствовав себя отдохнувшим. Для людей Капха- типа, как и для представителей всех остальных ментально-телесных типов, первым шагом в восстановлении равновесия, нарушенного употреблением наркотиков, должны стать Вата -уравно-вешивающие техники, описанные в третьей части этой книги.

ПРИСТРАСТИЕ К КУРЕНИЮ

Роль табака в жизни Америки относится к числу тем, вызывающих сегодня наиболее жаркие дискуссии. В отличие от вопросов, связанных с опасностью употребления запрещенных веществ, например наркотиков, или не запрещенных, но потенциально опасных продуктов, таких, как алкоголь, по поводу статуса табака в нашем обществе нет полного согласия. Практически все врачи осуждают курение, однако существуют мощные финансовые и политические интересы, которые его защищают и рьяно пропагандируют. И что с того, что на каждой пачке сигарет имеется предупреждение министра здравоохранения — табачные налоги приносят властям огромные доходы, из-за чего все правительственные меры против курения неизбежно оказываются в той или иной степени половинчатыми. В итоге (о чем не упускают случая напомнить табачные компании) табак остается легальным продуктом, и на федеральном уровне за много лет не было предпринято ни одной серьезной попытки изменить это положение. Между тем курение

непосредственно замешано в смерти более тысячи американцев ежедневно.

Табак и наше к нему отношение порождают дилемму, выходящую далеко за рамки обычных дискуссий об употреблении наркотиков. Она в значительно большей степени, чем в случае других наркотиков, затрагивает фундаментальные вопросы, связанные с финансами, демографией и свободой личности. Производство коки, являющейся источником кокаина, или опиумного мака, важно для экономики таких стран, как Перу и Афганистан, и правительство Соединенных Штатов оказывает на них давление с целью прекратить выращивание этих растений. Однако почти весь наш табак вполне легально выращивается на территории США, невзирая на тот факт, что с курением связана смерть более 400 тысяч человек ежегодно — гораздо больше, чем с прочими формами употребления наркотических веществ. Даже в тех случаях, когда закон пытается каким-либо образом заявить о себе в отношении курения, он оказывается не особенно эффективен, если не вообще игнорируем. Так, подростковое курение противозаконно, однако более трех миллионов подростков — заядлые курильщики.

В этой стране практически каждый курильщик знает, что курение опасно для его здоровья. Когда пометка «опасно для здоровья» на сигаретных пачках стала требованием закона, табачные компании с радостью подчинились, будучи уверены, что наличие такого предупреждения защитит их от судебных исков со стороны умирающих курильщиков. Будет ли это так, мы еще посмотрим, однако имеются свидетельства, что предупреждения и тому подобная антиреклама курения возымели действие. Ежегодно миллионы американцев бросают курить. Верно, однако, и то, что многим людям оказывается не под силу преодолеть эту привычку и что большинство из бросивших (или никогда не начинавших) курить относятся к более образованным и обеспеченным слоям общества. В некоторых же демографических группах, таких, как молодые чернокожие и девочки-подростки, курение становится все более популярным. Блестящим также представляется будущее табака в других частях мира. Так, в Китае, с его более чем миллиардным населением, число курильщиков превышает население Соединенных Штатов.

ИСТОРИЯ И ПРИТЯГАТЕЛЬНОСТЬ ТАБАКА

Как и алкоголь, табак всю свою историю обладал ритуальной функцией. Общеизвестна бывшая в распространении у некоторых индейских племен церемония выкуривания «трубки мира». Вероятно,

именно в этом контексте с табаком столкнулись первые европейские исследователи, такие, как сэр Уолтер Рэли. Именно Рэли обычно ставят в заслугу привоз табака в Англию в XVII веке, хотя это, вообще говоря, исторически недостоверно. Курение известно в Европе со времен первых экспедиций Колумба в Новый Свет, предпринятых за столетие до Рэли. Известно, что один из членов команды Колумба был заключен в тюрьму «для блага души его», когда по возвращении в Испанию закурил сигару. Ко времени же его освобождения курение обрело популярность по всей Европе.

Интересно отметить, что курение с самого начала вызвало неоднозначное отношение и даже протест со стороны светских властей и религиозных институтов. В Германии курение вскоре после своего появления стало караться смертной казнью. В России курильщика могли приговорить к оскотлению, а в Америке еще в 1909 году десять штатов имели законы против сигарет. Однако популярность курения среди большинства населения всегда была высокой. Никакие самые суровые правительственные меры не могли помешать распространению курения табака; невозможность же полного официального его запрета быстро стала очевидной. В отличие от сегодняшнего дня, медики в меньшей степени выступали против курения, чем блюстители общественной морали; европейские врачи видели в табаке не столько порок, сколько мощное лекарственное средство. Но как бы ни относился к этому официоз, там, куда попадал табак, остановить курение было невозможно.

Поворотный момент в истории табака настал, когда в XIX веке были изобретены сигаретозакаточные машины. До этого табак жевали, нюхали или курили в трубках и в виде сигар; громоздкость этих способов ограничивала объем его потребления. Но даже первые закаточные машины уже могли производить ежедневно более ста тысяч сигарет. Кроме того, изготовленные таким способом сигареты были дешевле и легче переносили транспортировку. Они также прогорали быстрее других типов табачных изделий, что способствовало более частому курению. Следует отметить, что история способов потребления табака и кокаина оказалась аналогичной. Среди широких слоев населения порошкообразный кокаин в основном был вытеснен крэком, который отличался меньшей стоимостью порции, более кратковременным эффектом и «удобством» использования. Даже такой краткий обзор вскрывает важный аспект привлекательности табака. С самого начала это был простой способ поправки границ официальной

морали, род рискованного занятия, заимствованный у «диких индейцев». К 1920 году курение в Соединенных Штатах считалось признаком искушенности человека, подобно тому как в те же времена посещение мест подпольной продажи алкоголя давало людям повод задирать нос перед властями. Нет сомнения в том, что для некоторых групп, в частности для подростков, этот аспект и поныне является важной составляющей притягательности табака. Однако курение явилось также способом проявления товарищества, демонстрацией зрелости, духа и личного своеобразия —такие мысли наверняка посещали тех, кто хоть раз смотрел фильмы с участием Хамфри Богарта или Бетт Дейвис. Лишь в последние десятилетия в широких слоях населения действительно произошла перемена в отношении к табаку. Но даже эти недавние изменения в Соединенных Штатах коснулись в основном вполне определенных групп.

ПРИСТРАСТИЕ К ТАБАКУ

Как бы ни относились к табаку медики прошлого, сегодня практически все врачи строжайшим образом предостерегают своих пациентов об опасности курения. И хотя представители табачной промышленности по сей день продолжают это оспаривать, аддиктивный характер курения уже ни у кого не вызывает сомнений.

В состав табачного дыма входит около четырех тысяч различных химических соединений — в том числе угарный газ, аммиак, синильная кислота и формальдегид, — но общеизвестно, что источником основных психотропных эффектов курения является никотин. Исследователи расходятся во мнениях относительно силы воздействия никотина по сравнению с такими веществами, как кокаин или амфетамины, однако ни у кого нет сомнений в том, что он обладает сильнейшей способностью вызывать привыкание. Из тех, кто когда-либо пробовал кокаин, в конце концов становятся наркоманами от трех до двадцати процентов, в то время как из «экспериментирующих» с курением заядлыми курильщиками становятся от трети до половины. По результатам исследований, вероятность того, что курение станет неотъемлемой частью жизни подростка, выкуривающего в день всего четыре сигареты, составляет 94%.

Существует множество подходов к избавлению от табачного и никотинового пристрастия. Практически все они оказываются действенными в отношении некоторых курильщиков и абсолютно не эффективны в отношении всех остальных. Это наводит на мысль, что

секрет здесь кроется не столько в подходе к лечению, сколько в сознании и душе курильщика — и я пришел к такому выводу на основании собственного опыта.

Я начал курить, когда мне было семнадцать лет. Шли годы, я не раз предпринимал попытки бросить, но ни одной из них не хватало надолго. Я презирал свою привычку к курению и злился на себя за то, что ей уступаю. Множество раз я в ярости выбрасывал остававшиеся в пачке пять сигарет, давая себе обещание покончить с вредной привычкой. Но спустя час или около того я всякий раз украдкой распечатывал новую пачку. Я заметил, что порочный круг самобичевания и чувства вины каким-то образом оказывался тем механизмом, который подпитывал мою привычку, однако это открытие не оказало на мое пристрастие к курению никакого влияния. Я просто-напросто раз за разом отрабатывал эту цепочку. Говоря языком Аюрведы, мое желание бросить курить всякий раз преодолевалось воспоминанием о курении и порожденным этим воспоминанием желанием закурить снова.

Затем в один из вечеров я пошел на балет. Сидя в темном зале и восхищаясь грациозными танцорами, я слышал собственное хриплое и свистящее дыхание. Этот контраст произвел на меня огромное впечатление. Передо мной по сцене порхали блестящие атлеты, а я боролся за то, чтобы всего лишь дышать.

На следующий день, собравшись распечатать очередную пачку сигарет, я ощутил более сильный, чем обычно, приступ вины за свое пристрастие к курению. Однако к этому времени я уже понял, что одного только чувства вины недостаточно для того, чтобы покончить с этим пристрастием; каким-то таинственным образом вина только способствовала ему. И вместо того, чтобы травить себя с одной стороны курением, а с другой самобичеванием, я стал направлять свои мысли к прекрасным танцорам, которыми любовался накануне вечером. Поступая так, я в конце концов открыл способ разорвать цепь своего аддиктивного поведения и выбросил пачку сигарет прочь. В течение нескольких недель, как только у меня возникало желание закурить, я воскрешал в памяти воспоминания об этих танцорах. Я прекратил бороться со своим пристрастием, заменив его позитивной альтернативой.

Я не хочу сказать, что с моей стороны это было чудесным открытием. Когнитивные техники и позитивные визуализации лежат в основе множества терапевтических систем. Но я пришел к тому, что у меня выработалось искреннее намерение бросить курить. Соединяя это

намерение с наблюдением красоты и здоровья, мне удалось создать новую цепочку воспоминаний, действий и желания. Воспоминание о танцорах создавало у меня мотивацию к действию —выбрасыванию сигарет, а сам этот поступок был позитивным опытом, позволявшим собой гордиться. Это чувство было сильнее удовольствия, которое я когда-либо получал от курения, и желание вновь его пережить перевешивало желание закурить. Я уже много лет не держал в руках сигареты.

В рассказе о том, как мне удалось бросить курить, я хотел бы особо подчеркнуть значение искреннего намерения. Артисты балета представляли собой в высшей степени прекрасное и вдохновляющее зрелище, но за те годы, что я был курильщиком, мне, разумеется, приходилось видеть и другие столь же впечатляющие картины. Однако в какой-то момент я созрел для осознания того, что вижу. Я оказался готов увидеть то чудесное, что может предложить жизнь, и понять по своему хриплому дыханию, как я себе в этом отказывал.

А вы уже достигли этой точки искреннего намерения бросить курить? Если да, я уверен, что сведения, изложенные на следующих нескольких страницах, помогут вам это сделать.

ОТУЧЕНИЕ ОТ КУРЕНИЯ: АЮРВЕДИЧЕСКИЙ ПОДХОД

Широкая популярность курения в мире со всей очевидностью свидетельствует о том, что это пристрастие не ограничивается рамками какой-либо определенной группы людей. Как позволяет увидеть аюрведический подход, к курению по той или иной причине могут пристраститься люди различных ментально-телесных типов.

Люди Вата-типа, вероятнее всего, будут использовать табак в качестве способа разрядки излишков энергии. Верчение в пальцах сигареты дает выход нервозности и беспокойству, характерным проявлениям неуравновешенной Ваты. Люди Вата-типа могут быть более, чем Питта-и Капха -типы, предрасположены бросить курить, но только потому, что они вообще более склонны к переменам. Хотя им может оказаться легче бросить, но высока вероятность того, что они начнут курить снова. Мало кто из курильщиков Вата -типа среднего возраста не выбрасывая свои сигареты по меньшей мере три-четыре раза.

У людей Питта -типа курение выражает характерное для этой доши стремление к силе и самоутверждению. Люди Питта -типа редко позволяют собой управлять, поэтому, сколь бы негативную репутацию

ни создавали курению, это вряд ли хоть как-то на них подействует. В сущности, сама по себе «игра с огнем» — как в прямом, так и в переносном смысле — весьма притягательна для людей Питта - характера. Им также свойственно расписанное по минутам и ритуализированное поведение, и они, вполне вероятно, будут испытывать сильную потребность в сигарете в определенные часы, особенно после еды.

У Капха -доминирующих личностей курение чаще всего является следствием их размеренного и созерцательного стиля жизни. Многих мужчин Капха -типа особенно привлекают сигары. Расположиться в удобном кресле с огромной сигарой больше во вкусе Капхи, чем Ваты или Питты. Как и люди Питта -типа, Капхи могут упорно отмахиваться от советов бросить курить.

Я уверен, что описанная ниже четырехступенчатая техника прекращения курения будет полезной каждому человеку, независимо от его ментально-телесного типа. Однако как и в случае алкоголя, успех здесь зависит от духовно обоснованной уверенности в том, что вы действительно хотите заменить в своей жизни курение удовольствием иного рода — удовлетворением высшего порядка. Прежде чем пытаться бросить, выясни те, что дало вам курение, а также чего оно вам стоило. Дойдите до точки искреннего намерения, а затем используйте описанный ниже метод в качестве практического руководства по претворению этого намерения в действие.

Четыре шага к избавлению от привычки к курению

Если вы похожи на большинство курильщиков, вы, скорее всего, зажигаете сигарету, выкуриваете ее и выбрасываете прочь, совершенно не задумываясь над своими действиями. За многие годы эти привычки стали у вас глубоко укоренившимися рефлексам, срабатывающими почти автоматически. Поэтому в качестве первого шага к тому, чтобы бросить курить, вам необходимо как следует осознать тот факт, что вы курите.

Прежде чем зажечь сигарету, сделайте сознательное усилие к тому, чтобы замедлить этот процесс. Рассмотрите сигарету, которую вы держите в руке, и прислушайтесь к внутренним сигналам своего тела. Вправду ли эта сигарета — то, чего действительно хочет ваше тело? Или же она только лишь способ скрыть что-то такое, о чем вы думаете или что чувствуете? Даже если вы решите, что действительно хотите выкурить сигарету, прислушивание к своему телу замедлит этот

процесс и выключит ваш «автопилот». Быть может, это покажется странным, но при овладении этой техникой вам может оказаться полезным наблюдать свои приготовления к курению в зеркале. Это поможет вам сознательно наблюдать за собой в те критические моменты, когда вы готовы закурить. Не забывайте, что важнейшим шагом в борьбе с любой привычкой является устранение вынужденного поведения и замена его полным осознанием.

Даже само по себе полное осознание того, что вы делаете, способно иной раз привести к быстрому прогрессу в избавлении от привычки к курению.

Как и в случае пьянства и других аддиктивных типов поведения, толчком к закуриванию могут служить самые разные события.

Многие люди автоматически закуривают, когда говорят по телефону или пьют кофе. Попробуйте превратить курение в изолированную, независимую ни от чего деятельность. Это облегчит вам то осознание, о котором мы говорили в первом пункте. Даже если вы какое-то время будете продолжать курить, вы по крайней мере будете знать, что делаете. Вы также сможете отдавать себе отчет в связанных с этой деятельностью неприятных ощущениях.

В должной степени осознав свою привычку, начните связывать процесс курения с какими-то новыми мыслями. Я на этом этапе воочию представлял себе артистов балета, но вы можете обращаться к любой особо приятной вам мысли или воспоминанию. Это, однако, должно быть что-то такое, что имеет для вас определенное духовное значение, и вы должны вызывать у себя такое воспоминание с искренним намерением.

Трудно строго определить, что это означает, но вам будет интуитивно понятна разница между мыслью, переносящей вас в сферу духа, и той, что лишена духовного значения.

Сосредоточьтесь на этой мысли. Позвольте ей перевесить ваше желание курить. Какие желания пробуждает она в вашем сознании? Какие ощущения вызывает в вашем теле? Дайте себе пережить все это с полным осознанием, до тех пор, пока ваше желание закурить не исчезнет.

Сосредоточение на духовно значимой мысли есть, по существу, первичная форма медитации — первый шаг в сложнейшем путешествии вашего сознания. В третьей части этой книги мы подробнее поговорим о медитации, а также о прочих техниках соприкосновения с высшим «Я». Эти техники чрезвычайно полезны и,

пожалуй, даже незаменимы для того, кто решил покончить с любого рода пристрастием. Собственно говоря, я никогда не встречал человека, который бы регулярно медитировал, занимался йогой или аналогичными духовными упражнениями и при этом демонстрировал какое бы то ни было аддиктивное поведение. Я убежден, что единственным долговременным решением проблемы курения или какого-то иного пристрастия является открытие человеком своей истинной духовной сущности.

ПРИСТРАСТИЕ К ЕДЕ

Известно, что в годы, проведенные им в Институте специальных исследований в Принстоне (Нью-Джерси), Альберт Эйнштейн был совершенно поглощен своими научными размышлениями. В своей книге об истории этого института «Кто занял место Эйнштейна?» Эдвард Реджис рассказывает о случае, происшедшем с великим физиком, когда тот однажды прогуливался возле своего дома. Ему встретился его младший коллега по институту, они несколько минут побеседовали и уже собирались разойтись каждый своей дорогой. Однако Эйнштейн заколебался:

— Прошу прощения, но у меня к вам напоследок еще один вопрос, — сказал он. — Когда мы остановились побеседовать, я шел к своему дому или от него?

Многие, наверное, удивились бы такому вопросу, но те, кто работал с Эйнштейном, к подобным вещам привыкли.

— Вы шли прочь от своего дома, — ответил молодой профессор. — Я точно помню.

— Прекрасно,

— с улыбкой ответил Эйнштейн. — Это значит, что я уже съел свой обед.

И он зашагал в сторону своего кабинета.

Наверное, Эйнштейн действительно не заботился о еде, по крайней мере пока не испытывал в ней недостатка. Но если бы у него в течение нескольких дней не было возможности поесть, можете не сомневаться, что мысли Эйнштейна были бы заняты не загадками пространства и времени, а изысканием наилучшего способа добыть бутерброд с арахисовым маслом. Никто из нас на самом деле не равнодушен к еде — все мы «испытываем к ней пристрастие». Но по замыслу природы, это пристрастие всегда должно быть полезным. Аюрведа же придает

особую важность ощущениям и удовольствию, связанным с употреблением пищи, равно как и пользе этой пищи для здоровья.

К сожалению, в современном обществе, совладавшем с проблемой голода успешней любой другой культуры в истории человечества, оказались широко распространены различные расстройства, связанные с неправильным питанием. Все эти расстройства опасны, а в своих острых формах могут представлять угрозу для жизни. Более того, имеются свидетельства, что ситуация в этом отношении ухудшается, особенно с учетом широко распространенной проблемы излишнего веса.

Статистика говорит о том, что читатель этой книги, вполне вероятно, лично знаком с такой проблемой. По оценкам, в любой наугад выбранный момент времени половина взрослого населения США соблюдает диету. Годовой оборот индустрии сброса веса составляет 30 миллиардов долларов. Тем не менее вес среднего американца продолжает возрастать, и сиденья на новых бейсбольных стадионах теперь делают на полдюйма шире, чем раньше.

В некоторой степени, причиной такого всеобщего разрастания является научно-технический прогресс. Люди попросту не занимаются физическим трудом так, как занимались раньше, поэтому их организм не сжигает такого количества калорий. Кроме того, рацион многих людей отличается от того, к которому привыкли их родители, — сахар стал более очищенным, а пища более жирной. Но несмотря на подобные объективные причины, если ваш вес существенно превышает норму, весьма вероятно, что в вашем подходе к питанию присутствуют элементы аддиктивного поведения.

Как раз в этой области аюрведические идеи и методики могут оказаться особенно эффективными. Создавшие Аюрведу древние мудрецы придавали выбору пищи и акту ее приема чрезвычайно большое значение. Заложенные ими и отшлифованные в течение веков принципы заслуживают внимания, поскольку согласуются как со здравым смыслом, так и с результатами современных исследований. Попросту говоря, они работают. Изложенные в этой главе сведения и техники помогут вам быстро избавиться от маниакальных и аддиктивных привычек в вопросах питания. Они могут стать первыми шагами к получению истинного удовольствия от еды и обретению подлинного счастья в жизни.

ЕДА И АДДИКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Новорожденные младенцы плачут. Они не понимают, почему именно они плачут, — они просто чувствуют, что что-то не так. Но мама новорожденного знает, что ребенок голоден, и это дело вполне поправимо. Когда губы младенца смыкаются вокруг соска, из которого начинает течь молоко, что-то, что было не так, начинает восприниматься как нечто хорошее. Там, где было страдание, появляется удовольствие. Опять-таки, ребенок не понимает, как это происходит. Он просто знает, что благодаря еде мир становится лучше — и вряд ли кто-нибудь когда-либо забудет об этой связи.

Природа устроила так, что вызванный голодом дискомфорт устраняется при помощи пищи. А как насчет дискомфорта, вызванного напряженной работой, одиночеством или раздражением? Как насчет эмоциональных страданий, вызванных крайне избыточным весом, — может ли это быть утолено с помощью еды? Конечно, если речь о кратковременном облегчении, ответ будет утвердительным. Точно так же все эти проблемы можно на какой-то миг заглушить выпивкой или инъекцией героина. Но все подобные полумеры в действительности являются отступлением к состоянию детской зависимости, попыткой вновь пережить то ощущение, которое испытывает маленький ребенок, когда неким чудесным образом начинает чувствовать себя лучше. Увы, это одна из тех сфер, где нам «нет пути назад». В отношении пристрастия к еде отсюда можно извлечь следующий урок: если вы взрослый, не пытайтесь справиться со своими проблемами так, как вы это делали будучи ребенком.

Если вам не нравится ваша работа, поговорите со своим начальником. Если вы недовольны своими близкими, не скрывайте своих чувств. Если вы действительно голодны, то, как бы вы ни страдали излишним весом, во что бы то ни стало поешьте. Но если вы не голодны — не ешьте.

Если вы, не голодны — не ешьте! Я хочу особо подчеркнуть этот момент, поскольку именно в нем — ключ к преодолению пристрастия к еде. Говоря об алкоголе, наркотиках и табаке, я старался обратить ваше внимание как на опасности, которые несут эти вещества, так и на доставляемые ими удовольствия. Но есть ли, право же, необходимость много говорить об удовольствии, которое доставляет еда? Разумеется, бывают люди вроде Альберта Эйнштейна, сознание которых заполнено совершенно другими мыслями, но для большинства из нас еда — мощнейший источник благополучия. Вот только когда еда становится

для человека основным источником благополучия, или по крайней мере единственным источником удовольствия, ему не избежать проблем.

Как и в случае любого рода аддиктивного поведения, главная трудность в преодолении пристрастия к еде состоит в отыскании этому пристрастия позитивной, действительно доставляющей удовольствие замены. Дело не только в том, чтобы просто меньше есть, но и в том, чтобы вместо этого делать что-то радостное. В третьей части этой книги вы найдете некоторые рекомендации относительно диеты, а также ряд соображений, которые помогут вам отыскать в вашей жизни новые источники радости. Вы получите массу возможностей их испробовать, ведь у вас высвободится все то время, которое вы посвящали еде, не будучи голодными. Помните: если вы не голодны — не ешьте!

Разумеется, это может оказаться не просто, особенно поначалу, и потребует от вас некоторого сосредоточения внимания. Но, научившись прислушиваться к своему телу и понимать его сигналы, вы сможете превратить это короткое предложение в принцип, который изменит вашу жизнь.

Если вам когда-либо доводилось бороться с пристрастием к еде, вы, возможно, в буквальном смысле разучились отличать подлинный голод от некоего «обманчивого» желания. Настоящий голод представляет собой сигнал вашего организма о том, что он в данный момент готов принять и переварить пищу. Побудить вас положить пищу в рот могут и многие другие потребности, неудовлетворенности и стремления, однако в этом случае ваша пищеварительная система не будет способна эффективно обработать пищу, и пища отложится в виде жира. Чтобы научиться распознавать подлинный голод, вы должны подходить к этому сознательно. Как и в случае с курением, вам следует научиться превращать изначально механическое и рефлекторное поведение в отношении еды в сознательное и осмысленное. Существует на удивление простая техника, позволяющая это сделать. Придерживайтесь ее в течение ближайших двух недель, и вы не только начнете питаться мудро, но и научитесь прислушиваться к своему телу при помощи способа, лежащего в основе аюрведического подхода к человеческому здоровью.

Прежде чем приступить к еде, будь то легкий завтрак или званый обед, положите руку себе на живот в области желудка и как следует прочувствуйте степень своего голода. Говорит ли вам ваш желудок, что вы действительно голодны, или все-таки желание поесть исходит

откуда-то еще? Что вы чувствуете на самом деле? Что собой представляет то, что вы действительно чувствуете?

Начав есть, время от времени вновь прикладывайте руку к животу, чтобы определить свою степень насыщенности. Ешьте до уровня комфортной сытости, а не до того момента, когда почувствуете, что вы не в силах проглотить больше ни кусочка. Желудок — это не топливный бак автомобиля, который можно дозаправлять, когда бы вы ни подъехали к бензоколонке. Аюрведа учит, что пищеварительная система человека подобна огню, который можно погасить излишком топлива. Лучше всего съедать не больше трех четвертей того, на что вы способны. Попрактиковавшись, вы сможете точно определять это количество. Попробуйте несколько раз в день прикладывать руку к животу и определять таким образом ваш уровень голода. Можно даже вести записи, отмечая там свое самочувствие в разное время дня и то, как оно отражается на вашем поведении в связи с питанием.

Сознательность, точность намерения, осмысленность и умение сосредоточиться на внутренней мудрости своего тела, равно как и на высшей мудрости проявляющейся в вас Вселенной — вот руководящие принципы здорового питания. Никто не сможет сказать вам, сколько вы «должны» весить или сколько «должны» есть. Вы в прямом смысле слова сами знаете это. Вам нужно только научиться понимать внутреннюю мудрость своего тела.

ПРИСТРАСТИЕ К ЕДЕ И ДОШИ

Вата, Питта и Кстха отличаются друг от друга своим проявлением в сфере питания. Но, как и в случае других пристрастий, более или менее длительное пристрастие к еде обычно приводит к Вата-неуравновешенности. Помните об этом при чтении приведенных ниже описаний. Даже в том случае, если по результатам ответов на вопросы анкеты вы относитесь к Капха- или Питта-типу, обратите особое внимание на сведения о привычках в еде людей Вата-типа. В третьей части этой книги вы найдете рекомендации по питанию, специально предназначенные для успокоения Ваты.

Вата

Нерегулярность является отличительной чертой пищевых привычек людей Вата -типа, особенно когда эта доша выходит из равновесия. Иногда такие люди принимают решение следовать весьма строгой диете; они могут даже внезапно начать интересоваться пищевой ценностью различных продуктов, возможным вредом пестицидов и

прочих примесей. Однако столь же внезапно они могут остро захотеть чего-нибудь совершенно с этим не согласующегося — мороженого, пирожных, красного мяса, шоколадных батончиков, — и противостоять подобным искушениям людям Вата -типа с неуравновешенными дошами бывает довольно сложно. Такое бросание из крайности в крайность в чем-то подобно поведению запойного алкоголика и порождает ощущение, что жизнь такого человека ему самому не подвластна. Как это ни парадоксально, случается, что люди Вата -типа имеют привычку все время что-нибудь есть. Как и в случае заядлых курильщиков, прикуривающих одну сигарету от другой, это просто-напросто свидетельствует об общей нервозности.

Питта

Как и во всех остальных сферах жизни, характерной особенностью Питты в вопросах еды является потребность в организованности и предсказуемости. Большинство людей Питта-типа предпочитают питаться три раза в день в одно и то же время. При этом состав меню для них гораздо менее важен, чем его постоянство. Философ Людвиг Виттгенштейн, чьи идеи представляют собой крайнее выражение взглядов людей Питта -типа, однажды заметил: «Мне не важно, что я ем, пока я ем каждый день одно и то же». Большинство людей Питта -типа, быть может, не заходят столь далеко, но они действительно склонны расстраиваться, если им приходится менять свой образ питания — как и любой другой образ действий в их жизни. Когда такие перемены происходят (что, разумеется, неизбежно), раздражение, обычно весьма неглубоко скрывающееся у Питта -личностей, бывает готово выплеснуться наружу. Многие страдающие пристрастием к еде люди Питта -типа пользуются этим пристрастием для того, чтобы дать выход ярости, — они буквально «проглатывают свое раздражение». Не отдавая себе в этом отчета, Питта -личности с неуравновешенными дошами вполне могут относиться к своему привычному перееданию как к акту мятежа, некоему вызову несправедливости этого мира.

Капха

Врожденная чувствительность натуры человека Капха -типа вполне может найти свое выражение в еде. Если Капота-личности с неуравновешенными дошами отвергают или игнорируют другие источники удовольствия, еда легко может стать для них главным пристрастием. Объединяя в себе черты разгульного едока Вата -типа и педанта Питта -типа, ежедневно требующего трех выверенных приемов пищи, человек Капха -типа может есть почти постоянно, как в урочные

для приемов пищи часы, так и просто, увидев что-нибудь соблазнительное в булочной или кулинарии. Личности Колеса-типа внутренне присуще стремление избегать конфронтации как с другими людьми, так и с собственными эмоциями. Еда способна «сгладить» или «погасить» острые эмоциональные всплески, но поскольку к сущности переживаемых чувств это, вообще говоря, не имеет отношения, результатом бывает состояние депрессии. Очутившись в таком порочном круге, люди Капха -типа пытаются справиться со своей депрессией, съедая еще больше. Важно отметить, что пристрастие к еде часто приводит к возникновению у людей этой доши серьезных проблем со здоровьем. Диабет и ожирение, усугубляемые их любовью к сладкому, вполне для них обычны.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ: АЛЬТЕРНАТИВА ПРИСТРАСТИЮ К ЕДЕ

На Западе продукты питания классифицируются по содержанию в них жира и по калорийности. В последние годы мы также стали проводить различие между так называемыми натуральными продуктами и теми, которые подвергаются существенной обработке и содержат различные добавки. Но несмотря на то, что мы, решая, чем нам питаться, употребляем эти слова, большинство людей вряд ли действительно понимают их значение. Как правило, люди поступают по принципу «чем меньше, тем больше»; иными словами, чем меньше калорийность и жирность, тем лучше. С учетом потребностей конкретного человека, это может не всегда оказаться так. Если, например, вам требуется быстро и надолго запастись энергией, вам нужна как раз высококалорийная пища. Аюрведа использует систему классификации продуктов питания, прошедшую проверку многовековым опытом. В ней нет никаких числовых показателей, никаких граммов или калорий на унцию. Аюрведические категории основываются на том, какой вкус имеют те или иные продукты, когда мы кладем их в рот. Согласно этой тщательно разработанной системе, Аюрведа различает шесть вкусовых категорий. Ознакомившись с шестью основными вкусами и следуя важному аюрведическому принципу, предписывающему включать все эти вкусы в каждый прием пищи, вы сможете избежать многого из того, что лежит в основе пристрастия к еде. Помимо этого, еда будет приносить вам большее удовольствие.

Эти шесть вкусов таковы: сладкий, кислый, соленый, острый, горький и вяжущий. Четыре из них, разумеется, вам хорошо знакомы, а вот острый и вяжущий могут показаться чем-то новым. Вот несколько простых примеров всех шести вкусов:

Сладкий: сахар, мед, рис, мучные изделия, хлеб, молоко, сливки;

Кислый: сыр, йогурт, лимоны, сливы и другие кислые фрукты;

Соленый: все подсоленные блюда;

Острый: все блюда со жгучими специями, такими, как красный перец, соус чили, кайенский перец, имбирь;

Горький: шпинат, салат-латук и вся листовая зелень;

Вяжущий: фасоль, чечевица, гранаты, яблоки, груши, капуста.

Сладкий вкус по своей популярности в большинстве стран Запада намного обходит все остальные и потому заслуживает особого внимания. Наше «пристрастие к сахару» часто начинается в раннем детстве с завтраков из концентрата и конфет и сохраняется у многих людей всю жизнь. Кроме того, некоторые продукты, не будучи сладкими сами по себе, тем не менее порождают тягу к сладостям: поедание красного мяса (говядины, баранины и т. п.), например, вызывает у многих людей желание поесть на десерт сладкого. Когда вы станете руководствоваться аюрведическим подходом к диете, начните с оценки той роли, которую сладости играют в ваших привычках в вопросах питания. Весьма вероятно, что на долю этого вкуса приходится весьма существенная часть потребляемой вами пищи. Чтобы уменьшить тягу к сладкому, попробуйте заменить содержащие очищенный сахар продукты небольшим количеством меда. Поскольку сахар вызывает желание съесть еще больше сахара, употребление меда за завтраком поможет разорвать «сахарную цепочку», которая в противном случае грозит протянуться через весь оставшийся день. Когда вы будете знать все о сладких продуктах в вашем рационе, то сможете отмечать присутствие или отсутствие в нем и других вкусов. Приложив немного усилий, вы сможете распланировать свое питание так, чтобы включить в рацион их все или большинство из них. Вы будете удивлены тем разительным воздействием, которое это окажет не только на ваши привычки в еде, но и на всю вашу жизнь. Ведь вкусы способны непосредственно влиять на наши эмоции. Об этом говорит даже язык, которым мы их описываем. Фразы «сладкие воспоминания», «горькая печаль» и «кислая мина» — лишь несколько тому примеров. Вкусы могут также воздействовать на наше физическое состояние. Некоторые острые специи способны в буквальном смысле заставить

человека облиться потом, а более «прохладные» вкусы, например мятный, — почувствовать себя совершенно освежившимся.

Включая в свой рацион все вкусы, вы сможете сделать его более полноценным и приносящим большее удовлетворение как с питательной, так и с эмоциональной точки зрения. Распланировать свой рацион вам поможет хорошая аюрведическая поваренная книга. Даже само такое планирование будет способствовать более сознательному отношению к тому, что вы едите. Я особенно рекомендую поваренную книгу «Простая церемония», написанную Джинной Брэгг и моим коллегой доктором медицины Дэвидом Саймоном.

ГРАНИЦЫ БИХЕВИОРИЗМА[4]

Будучи столь распространенными в нашем обществе, нарушения питания стали предметом пристального внимания со стороны как научных, так и деловых кругов. Огромные прибыли ждут того, кто сможет предложить быстрый и простой способ обуздать переедание, и известны случаи больших успехов в этой сфере —по крайней мере если говорить об успехе сиюминутном. Тем не менее мне хотелось бы вновь подчеркнуть важность искреннего намерения и духовного осознания для сколь-нибудь долговременного решения проблемы аддиктивного поведения любого рода.

Я хочу рассказать историю, которая, как мне кажется, прекрасно иллюстрирует границы чисто механического подхода к пищевому пристрастию. Она приведена Эндрю Вейлом и Винифред Роузен в их замечательной книге «От шоколада к морфию».

Молодая женщина в течение ряда лет испытывала неодолимое влечение к шоколаду. Ей во что бы то ни стало было необходимо есть шоколад несколько раз в день, и вся ее жизнь в буквальном смысле была подчинена этому влечению. Если она просыпалась посреди ночи и обнаруживала, что в доме совсем нет шоколада, то не колеблясь садилась в машину и отыскивала круглосуточный супермаркет, дабы удовлетворить свою потребность.

Так продолжалось несколько лет, и она обратилась в клинику, занимавшуюся вопросами нарушений питания. Лечение оказалось вовсе не таким, как она, возможно, ожидала, но тем не менее весьма эффективным. В клинике с нее взяли обязательство посетить десять сеансов. Ей предложили сесть перед большим зеркалом, а затем вручили порцию шоколадных конфет и прикрепили к запястью прибор,

который непрерывно подавал слабые, совершенно безболезненные электрические разряды.

В течение тридцати минут она должна была наблюдать в зеркале, как она ест шоколадные конфеты, — однако ей было велено не проглатывать их, а выплевывать на бумажную тарелку. Поначалу эта процедура казалась ей чем-то абсурдным. Первые семь сеансов не принесли никакого результата. Тяга молодой женщины к шоколаду была столь же сильной, как и прежде, и только внесенная наперед плата заставляла ее продолжать посещать клинику. Но после восьмого сеанса она заметила, что ее интерес к шоколаду ослаб, а к концу десятого сеанса ее пристрастие, сколь бы невероятным это ни показалось, исчезло совершенно. Прошло несколько лет, и оно не восстановилось. Увы, спустя какое-то время она пристрастилась к пирожным!

Я пересказал здесь эту историю с тем, чтобы показать как возможности, так и границы чисто поведенческого подхода к пищевому пристрастию и, в сущности, к любому пристрастию вообще. Такие подходы, несомненно, могут быть весьма оригинальны. Они могут даже оказаться эффективными, если говорить о решении проблемы в достаточно узком смысле. Однако аддиктивное поведение таким образом лишь подавляется, а стоящие за ним духовные потребности остаются неудовлетворенными. Основа пристрастия остается незатронутой и неизбежно находит новые пути для своего проявления.

Доступ к подлинному источнику любого пристрастия и действительной возможности позитивного роста человека возможен только через посредство Духа. В связи с этим я часто рассказываю анекдот о человеке, который, услышав по радио музыку Бетховена, начал разбирать приемник, пытаясь найти там Бетховена. Но Бетховен — это не радио. А мозг, центральная нервная система, пищеварительная система и прочие «винтики» человеческого тела — это вовсе не «винтики». Это проявления высшего «Я». Они доступны через посредство искреннего намерения. И не важно, насколько глубоко укоренилось пристрастие, — вы можете сделать так, что оно не устоит перед скрытой в вас духовной силой.

ДРУГИЕ ИСТОЧНИКИ ПРИСТРАСТИЯ

До сих пор мы имели дело с пристрастиями, обусловленными тем или иным веществом, и выяснили, каким образом они оказались частью человеческой истории почти с самого ее начала. Современное общество, однако, представляет собой среду, в которой возникли совершенно

новые категории аддиктивного поведения. В этой главе мы вкратце рассмотрим три примера таких «современных» пристрастий. И хотя они не связаны со злоупотреблением теми или иными веществами и не представляют непосредственной угрозы для жизни, эти модели поведения обладают всеми характерными чертами классического пристрастия. Распознать их и им противостоять бывает, между тем, едва ли не трудней. Пристрастие к работе, к беспорядочным половым связям или телевизору не предполагает какой-либо противозаконной деятельности. Подобные модели поведения являются аддиктивными в том смысле, что могут захватывать непропорционально большую часть жизни человека — а то и всю ее целиком.

ПРИСТРАСТИЕ К РАБОТЕ

Слово - трудоголик известно каждому, но мне этот термин кажется не вполне точным. Он предполагает аналогию между пристрастиями к работе и алкоголю, однако это, несомненно, совершенно разные вещи.

Так, мы можем сказать о слишком много пьющем человеке, что он «себя не контролирует». Алкоголик не способен управлять своим поведением в отношении питья. По мере того как пристрастие к алкоголю прогрессирует, такая неспособность к самоконтролю начинает проявляться вполне зримо: дрожь в руках, нарушение координации движений, затрудненное засыпание или пробуждение, свидетельствующие, что физические, интеллектуальные и эмоциональные управляющие системы человека не работают должным образом. У некоторых алкоголиков неспособность к самоконтролю может даже представлять собой своего рода подсознательную цель или стратегию — так, в психоанализе алкоголизм рассматривается как попытка совладать с неудовлетворенными потребностями, уходящими своими корнями в раннее детство. Утрачивая контроль над собой, алкоголик возвращается в состояние, в котором о нем вынуждены заботиться другие люди. Они могут соглашаться либо не соглашаться это делать, но не контролирующий себя алкоголик просит их о помощи в решении элементарных жизненных задач, а то и настойчиво требует оказать ему помощь.

Трудоголик же ведет себя совершенно по-другому. В то время как алкоголизм часто представляет собой практически совершенно детский способ приблизиться к людям, непрерывная работа является способом отдаления от них. Это уход в ту область жизни, где от человека требуется самоконтроль и весьма почитается мастерство. В основе

поведения алкоголика могут лежать детские фантазии, трудоголик же представляет себе себя абсолютно взрослым.

Основная фантазия, порождающая пристрастие к работе, практически всегда происходит из ощущения человеком, что все прочие сферы жизни лежат за пределами его влияния. Более конкретным примером здесь может послужить то, что трудоголик часто бывает не готов совладать с перипетиями семейных отношений: его «не трогай меня, я работаю» выглядит как вполне достойный и даже вызывающий восхищение способ ухода от них. Всякие там «подстриги лужайку», «оплати счета», «выкупай собаку» и «не забудь о нашей годовщине» вместе взятые меркнут перед «Я работаю! Это очень важно!».

Несколько лет назад у меня была пациентка — девочка, которой требовалось длительное лечение и несколько серьезных хирургических операций. В итоге все кончилось хорошо, но девочке каждый раз приходилось проводить по несколько недель в больнице, где единственным развлечением были прогулки по коридору и посещение тамошней комнаты для игр. Несмотря на то что семья девочки жила в маленьком городке, расположенном не так уж близко от больницы, ее мать была с ней каждый день, а отец приезжал каждые выходные.

В соседней же палате лежала девочка, чей отец почти у нее не появлялся; по всей видимости, обязанность навещать больного ребенка целиком и полностью лежала в этой семье на матери. Это привлекло внимание всех в отделении, так как отец девочки был известным и влиятельным человеком в индустрии развлечений и его многомиллионные сделки были предметом пристального внимания прессы.

Посещая больницу, я чувствовал, как во мне день ото дня нарастает раздражение по поводу крупного дельца, не способного найти время повидаться с собственной дочерью. Его поведение казалось мне невероятным, и я нередко думал о том, что сказал бы ему при встрече. Разумеется, мы в конце концов встретились. Однажды он все-таки навестил ребенка, и мне случилось быть в это время в больнице. Вся накопившаяся у меня на этого человека злость вмиг улетучилась. Стоило мне только увидеть его воочию, как я понял, что он охвачен ужасом. Все символы его власти — одежда, мобильный телефон, дорогие наручные часы, прическа — ничего не значили в больничном окружении. Здесь ему пришлось расстаться с чувством собственной важности, и это неким коренным образом потрясло его. Он испарился.

Он чувствовал себя человеком-невидимкой. Когда он уехал, всем как будто стало легче дышать, и я уверен, что его отъезд оказался в высшей степени благотворным и для девочки.

Я всегда чувствовал, что серьезность — это болезненное состояние сознания, а трудоголик глубоко заражен серьезностью: работа — это серьезно, он серьезно относится к работе, а значит, его следует воспринимать серьезно. Но в сущности, любая работа есть отход от обязанностей, которые, по большому счету, быть может, более серьезны, чем трудоголик соглашается это признать. Если вы посвящаете каждую минуту своего бодрствования работе, спросите себя: это действительно необходимость или же ваш выбор? Что бы от вас потребовалось, не будь ваша работа столь всепоглощающе важной? Как только вы перестанете испытывать неудобства в других сферах жизни, вам больше не понадобится убежище, предоставляемое вам работой.

ПРИСТРАСТИЕ К СЕКСУ

В течение всей истории Запада секс подвергался таким порицаниям и гонениям, что к критике чьего-либо сексуального поведения следует подходить с величайшей осторожностью. Встречаются, однако, люди, чья озабоченность сексом столь велика, что это, несомненно, создает им трудности в жизни. Об этом можно говорить как о пристрастии к сексу, помня, впрочем, о существующей среди людей опасной тенденции резко осуждать всякое сексуальное поведение, отличное от их собственного. С другой стороны, нам некуда деваться ни от важности обсуждения вопросов, связанных с сексуальным поведением человека, ни от того, что последнее является излюбленной мишенью моралистов.

Сексуальность — чрезвычайно интересный и сложный предмет. Учитывая то, что мы можем уделить пристрастие к сексу лишь небольшую часть объема этой книги, остановимся здесь лишь на двух образах человеческого бытия, которые, по всей видимости, имеют своим результатом такое поведение. Первый из них характеризуется перевозбужденным эмоциональным и физическим состоянием с отчаянными поисками способа его разрядки. Второй же практически противоположен первому: унылое существование с непреодолимой потребностью в каких-либо острых ощущениях.

Человеческая нервная система не способна одновременно испытывать боль и оргазм. Коль скоро в момент оргазма боль, как

эмоциональная, так и физическая, отсутствует, это значит, что чем больше у человека будет оргазмов, тем меньше у него будет боли. Я упоминаю об этом, поскольку обратил внимание, что многие из подверженных пристрастию к сексу постоянно пребывают в страдании. Нередко, особенно у мужчин, это страдание именно физическое. Видимо поэтому мужчины, имеющие серьезные проблемы со здоровьем, очень часто испытывают пристрастие к сексу. Так, великий поэт лорд Байрон страдал косолапостью и всю свою недолгую жизнь мучился от сильных болей. А по нынешним представлениям, Байрона вполне можно было бы назвать сексуально озабоченным.

Секс способен избавлять от физической и эмоциональной боли не только в момент оргазма, но и на всех стадиях поиска и обольщения. Довольно часто сексуально озабоченный человек испытывает желание и потребность нравиться, но будучи лишенным этого, видит для себя альтернативу в том, чтобы быть любимым, хотя бы в физическом смысле. Людям, которые нашли в сексе способ избавления от боли, он приносит что-то вроде успокоения. Организм таких людей постоянно перевозбужден, — в аюрведических терминах, у них существенно выведена из равновесия Вата, — и секс нужен им скорее для того, чтобы пригасить свой внутренний огонь, чем для того, чтоб его разжечь.

Сексуальное пристрастие второго типа возникает из-за недостатка остроты, высшим проявлением которого становится депрессия. Человеку бывает необходимо найти какой-то выход из своего бессмысленного существования, и секс создает впечатление такого выхода. Один мой знакомый смог покончить со своим пристрастием к сексу, когда понял это. С ним случилось одно из тех духовных преображений, которые, на мой взгляд, практически не оставляют человеку шансов продолжать аддиктивное поведение. Этот мой знакомый унаследовал крупную сумму денег, так что мог себе позволить уделять все свое время охоте за женщинами. Он предпочитал интриги, требовавшие незаурядной изобретательности, энергичного преследования и межконтинентальных путешествий. Однажды в поисках некоей женщины он обшаривал на яхте острова Греческого архипелага, и ту его осенила поразительная догадка. Он искал не женщину — ему были нужны напряженность, хитроумное планирование, цель, которой женщины наделили его жизнь. Будучи лишен секса и всего того, что он за собой влечет, этот человек и впрямь не смог бы найти себе достойного занятия.

Секс может быть всем. Секс может быть ничем. Наверное, лучше всего, если он значит для человека что-то среднее между тем и другим.

ПРИСТРАСТИЕ К ТЕЛЕВИЗОРУ

Телевидение было изобретено в 20-х годах нашего века, и за десять лет была полностью выработана технология производства этого средства связи. Шестьдесят лет назад телевидение было способно, в сущности, на все то, на что оно способно и сегодня, однако его широкому распространению помешала Вторая мировая война. Став общедоступным в конце 40-х — начале 50-х годов, телевидение тут же приобрело огромную популярность. И как только в домах начали появляться телевизоры, в жизни миллионов людей стали происходить существенные перемены. Эти перемены ускоренными темпами продолжались вплоть до наших дней.

Сегодня миллионы американцев ежедневно проводят за телевизором до восьми часов. Но можно ли сказать, что это занятие удовлетворяет критериям аддиктивного поведения? Большинство признаков говорит, что это именно так. Мы выяснили, к примеру, что наличие абстинентных симптомов является одной из определяющих характеристик пристрастия, а телевидение действительно вызывает такие симптомы. Было проведено исследование, в котором призывно выбранным семьям платили по несколько сот долларов в месяц за то, чтобы они не смотрели телевизор. Однако во многих случаях исследование пришлось прервать раньше срока из-за того, что эти люди оказались не в состоянии вынести такого лишения. Результаты исследования показали, что, как и в случае героина, абстинентные симптомы у заядлых телезрителей проявляются в наиболее тяжелой форме по прошествии пяти-семи дней. Среди таких симптомов — чувство агрессии, беспокойство, депрессия и трудности с использованием высвободившегося времени. Те же, кому удалось прожить без лицезрения экрана неделю, в дальнейшем постепенно привыкали к новому для себя образу жизни.

Еще одной характерной особенностью аддиктивного поведения является сопряженное с ним чувство вины, которое в каком-то смысле скорее подпитывает пристрастие, чем его подавляет. Изучение способов проведения людьми свободного времени показало, что из этих способов чувство вины вызывает только просмотр телевизора. Другие занятия доставляли тем больше удовольствия, чем больше им

уделялось времени. Телевизор же вместо удовольствия порождал лишь чувство вины.

Имеется множество других параллелей между заядлым телезрителем и прочими пристрастиями. Подобно курению, оно распространено в основном среди малообеспеченных. Подобно героину и другим наркотикам, оно предлагает человеку придуманный мир, который со временем может превратиться для телезрителя в иную реальность. И подобно всем пристрастиям, оно происходит от отсутствия подлинных удовольствий, радостей и достижений в других сферах жизни.

Почему же люди смотрят телевизор помногу часов в день? Исследования, проведенные среди заядлых телезрителей, выявили четыре основные мотивации: стремление уйти от скуки повседневной жизни; желание получить нечто такое, о чем можно было бы поговорить с другими людьми; удовольствие от наблюдения за людьми и событиями на экране и возможность сравнить увиденное с собственным опытом; стремление быть в курсе новостей и происходящих в мире событий. За исключением, быть может, последнего, все эти поводы посмотреть телевизор явно свидетельствуют об одиночестве и обделенности заядлого телезрителя в реальной жизни. Когда в жизни человека есть подлинная красота и настоящие приключения, ему нет нужды драматизировать ее, сравнивая себя с персонажами кинокомедий или мыльных опер. Но если в его жизни нет ничего, кроме скуки, выдуманные приключения шаблонных персонажей могут быть вполне достойной альтернативой.

Один выдающийся психоаналитик определяя скуку как «желание желания». Нам скучно тогда, когда мы знаем, что чего-то хотим, но не знаем, чего именно. Вместо того, чтобы искать ответ в телевизионной программе, нам следовало бы научиться понимать свои действительные потребности и искать способы их удовлетворения в тех вещах, которые мы делаем ежедневно. Для этого не потребуется больших расходов, большого ума и выдающихся талантов. Каждый может получить подлинное удовольствие от своей жизни. В детстве все мы это умели. И хотя за прошедшие годы мы, возможно, это делать разучились, способность творить радость всегда остается с нами, ожидая, пока мы вновь откроем ее для себя и воспользуемся ею.

Чем, помимо прочего, интересен телевизор, так это тем, как он уменьшает вещи. Практически все, что мы видим на экране, обычно меньше по размеру, чем в реальной жизни. В каком-то смысле это

верно в отношении всех аддиктивных типов поведения: они уменьшают наш опыт восприятия мира. Пристрастия требуют времени, денег, умственных усилий и даже любви, которая может и даже должна находить множество других путей своего проявления. В оставшихся главах этой книги мы рассмотрим некоторые аюрведические техники, которые помогут увеличить вашу способность участвовать в жизни этого мира и испытывать счастье — счастье, порожденное вашим собственным духом.

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

ВОССТАНОВЛЕНИЕ РАВНОВЕСИЯ

Выше я высказался в том духе, что человек, обладающий вредными привычками, — это искатель счастья, однако ищет он его не там, где нужно, а блуждает — быть может, многие годы — окольными путями. О некоторых такого рода окольных путях мы поговорили во второй части. Это обсуждение, между тем, имело своей целью подготовку читателя к представленным ниже идеям и техникам. Иными словами, куда бы вас ни заносило в прошлом, теперь вы «оказались там, где нужно»!

Несмотря на то что обсуждаемые в третьей части темы — медитация, упражнения, Вата -уравновешивающая диета и приносящая счастье повседневная деятельность — на первый взгляд весьма различаются, они, по существу, представляют собой разные пути к одной и той же цели. Если бы меня попросили как можно лаконичнее описать эту цель, я назвал бы ее совершенным здоровьем. Аюрведическая концепция совершенного здоровья основывается на идее подлинного единства человеческого тела, разума и духа — а стало быть, совершенное здоровье достигается в случае эффективного и гармоничного взаимодействия физического, интеллектуального и духовного аспектов нашей сущности. Цель третьей части этой книги, как и вообще Аюрведы, состоит в том, чтобы помочь вам открыть и использовать средства, дарованные природой для претворения этой идеи в реальность.

Результаты, полученные вами при заполнении ментально-телесной анкеты, определили вашу доминирующую дошу. По существу, это ответ на вопрос, кто вы есть физически и эмоционально. При вашем рождении была определена точка равновесия вашей сущности, называемая на санскрите словом пракрити, которое буквально означает

«природа». Однако различного рода стрессы склонны вызывать отклонения от естественного состояния гармонии вашего организма, приводя его в состояние неуравновешенности, называемое вакрити. И хотя в своей основе ваша сущность остается неизменной, а доминирующая доша — той же самой, неуравновешенность вашего нынешнего состояния, по всей вероятности, означает чрезмерно возросшую роль некой другой доши.

Когда человек в течение какого-то времени испытывает пагубное пристрастие, такой чрезмерно влиятельной дошей практически всегда является Вата. Немаловажно, что Вата-неуравновешенности могут быть подвержены даже люди, от природы относящиеся к Вата-типу. Исходя из того, что на большинство людей, обладающих опытом пагубных пристрастий, дестабилизирующее воздействие оказывает Вата, описанные ниже техники направлены на усмирение именно Вата -доши. Приблизив таким образом свой организм к его естественному состоянию пракрити, вы можете затем внести поправки в свою диету, курс упражнений и другие аюрведические практики, уже не нацеливая их исключительно на уравнивание Ваты,. Желаям узнать об этом больше я предлагаю прочесть мою книгу «Совершенное здоровье» или проконсультироваться у врача-аюрведиста.

В решении проблемы аддиктивного поведения может быть весьма полезен весь изложенный в третьей части матерная, однако я хочу особо подчеркнуть важность в этом отношении медитации. У всех пристрастий есть одна общая черта: их сила обусловлена чем-то внешним, привнесенным из окружающего мира, не свойственным изначально человеческому «я». Этим внешним может быть порошок, жидкость, машина, но это в любом случае не то, с чем вы родились, — его требуется искать, покупать, а потом пить, глотать или использовать каким-либо иным способом. Медитация же происходит исключительно изнутри человека. У вас уже есть все, чтобы начать медитировать. Это было у вас, когда вы пришли в мир. Никто не может вам этого продать, и никто не может у вас этого забрать. Медитация есть противоположность, антитеза аддиктивного поведения, и я призываю вас уделить особое внимание посвященной медитации следующей главе.

МЕДИТАЦИЯ

Мы уже видели, в каком смысле пристрастие может представлять собой попытку удовлетворить те или иные потребности и как эти

потребности можно трактовать с точки зрения ментально-телесного типа человека. Человек с доминирующей Ватой может пить, чтобы расслабиться. Человеку Питта-типа питье чаще всего дает возможность проверить и продемонстрировать свое умение владеть собой, в то время как для человека Капха-типа оно нередко является проявлением депрессии и отдаления от других людей. В аюрведических представлениях, цель медитации совершенно отлична от всего перечисленного, несмотря на расхожее мнение, что она по большей части представляет собой способ расслабиться. По существу, одной из наиболее замечательных черт медитации является ее способность объединить в одном переживании на первый взгляд совершенно несовместимые состояния сознания. Я буду называть это переживание спокойной настороженностью.

Смысл слова спокойный представляется вполне прозрачным, а что же имеется в виду под настороженностью? Настороженность по отношению к чему? Чтобы ответить на этот вопрос, вкратце остановимся на том, как работает наше сознание в повседневной жизни. Пожалуй, наиболее очевидно в этом отношении то, что оно работает постоянно. Мысли влекут друг друга за собой, сплетаясь в тянущуюся с утра до вечера цепочку. Воспоминания и желания, надежды и разочарования — большинство людей не переживают ни одного мгновения внутренней тишины, да и само предположение о возможной остановке «потока сознания» их несколько пугает.

Однако хотя непрерывная мыслительная деятельность — явление для нас вполне привычное, большинство людей обладает и другим, совершенно отличным опытом, уяснив который мы приблизимся к пониманию спокойной настороженности.

Попытайтесь прямо сейчас представить, на что похоже пробуждение от глубокого сна. Открывая глаза, вы какое-то мгновение пытаетесь вспомнить, где вы. Секунду-две вы, быть может, даже не будете понимать, кто вы. Но постепенно машина ваших мыслей и чувств будет набирать ход: ваша личность, ваши воспоминания, обязанности, которые влечет за собой новый день, ваши чувства по отношению к тем или иным людям — все это станет на свои места. Тем не менее это не исключает того, что в определенный момент времени существовали «вы», в каком-то смысле отдельный от вас. Этот «вы» был только лишь наблюдателем, не вовлеченным в несущий вас в продолжение дня поток мыслей и чувств. Медитация поможет вам сперва убедиться в существовании этого волшебного безмолвного

наблюдателя, а затем вызывать его, когда вам того захочется. Постепенно вы научитесь использовать такое состояние спокойной настороженности в качестве своего рода внутреннего компаса, опорной точки, силового центра, из которого воздействие Духа сможет распространиться во все сферы вашей жизни. Когда это произойдет, шум ваших повседневных мыслей сольется в чистый аккорд вашей истинной сущности.

Многолетние исследования доказали благотворность медитации для людей всех профессий во всех жизненных обстоятельствах, от больных раком до профессиональных спортсменов. Представленная здесь простая, но эффективная техника способна стать для вас огромным подспорьем в восстановлении равновесия вашего организма и установлении контакта со своим высшим «Я».

ДЫХАТЕЛЬНАЯ МЕДИТАЦИЯ

Вопреки вашим возможным представлениям, для многих форм медитации не нужны специальные упражнения и руководства. Представленный здесь метод требует только лишь сосредоточенного, но вместе с тем беспристрастного осознания процесса дыхания; иными словами, осмысленного подхода к дыханию.

Если это кажется вам чересчур простым, задумайтесь, что именно происходит, когда вы втягиваете в себя воздух. С каждым вдохом ваше тело принимает в себя десятки миллиардов атомов — мельчайших фрагментов Вселенной, которые за прошедшие века побывали внутри бесчисленного количества живых существ и будут продолжать этот путь, когда вас уже не будет на свете. В этом смысле дыхание буквально представляет собой акт соучастия. Это биологический процесс, который вводит нас в соприкосновение с прошлым и будущим как нашего собственного вида, так и всех прочих живых существ.

Чтобы уяснить значение дыхания на уровне вашего собственного повседневного опыта, прочувствуйте тесную связь между тем, как вы дышите, и своим физическим и эмоциональным состоянием. Когда вы напуганы или истощены, ритм вашего дыхания ускоряется, в то время как глубина каждого вдоха уменьшается. Когда же вы расслаблены, вы дышите глубоко и размеренно и в результате чувствуете себя расслабленным еще больше. Дыхание есть связь между биологическим и духовным аспектами нашей сущности. Дыхательная же медитация представляет собой мощное средство объединения этих аспектов в едином целом человеческого существа.

Занимайтесь дыхательной медитацией дважды в день, утром и ранним вечером. Каждый сеанс должен длиться двадцать-тридцать минут. По мере накопления опыта ваше сознание будет становиться все более умиротворенным, и вы научитесь погружаться в состояние спокойной настороженности, предшествующее повседневному мышлению. Порожденные аддиктивным поведением стрессы сами собой ослабнут, поскольку для вас откроется новый источник спокойствия, счастья и внутренней силы.

Дыхательная медитация

Выделите время, когда вы можете быть свободны от обязанностей и посетителей.

Найдите тихий уголок или комнату, где вас не будет отвлекать шум транспорта и другие помехи. Сядьте спокойно на пол или на стул с прямой спинкой и закройте глаза.

Дышите как обычно, но постепенно сосредоточивайте внимание на процессе дыхания.

Не пытайтесь управлять дыханием или как-либо влиять на него, ограничивайтесь лишь полным осознанием каждого вдоха и выдоха.

Если заметите, что ваше дыхание ускорилось, замедлилось или даже остановилось на какой-то момент, — не противьтесь и не радуйтесь этому, просто наблюдайте. Пусть дыхание стабилизируется само собой.

Если вас отвлекают собственные мысли или вы не можете сосредоточиться по какой-то другой причине, не сопротивляйтесь. Дайте вашему вниманию спокойно и естественно вернуться к дыханию.

Продолжайте эту медитацию 20—30 минут. Затем, все так же сидя с закрытыми глазами, посвятите несколько минут плавному переходу к своему повседневному сознанию.

Медленно откройте глаза и позвольте своим чувствам включиться в окружающие вас зрительные образы и звуки.

МЕДИТАЦИЯ С ПОМОЩЬЮ ПЕРВИЧНЫХ ЗВУКОВ

Ощувив пользу ежедневной медитации, вы, возможно, захотите узнать и о других медитативных техниках. В некоторых формах медитации используются слоги санскритского алфавита, образующие мантры, или первичные звуки. Их повторение служит средством достижения повышенного осознания. Этому методу можно научиться у инструкторов «Чопрацентра здоровья» в Ла Хойя (Калифорния) и у других специалистов. Во время тренинга обучающийся медитации с

помощью первичных звуков получает личную мантру, основанную на его конкретных нуждах. Более полную информацию об обучении этой технике вы сможете получить, обратившись к источникам, приведенным в конце этой книги.

УПРАЖНЕНИЯ

Истинная цель упражнений состоит в том, чтобы наделить наши тело, разум и дух бодростью и силой. У многих людей упражнения принимают форму соревнования или экстремальной физической деятельности. Однако понятно, что в случае, когда какого-либо рода пагубное пристрастие нарушило состояние равновесия ментально-телесной системы человека, об этом речь не идет. Если наркотики, алкоголь или нездоровые привычки в еде привели вас к сидячему образу жизни, вы, возможно, захотите тренироваться таким образом, чтобы не подвергать свой организм резким или избыточным нагрузкам. Если же вам приходится работать на износ, умеренные упражнения также будут вам весьма полезны.

Отнеситесь к упражнениям как к возможности понимания. Двигая своим телом, прислушайтесь к возникающим во всех его частях ощущениям и научитесь их истолковывать. Что вы можете узнать о себе как с физической, так и с эмоциональной стороны? Если вы какое-то время были подвержены пагубному пристрастию, то, возможно, узнаете, что совершенно утратили форму. Быть может, вы также поймете, что вам хочется слишком рано прекратить упражнение или же продолжать его слишком долго. Такое понимание ничуть не менее важно, чем то, что благодаря упражнениям происходит с вашими мышцами и сухожилиями. С понимания начинается возобновление вами связи со своей физической сущностью — связи, которая, возможно, долгое время была прервана из-за порожденной теми или иными вредными привычками Вата-неуравновешенности.

ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ

Начав выполнять тренировочную программу, руководствуйтесь приведенными ниже тремя принципами. Они будут полезны вам и тогда, когда вы накопите некоторый опыт. Эти принципы весьма отличаются от соревновательно-ориентированной «трудовой этики», обычно ассоциирующейся с тренировками на Западе, однако именно они лежат в основе аюрведических представлений о том, как можно использовать тело для укрепления духа.

Тренируйтесь не больше, чем наполовину своих возможностей. Большинство людей беспокоятся, не дав себе должной нагрузки, но чрезмерная нагрузка ничем не лучше недостаточной. Даже если вы какое-то время не тренировались, приступив к физическим занятиям, вы сможете весьма точно оценить свой запас прочности. Если, к примеру, проплыв пять кругов, вы почувствуете, что в случае необходимости сможете проплыть двадцать, — не плавайте больше десяти кругов. Помните, что цель тренировки не в том, чтобы довести себя до изнеможения, а в том, чтобы стать более энергичным и выносливым. По мере того как ваши физические качества будут улучшаться, ваш уровень половины запаса прочности, естественно, будет возрастать. Так что следование «принципу пятидесяти процентов» ни в коей мере не препятствует вашему выходу на более высокие рубежи работоспособности.

Старайтесь тренироваться ежедневно. Если вам больше не хочется тренироваться, если вы, потренировавшись три-четыре дня кряду, чувствуете себя обессиленным, вы наверняка перешли пятидесятипроцентный предел. Тренировочная программа любой продолжительности должна быть такой, чтобы доставлять удовольствие и повышать мотивацию. Заменяв принцип «без страданий нет достижений» на «минимум напряжения, максимум достижений», вы сможете извлечь из упражнений пользу, не истощая свои энергетические ресурсы.

Используйте в качестве показателя интенсивности тренировки свое дыхание и потоотделение. Если вы обнаружите, что, выполняя упражнения, вам приходится дышать ртом, это еще одно свидетельство того, что вы перегружаетесь. Судорожное дыхание и интенсивное потоотделение означают, что вы подвергаете свое тело слишком большому стрессу. Частота вашего дыхания — один из лучших показателей эффективности упражнений. Если вы дышите размеренно и глубоко, при этом не напрягаясь, значит, вы работаете на должном уровне.

УПРАЖНЕНИЯ И ДОШИ

Аюрведа учит, что каждый человек уникален, и истинность этого положения особенно очевидна, когда речь идет о тренировках. Точно так же как не существует одинаково хорошего для всех лекарственного рецепта, не существует тренировочной программы, подходящей всем и каждому. Вместе с тем существуют некоторые принципы тренировок,

которые можно связать с тремя основными ментально-телесными типами.

Людам Капха-типа, вообще говоря, полезны интенсивные тренировки с весьма серьезной нагрузкой. С их грузным и мускулистым телосложением, Капха -личностям следует не давать себе поблажек и сопротивляться присущей им склонности к сидячему образу жизни. Люди же Питта -типа, наоборот, склонны требовать от своего тела слишком многого. Если ваша доминирующая доша — Питта, вам следует ориентировать себя на расслабляющие упражнения, скорее рекреационного, чем соревновательного плана. Для людей Вата -типа лучше всего подойдут легкие тренировки — это особенно важно с учетом того, что аддиктивное поведение практически всегда порождает Вата-неуравновешенность, вне зависимости от естественного доша - типа человека.

Среди Вата -уравновешивающих видов деятельности можно назвать непродолжительные пешие походы, легкую аэробику, велосипедные прогулки, однако лучше всего в этом отношении, пожалуй, йогические упражнения. Несмотря на то что у многих людей Йога ассоциируется с акробатическими позами, трансами и разного рода аскетизмом, это, вообще говоря, заблуждение. На санскрите слово «Йога» означает «союз», и ее подлинной целью является объединение тела, разума и духа. Йогические упражнения, разумеется, полезны для мышц и сердечно-сосудистой системы, но они, кроме того, способствуют снятию обеспокоенности и сосредоточению сознания. Именно эти качества делают Йогу особенно эффективной в успокоении Ваты.

Поскольку Вата связана с элементами воздуха и эфира, ее успокоение достигается при помощи упражнений, создающих «приземляющий» эффект вследствие наклона тела к его центру или головы к земле. Эти позы следует принимать неторопливо, без напряжения. Как и в случае всех йогических упражнений, нужно помнить, что правильное дыхание важно ничуть не менее самой позы. Старайтесь дышать носом, глубоко и ритмично. Создавайте у себя при помощи дыхания ощущение равновесия, спокойствия и внутренней силы.

ВАТА-УРАВНОВЕШИВАЮЩИЕ ПОЗЫ

Выполняя эти упражнения, не забывайте расслабляться, принимайте позы без напряжения. Не вменяйте себе в обязанность

безупречное выполнение каждого упражнения. Просто растягивайтесь до такой степени, чтобы почувствовать легкое напряжение. Со временем ваша гибкость увеличится сама собой.

НАКЛОН ВПЕРЕД (ПАДАХАСТАСАНА)

Встаньте, расслабившись и удобно уперев руки в бока. Вдыхая, медленно поднимайте руки вверх, вытянув их в конце концов над головой. Запрокиньте голову назад до ощущения легкого напряжения и посмотрите вверх.



Держа руки прямо, не сгибая их в локтях, наклонитесь вперед, согнувшись в пояснице, и попытайтесь коснуться пола перед собой. Растягивайтесь лишь до такой степени, чтобы не причинять себе неудобства и не чувствовать, что вам приходится стискивать колени. Досчитайте до пяти, затем, глубоко вдыхая, вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение три-пять раз.

ПОЗА МОЛНИИ (ВАДЖРАСАНА)

Опуститесь на сведенные вместе колени, перенеся при этом вес на пятки. Расположите ноги поудобнее, ступнями кверху. Держите спину прямо, приподнимите голову. Руки, расслабив, положите на колени.



Закройте глаза, дышите глубоко и ровно. Дайте своему сознанию очиститься. Сохраняйте такую позу по меньшей мере полминуты или же столько, сколько най - " дете для себя удобным.

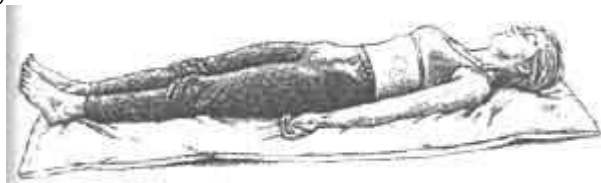
ПОЗА «ГОЛОВА К КОЛЕНУ» (ДЖАНУ-ШИРШАСАНА)

Сядьте на пол, вытянув ноги перед собой. Согните левую ногу в колене и прислоните ее ступню всей поверхностью к правому бедру. Выдыхая, наклонитесь вперед и попытайтесь дотянуться обеими руками до пальцев правой ноги. Не перенапрягайтесь, при необходимости можно слегка согнуть правую ногу в колене. Старайтесь не зажимать грудную клетку и не слишком выгибайте спину. Дыша свободно, оставайтесь в этой позе, пока не досчитаете до пяти. Затем вернитесь в исходное положение и примите симметричную позу. Повторите 3—5 раз.



ПОЗА ОСОЗНАНИЯ (ШАВАСАНА)

Лягте на спину, развернув кисти рук наружу и глядя вверх, так, чтобы не видеть своих ног. Закройте глаза и постарайтесь полностью расслабить все части своего тела. Дышите глубоко и ритмично, почувствуйте, как из ваших мышц уходит напряжение. В этой позе можно находиться столько, сколько покажется вам удобным — чем дольше, тем лучше. Расслабляться по-настоящему — это искусство, и по мере накопления опыта вы почувствуете, как овладеваете этим искусством все полнее.



ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Дыхание — это процесс вступления в тесную связь со Вселенной. При каждом вдохе и выдохе вы обмениваетесь с окружающей средой миллиардами атомов. Ваша телесноментальная система берет из нее все необходимое и избавляется от всего лишнего. Приведенные ниже два упражнения смогут помочь вам в устранении Вата-неуравновешенности. Выполняйте их, почувствовав себя обеспокоенным или расстроенным, а также для приведения мыслей в порядок перед сном.

ПОПЕРЕМЕННОЕ НОЗДРЕВОЕ ДЫХАНИЕ (НАДИ-ШОДХАНА)

Усядьтесь поудобнее на стул с прямой спинкой, поставив ноги на полную ступню.

Поместите большой палец правой руки на правое крыло носа, а средний и безымянный пальцы — на левое.

Мягко зажмите правую ноздрю большим пальцем, одновременно медленно выдыхая через левую ноздрю. Теперь свободно вдохните левой ноздрей.

Зажмите левую ноздрю средним и безымянным пальцами и выдохните через правую ноздрю. Затем свободно вдохните правой ноздрей.

Снова зажмите правую ноздрю большим пальцем, одновременно медленно выдыхая через левую ноздрю. Теперь свободно вдохните левой ноздрей.

Зажмите левую ноздрю средним и безымянным пальцами и выдохните через правую ноздрю. Затем свободно вдохните правой ноздрей.

В течение 4—5 минут выполните три полных цикла упражнения для каждой ноздри.

ШМЕЛЬ (БХРАМАРИ)

Сядьте на удобный стул, держа спину прямо и поставив ноги на полную ступню.

Глубоко вдохните и, выдыхая через нос, издайте низкий гудящий глубинно-горловой звук.

Полностью выдохнув, снова вдохните и повторите гудение на выдохе.

В течение 2—3 минут выполните пять циклов упражнения.

БАТА-УРАВНОВЕШИВАЮЩАЯ ДИЕТА

На первых стадиях отлучения от аддиктивного поведения особенно важна диета, восстанавливающая равновесие Вата-доши. Ниже приводятся рекомендации по этому поводу.

Отдавайте предпочтение теплой, тяжелой и жирной пище. Избегайте пищи холодной, сухой и легкой.

Отдавайте предпочтение сладким, кислым и соленым блюдам. Избегайте острых, горьких и вяжущих блюд.

Ешьте большими порциями, но съедайте не больше, чем можете легко переварить.

НЕКОТОРЫЕ КОНКРЕТНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Молочные продукты.

Все молочные продукты успокаивают Вату.

Сладкое.

Любые сладости (в умеренном количестве) хорошо успокаивают, уравнивают Вату.

Масла растительные.

Все растительные масла ослабляют Вату.

Крупы.

Очень хороши рис и пшеница; лучше ограничить ячмень, кукурузу, рожь, гречневую, овсяную, пшеничную крупы.

Фрукты.

Отдавайте предпочтение сладким, кислым, тяжелым фруктам, таким, как апельсины, бананы, авокадо, виноград, вишни, персики,

дыни, ягоды, сливы, ананасы, манго, папайя. Ограничьте сухие и легкие фрукты — яблоки, груши, гранаты, клюкву.

Овощи.

Хороши свекла, огурцы, морковь, спаржа, сладкий картофель, но сырыми их есть не следует, лучше отварить или испечь. Следующие овощи приемлемы в умеренных количествах и после термообработки (особенно с ги или растительным маслом, а также с приправами, ослабляющими Вату): горох, брокколи, капуста цветная, сельдерей, цуккини, листья зелени. Бобовых стручков и капусты лучше избегать.

Пряности.

Хороши кардамон, тмин, имбирь, корица, соль, гвоздика, горчица, в небольших количествах черный перец.

Орехи. Все орехи хороши. Бобы. Ограничить все бобовые, за исключением тофу и супа с молодыми бобовыми стручками. Мясо и рыба (для невегетарианцев). Приемлемы цыплята, индейка, морепродукты. Избегайте говядины.

СЧАСТЬЕ — ВОТ ОТВЕТ

У читателя может сложиться впечатление, что психология и биология аддиктивного поведения изучены со всех возможных сторон. Большая часть такого рода исследований действительно оказалась весьма ценной. Однако явление пагубного пристрастия во всех своих разнообразных формах по-прежнему существует, а среди некоторых категорий населения даже становится еще более распространенным. Я, разумеется, не первым высказал мысль, что духовный в своей основе подход в сочетании с современными научными данными — наилучший способ успешного решения проблем вредных привычек. Я уже говорил о своей высокой оценке двенадцатиступенчатых программ, созданных «Анонимными алкоголиками» и другими организациями. Теперь же, в заключение, я хочу предложить свои собственные двенадцать шагов избавления от вредных привычек и обретения истинного счастья в жизни.

В первой части я провел различие между радостью и счастьем. Я определил радость как чувство, возникающее вследствие внешнего опыта, такого, как случайное нахождение денег, в то время как счастье по своей природе происходит изнутри человека. Счастье есть возвращение к глубинной гармонии тела, разума и духа — гармонии, которая была свойственна вам при рождении и может быть обретена вновь. Восстановив ее, человек уже не будет испытывать потребности в

стимуляторах, депрессантах и всем том, что нужно покупать, прятать, колоть, вдыхать, включать и выключать.

Ничто из этого не нужно было вам в детстве, когда одного солнечного дня и любви близких было достаточно, чтобы переполнить вас счастьем. Эта открытость для любви, эта способность к единению с окружающим миром по-прежнему с вами. Если вы какое-то время были подвержены пагубному пристрастию, вам может показаться, что вернуться к своему прежнему «я» невозможно. Но это возможно. Если вы расстанетесь с чувством вины и угрызениями совести и наполните свою жизнь счастливыми переживаниями, то это, в сущности, неизбежно. Приведенные ниже советы призваны вам в этом помочь.

Поскольку я никоим образом не хочу, чтобы эти советы воспринимались как высеченные в камне заповеди, я представил их в форме вопросов. Обратите внимание, что в этих вопросах нигде не идет речь ни о пристрастии, ни о воздержании, ни о чем-либо в этом роде. Это просто то, что вы сможете сделать, чтобы открыть себя здоровью, счастью и, конечно, самой жизни.

Я призываю вас время от времени перечитывать этот список — лучше всего в конце дня. Если вам удалось сделать что-либо из перечисленного, как вы почувствовали себя в результате? Если это не удалось вам сегодня, не отыщите ли вы возможность для этого завтра?

1. Достаточно ли вы спали прошлой ночью? Некоторым людям требуется больше времени для сна, чем остальным. Оптимальное количество часов сна зависит от вашего возраста, вашего ментально-телесного типа и многих других факторов. Но исследования показали, что как избыточный сон, так и бессонница — симптомы депрессии. Поэтому нет ничего удивительного в том, что многие подверженные пагубным пристрастиям люди страдают депрессией. Если вы спите больше десяти или меньше шести часов за ночь, вам, по всей вероятности, следует внести в эту сферу некоторые позитивные коррективы. Больше узнать о сне и его пользе вы сможете, прочитав мою книгу «Полноценный сон», которая также входит в серию «Библиотека совершенного здоровья».

2. Начинаете ли вы свой день с занятий, укрепляющих тело и дух? Первые часы после пробуждения определяют состояние вашего сознания в течение всего дня. Старайтесь по возможности просыпаться без будильника. Но если он вам все же нужен, используйте в этом качестве радиоприемник с таймером, настроенный на спокойную музыку. Не стремитесь во что бы то ни стало начинать утро с

прослушивания новостей или просмотра телепрограмм. Очень часто они несут негативную информацию, способную с самого начала выбить вас из колеи. Аюрведа учит, что завтрак должен быть легким. Однако если вам действительно нравится завтракать плотно, лучше поступать так, чем начинать день с мучительного воздержания. Раннее утро, несомненно, идеальное время для медитации, и если она станет частью вашей жизни, вы естественным образом будете предпочитать легкий завтрак.

3. Доставляет ли вам удовольствие ваша работа? Недостаточная самореализация на работе — одна из наиболее часто называемых причин депрессии, порождающей аддиктивное поведение. Если вы считаете свою работу бесполезной, вряд ли получение каких-либо материальных благ будет способно компенсировать тот ущерб, который это наносит вашему общему отношению к жизни. Говорят, что гений — это тот, кто смог придумать себе нужное занятие, и нет никакого сомнения в том, что работа должна предоставлять человеку возможность для творчества и роста. Даже если сейчас вам не под силу совершить коренной перелом в своей карьере, присмотритесь к лежащим за пределами вашей нынешней работы областям, которым вы могли бы посвятить свое внеурочное время. Я рад, что мне удалось совершить это в отношении писательского труда, притом что многие годы весь мой рабочий день занимала медицинская практика.

4. Смогли бы вы, рассердившись на кого-то или что-то, найти конструктивный выход своим чувствам? Взрывное и эмоциональное проявление злости часто приносит вред, однако не менее ошибочно просто сдерживать ее в себе и позволять деструктивным чувствам терзать вас изнутри. Согласно Аюрведе, злость следует «переварить» совершенно так же, как все, что попадает внутрь организма. Ключевым фактором этого процесса является осознание того, что злость рождают не чьи-то слова и поступки, а вы сами. Что бы ни случилось, выбор реакции за вами. Научившись совершать этот выбор, вы получите возможность полностью переработать злость, точно так же как ваш организм перерабатывает пищу и питье. Когда у вас заработает такое эмоциональное пищеварение, вы сможете выражать свои чувства к другим людям, не причиняя вреда ни себе, ни им.

5. Получилось ли у вас сегодня осознанно и признательно воспринимать природу? Аюрведа учит, что существует универсальная жизненная сила, называемая на санскрите прана, в которой черпают энергию все живые существа. Одним из источников праны является

здоровая пища. Однако это ни в коем случае не единственный и отнюдь не главный ее источник. Даже если вы живете в городе, вы можете поддерживать свою связь с природой, соприкасаясь с цветами и деревьями, находя время для прогулки в парке или у озера или хотя бы просто бывая каждый день на свежем воздухе. Всего лишь посадив в горшок семечко, заботливо его поливая и любовно наблюдая, как из него вырастает цветок, вы сможете получить богатейший опыт общения с природой. Степень осмысленности и осознания, которыми вы наделяете эту обогащающую вас праной деятельность, поистине важнее самой этой деятельности.

6. Смогли ли вы найти время для занятий, доставляющих вам удовольствие, или физических упражнений? Множество исследований, проеденных за последние двадцать лет, показали, что определенного рода гормоны, называемые эндорфинами, способны оказывать весьма благотворное воздействие на физическую и эмоциональную сферу человека. Физические упражнения — один из наиболее эффективных способов побуждения мозга к выработке эндорфинов. Именно этим объясняется хорошо известная спортсменам «мышечная радость». Вам, однако, для этого не требуется прибегать к изнурительным тренировкам. Йо-гические позы, описанные в 11 главе, способны активизировать энергетические центры организма, называемые в Аюрведе мармами. Эти точки служат основой для стимуляции вашей внутренней энергии. Учтите также, что Йога не требует такого времени и таких денежных затрат, как другие виды тренировок. Даже если вы станете уделять этим занятиям всего по несколько минут в день, Йога окажет на вас ощутимое положительное воздействие, аналогичное воздействию медитации, одновременно укрепляя ваше тело. Улучшение же физической формы сделает вас менее склонным к саморазрушающим видам деятельности.

7. Удалось ли вам провести хоть сколько-нибудь времени в тишине и уединении? Современная жизнь переполнена разнообразными «шумами», которые могут весьма сильно способствовать нервной неуравновешенности. Противоядие здесь — способность уединиться в тишине и насладиться ею. Доступ же к промежуткам безмолвия между вашими мыслями как раз и является целью аюрведической медитации. Та малая толика самодисциплины, которой требует медитация, будет стоицей вознаграждена богатейшим опытом спокойной настороженности — переживанием умиротворяющим и в то же время, как ни парадоксально, стимулирующим. Я убежден, что медитация —

единственный эффективный во всех отношениях способ избавления от вредных привычек любого рода.

8. Приходилось ли вам сегодня смеяться с наслаждением? У смеха, как и у речи, существует множество разновидностей. Из-за стрессов и раздражения люди забывают, что такое счастливый смех. Большая часть нынешнего юмора основана на конфузах или наблюдении за чьими-то неудачами. Бессердечный смех не приносит ничего, кроме вреда; смех же, наполненный теплом и счастьем, обладает поистине магической способностью утешать как эмоциональную, так и физическую боль. Попробуйте вспомнить что-нибудь такое, что когда-либо вызывало у вас по-настоящему сердечный смех. Вам, быть может, даже доставит удовольствие записать эти случаи. Какие из них, к примеру, развеселили вас больше всего? Это очень ценные моменты, и вы должны позволять себе думать о них всякий раз, когда вас переполняют негативные чувства. Поистине, смех может стать тем целебным пристрастием, которое пересилит тягу к пристрастиям пагубным.

9. Смогли ли вы, хоть немного отдохнуть, почувствовав себя усталым или подверженным стрессу?

Многие люди чувствуют себя так, словно у них никогда не бывало свободного времени, хотя, конечно же, ни у кого из нас нет времени больше, чем у соседа. Устраняя Вата-неуравновешенность, к которой обычно приводят вредные привычки, отдавайте должное своей потребности в отдыхе, даже когда это кажется совершенно невозможным.

Аюрведа учит, что существует время суток, естественным образом предназначенное для отдыха. В эти часы — с шести до десяти как утра, так и вечера — доминирует Капха, наиболее спокойная и устойчивая из доги.

По возможности проводите эти часы в тишине и покое. Капха-периоды идеальны для медитации. Однако и после медитации чрезвычайно полезно сохранять в эти утренние и вечерние часы покой. Мир не рухнет, если вы какое-то время не будете о нем беспокоиться. Скорее всего, это даже приведет к тому, что остаток вашего дня пройдет гораздо более ровно.

10. Достаточно ли приятны были для вас обстановка и компания, когда вы принимали пищу? Согласно Аюрведе, сама поглощаемая еда не столь важна, как сопровождающие ее эмоции. Немаловажны даже чувства, испытываемые теми, кто эту еду готовил. Несмотря на то что

мы воспитаны на идее «быстрой еды», способность к подлинному наслаждению едой имеет ключевое значение с точки зрения истинного наслаждения жизнью. А до тех пор, пока вы не научитесь по-настоящему наслаждаться жизнью, вы будете потенциальной жертвой вредных привычек и других нездоровых образов поведения. Постарайтесь хотя бы раз в день принимать пищу в действительно приятной и непринужденной обстановке. Согласно Аюрведе, лучше, чтобы это происходило в полдень.

11. Выказывали ли вы, сегодня любовь к своим друзьям и родным? Любовь можно проявлять множеством способов. Человек лучше всего воспринимает расположение при помощи осязания, и физический контакт — поистине прекрасный способ для выражения любви. К огромному числу способов выражения привязанности также относятся беседа, совместная трапеза, вечерняя прогулка, слушание музыки вместе с теми людьми, которые вам небезразличны, но в суматохе нынешней жизни обо всем этом так легко забыть. Любовь нельзя планировать подобно тому, как вы, отставляя в сторону все дела, отводите время для медитации. Но вы можете намеренно осознавать любовь к близким вам людям и находить способы непринужденно и радостно выражать эти чувства в любое время. В жизни нет ничего более здорового и важного.

12. Доводилось ли вам свободно и радостно принимать ответную любовь этих людей? Осознав однажды, что вы любимы многими людьми, что само ваше существование есть проявление любви, вы лишитесь потребности в пристрастиях. Любовь — величайшее сокровище. Ничто из того, что вызывает пристрастие, не способно сравниться с ней по силе.

Затронутые в этой книге вопросы охватывают лишь немногие из пагубных пристрастий, распространенных в сегодняшней Америке. Есть люди, испытывающие пристрастие к покупкам, к влезанию в долги, к превышению скорости на автомобиле, к коллекционированию и сотням других занятий. Находятся даже те, кто испытывает пристрастие к хирургии. Говорят, что мы живем в обществе пристрастий, что мы испытываем пристрастие к пристрастиям — и, вероятно, в этом есть доля истины. В том смысле, что пристрастие представляет собой стремление к достижениям в тех областях, где истинные достижения невозможны, я действительно считаю его определяющей характеристикой современной жизни. Вместе с тем я уверен, что наша исключительно материалистическая ориентация

начинает сдвигаться в сторону подлинного признания духовных ценностей.

Эта перемена больше, чем все поправки к законам, больше, чем все наказания, вселяет надежду на то, что проблема вредных привычек станет менее острой, а то и исчезнет вообще. Если ваша жизнь была омрачена такого рода поведением, само по себе то, что вы читаете эту книгу, свидетельствует, что в вашем сознании происходит важный сдвиг, уводящий вас прочь от иллюзорных удовольствий, приносимых наркотиками и стимуляторами, к внутреннему счастью —подлинному экстазу, источником которого является ваша духовная сущность.

Ступите на этот путь прямо сейчас, исполнитесь гордости своим искренним намерением и начните пользоваться поистине безграничными возможностями, которые дарует каждое мгновение вашей жизни.

[1] Аддиктивный тип поведения — в психологии: обусловленный пристрастием (обычно пагубным). — Прим. перев.

[2] Американский галлон приблизительно равен 3,8 л. — Прим. перев.

[3] Английская кварта составляет 1,14л. — Прим. перев.

[4] Бихевиоризм, или «поведенческий подход», — направление в психологии (гл. обр. американской), считающее предметом психологии не сознание, а поведение, понимаемое как совокупность физиологических реакций на внешние раздражения. — Прим. перев.