

**ОСНОВЫ ТЕОРИИ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
ПРОГРАММИРОВАНИЯ
Г.А. ШИЧКО**



Институт изучения и развития
научно-общественного
наследия Г. А. Шичко

СОЮЗ НЕКОММЕРЧЕСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ В СФЕРЕ ПРОФИЛАКТИКИ
И ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ «ЕВРАЗИЙСКАЯ АССОЦИАЦИЯ ЗДОРОВЬЯ»
(Институт изучения и развития научно-общественного наследия Г.А. Шичко)

МЕЖДУНАРОДНАЯ АКАДЕМИЯ ТРЕЗВОСТИ (экспертное сообщество)

РУССКОЕ КОСМИЧЕСКОЕ ОБЩЕСТВО

ОСНОВЫ ТЕОРИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПРОГРАММИРОВАНИЯ Г.А. ШИЧКО

Учебно-методическое пособие

Москва, 2024

УДК 37.01, 159.91, 612.8

ББК 74.6, 88.9

Г 611

*Рекомендовано к изданию Учебно-методическим советом
Евразийской ассоциации здоровья*

Рецензенты:

В. В. Аршинова – д-р псих. наук, проф., зам. председателя Координационного совета при
Общественной палате Российской Федерации по поддержанию и развитию норм здорового
образа жизни у российских граждан;

А. М. Карпов – д-р мед. наук, проф., зав. кафедрой психотерапии и наркологии Казанской
государственной медицинской академии – филиала ФБГОУ ДПО РМАНПО Минздрава России,
заслуженный врач Республики Татарстан;

Е. Н. Герасимова – д-р пед. наук, проф., заслуженный работник высшей школы Российской
Федерации

Головин, А. А.

Г 611 Основы теории психологического программирования Г. А. Шичко : учебно-
методическое пособие / А. А. Головин. – М. : Евразийская ассоциация
здоровья, 2024. – 104 с.

ISBN 978-5-6041141-6-2

В пособии изложены основные положения научной прикладной теории психологического программирования, разработанной советским физиологом Геннадием Андреевичем Шичко. На примере проблемы алкоголизации населения рассмотрены концепция психологической и питейной (проалкогольной) запрограммированности, теория алкоголизма и теория дезалкоголизма, словарь новой терминологии. Дана классификация людей в зависимости от их отношения к алкогольным изделиям. Описаны принципы и методы дезалкоголизма, метод гортоновической дезалкоголизма («метод Шичко»), алкогольные абсурдизмы.

С научно-просветительской стороны рассмотрено развитие учения о второй сигнальной системе посредством разработки новой науки гортоновики, занимающейся вопросами благотворного воздействия целенаправленной речью на сознание человека.

Пособие предназначено для педагогов, психологов, социологов, студентов, преподавателей Вузов, специалистов по молодёжной и социальной работе, представителей организаций по профилактике аддикций и формированию трезвости.

ISBN 978-5-6041141-6-2



9 785604 114162

© А. А. Головин, 2024

© «Евразийская ассоциация здоровья», 2024

Содержание

Введение	4
1. О теории психологического программирования	6
2. Концепция психологической и питейной запрограммированности.....	16
3. Теория алкоголизма и теория дезалкоголизма	24
4. Терминологический словарь Г.А. Шичко.....	32
5. Классификация людей в зависимости от их отношения к алкогольным изделиям.....	35
6. Принципы дезалкоголизма (принципы гортоновика).....	49
7. Методы дезалкоголизма	56
8. Метод гортоновической дезалкоголизма («метод Шичко»).....	66
9. Гортоновика	78
10. Алкогольные абсурдизмы	87
Приложение 1. Алкогольная проблема в свете теории психологического программирования.....	94
Приложение 2. Возникновение и функционирование второй сигнальной системы человека.....	96
Список использованных источников.....	101

Введение

XXI век мир встречает ростом психических и физических отклонений. От того, насколько быстро, качественно и эффективно будет решена проблема девиантного поведения, зависят цели повышения качества жизни и безопасности граждан, формирования справедливого общества и устойчивого развития, обозначенные в Стратегии национальной безопасности Российской Федерации (Указ Президента России от 02.07.2021 № 400) [34].

К негативным формам девиации относятся алкоголизм, пьянство, курение, наркомания, игромания, преступность, ложь, предательство, сексуальные извращения, самоубийства, экстремизм, терроризм. Эти и другие формы отрицательного поведения противодействуют реализации главного — закона развития Жизни как космопланетарного процесса [35].

Например, согласно Концепции сокращения потребления алкоголя в России на период до 2030 г. только от последствий потребления алкоголя ежегодная смертность составляет 200-400 тысяч человек [36]. Ежегодное поступление акцизов на этиловый спирт, алкогольную и спиртосодержащую продукцию в бюджет составляет на 405,1 млрд. рублей [36], а прямые и косвенные общественные потери от потребления алкоголя по экспертным данным могут превышать 1,5 трлн. руб. [15, с. 11]. Подобные потери общества связаны со снижением продолжительности жизни, ростом смертности и снижением рождаемости, преступностью, дорожно-транспортными происшествиями, деградацией института семьи и т.д. Рост поступлений от акцизов, которыми экономически «оправдывается» продажа алкогольных изделий, никогда не восполнит жизни чьих-то детей, отцов и матерей, близких, друзей.

Вопросы профилактики аддиктивного поведения и разработки адекватной теории формирования гармоничной здоровой личности являются вызовом для современной науки. Советский физиолог Геннадий Андреевич Шичко за 32 года научной работы в Научно-исследовательском институте экспериментальной медицины Академии медицинских наук СССР ближе всех смог подойти к решению данной задачи. Результаты его открытий изложены в теории психологического программирования. Теория описывает физиологические механизмы формирования положительного или отрицательного поведения человека, а также практику освобождения человека от психических зависимостей на примере алкоголизма и формирования трезвой здоровой жизни.

Одной из самых известных технологий теории психологического программирования стал метод гортоновической дезалкоголизации, получивший название «метод Шичко». Данный метод позволяет освобождать человека от различных психических зависимостей с помощью психолого-педагогических, немедицинских способов. Это позволило с конца 1980-х годов и до настоящего времени освободить десятки и сотни тысяч граждан от пьянства, алкоголизма, курения, наркомании. Метод Шичко живёт благодаря его высокой эффективности и практической ценности для людей. Междисциплинарность теории Шичко позволила выйти за рамки социально-медицинского подхода, включив педагогический, психологический и социологический аспекты. Данный исторический факт требует более всестороннего и глубокого изучения научно-теоретического и общественно-практического наследия Г.А. Шичко.

Цель учебно-методического пособия — целостное раскрытие основных положений теории психологического программирования Г.А. Шичко, объясняющей природу социального поведения на примере отношения человека к алкоголю.

Особенность настоящего пособия заключается в том, что излагаемые теоретические сведения снабжены доступным иллюстративным материалом, цитатами, пояснениями. Каждый раздел сопровождается отдельной видеолекцией для более полного усвоения материала.

Пособие подготовлено на основе собрания трудов Г.А. Шичко «Метод Геннадия Шичко. Теория психологического программирования» в 2-х томах:

Том 1. Научные основы гортоновики. Психическая деятельность и вторая сигнальная система [5];

Том 2. Научные основы теории психологического программирования [8].



Издание содержит 10 разделов, 2 приложения, иллюстрировано 30 рисунками и таблицами, включает 43 определения из терминологического словаря Шичко, 42 цитаты.

Материалы пособия будут полезны всем специалистам, занимающимся профилактикой зависимого поведения и формированием трезвого здорового образа жизни, в том числе педагогам, психологам, социологам, преподавателям образовательных организаций высшего образования, молодёжным и социальным работникам, студентам.

О ТЕОРИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПРОГРАММИРОВАНИЯ

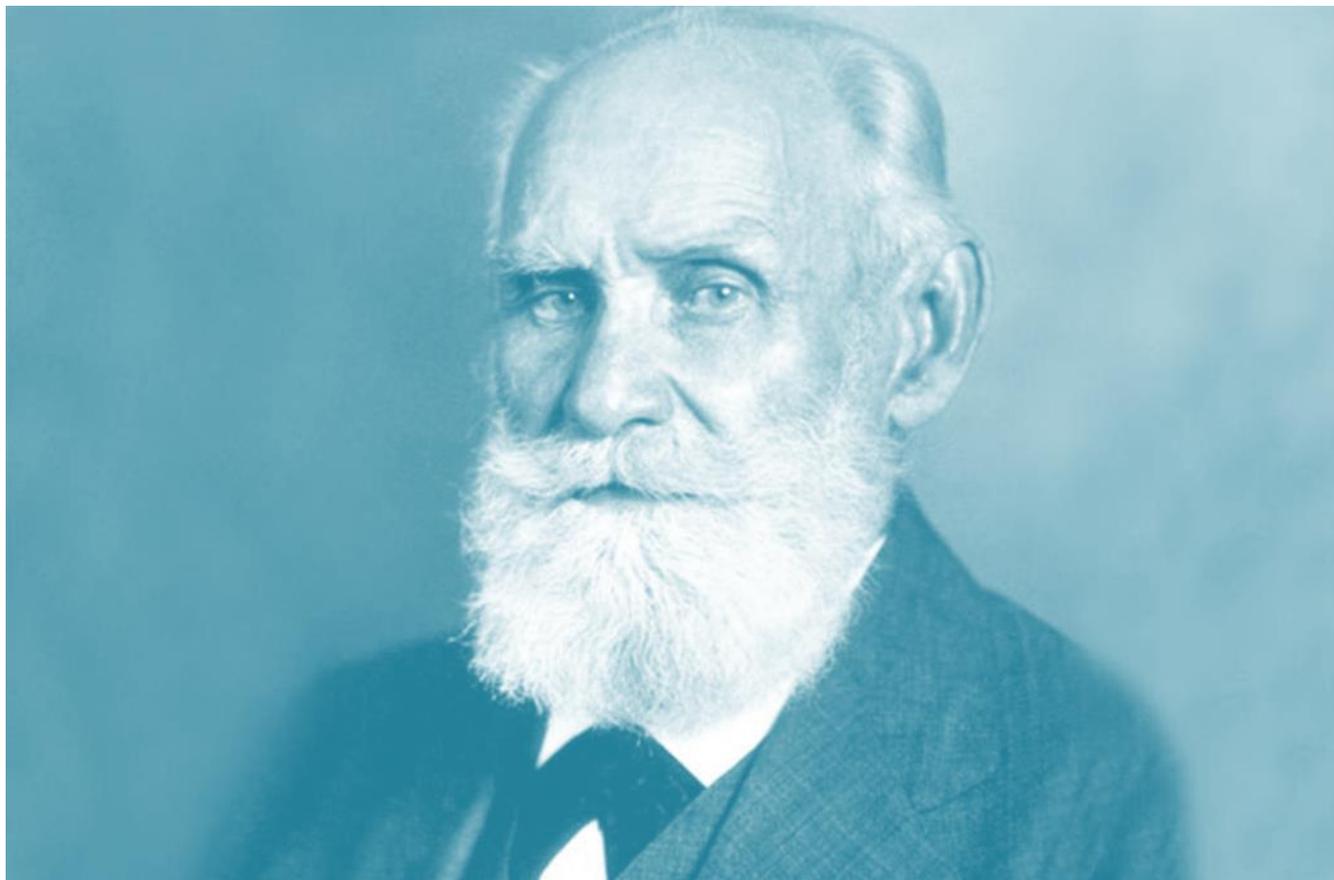


Советский физиолог Геннадий Андреевич Шичко (18.05.1922 – 03.11.1986) как последователь учения **И.П. Павлова о высшей нервной деятельности** [1, 2] развил научные представления о **второй сигнальной системе (речи) и рефлекторной деятельности**. Это позволило ему вскрыть истинные физиологические механизмы формирования поведения (положительного или отрицательного) человека. Он стал родоначальником нового научного направления **гортоновики**, занимающейся вопросами благотворного воздействия целенаправленной речью на сознание человека. Одним из главных достижений, оцененного тысячами спасённых людей, стала разработка **метода гортоновической дезалкоголизации** по освобождению людей от пьянства, алкоголизма, курения и других психических зависимостей. Данный метод получил в народе название **«Метод Шичко»**.

***Высшая нервная деятельность** — свойственные человеку и высшим животным сложные формы жизнедеятельности, формируемые высшими отделами центральной нервной системы и обеспечивающие их приспособление к окружающей среде. Термин введён И.П. Павловым. Если «низшая» нервная деятельность осуществляется на основе врождённых механизмов (безусловных рефлексов), то высшая нервная деятельность формируется в процессе индивидуальной жизни организма на основе приобретенного опыта (условных рефлексов) и определяет поведение. Термин «высшая нервная деятельность» является физиологическим эквивалентом понятия «психическая деятельность».*

***Вторая сигнальная система обусловлена развитием речи. Эта система словесных сигналов отражения действительности свойственна только человеку. И.П. Павлов назвал её «сигналом сигналов». Вторая сигнальная система является основой письменной и устной речи, абстрактно-логического мышления** [3, 4].*

Г.А. Шичко развил учение И.П. Павлова о второй сигнальной системе. Если Иван Петрович Павлов выделял три группы вторых сигналов (слова произносимые, слова слышимые, слова видимые), то Г.А. Шичко дополнил классификацию словами написанными (изображаемыми, т.е. производимыми с помощью письма). Затем в своей практической деятельности он выделил пятую группу – слова, мысленно производимые [5,6].



Павлов Иван Петрович (1849–1936),

русский естествоиспытатель, великий отечественный физиолог, лауреат Нобелевской премии, основоположник объективного экспериментального изучения высшей нервной деятельности животных и человека методом условных рефлексов

Шичко проработал 32 года в ведущем **Научно-исследовательском институте экспериментальной медицины Академии медицинских наук СССР** в качестве научного сотрудника. Итог исследовательской деятельности он подвёл в виде разработки прикладной научной теории, позволяющей объяснять и формировать механизм поведения человека в тех или иных ситуациях. В своих последних работах Шичко назвал её **теорией психологического программирования**. В качестве практической разработки теории Геннадий Андреевич выбрал, на его взгляд, наиболее важную общественную проблему — пьянство и алкоголизм. Хотя это могла быть и любая другая проблематика.

Основные разработки Шичко по теории пришлись на первую половину 1970-х годов, а их обобщение, публикация и научно-практическая популяризация на конец 1970 - первую половину 1980-х годов. Основанием теории послужили многолетние изыскания Шичко в области второй сигнальной системы и рефлекторной деятельности. Этому была посвящены **кандидатская диссертация «К вопросу о высшей нервной деятельности взрослого человека»** 1958 г. [3, с. 23-35], **монография «Вторая сигнальная система и её физиологические механизмы (Вторая сигнальная система и рефлекторная деятельность)»** 1969 г. [3, с. 83-273]. Шичко удалось найти ключи к пониманию того, как речью формируется положительное или отрицательное поведение человека.

Что есть теория

Сегодня в научной литературе и повседневной жизни встречается упоминание различных теорий, которые таковыми могут и не являться. Согласно общим научным подходам, **научная теория** есть система универсальных высказываний, поддающихся доказательству и позволяющих:

- объяснять сущность, устройство и механизм работы исследуемой системы;
- предсказывать направления, тенденции её развития;
- получать как следствие рекомендации по созданию инструментов преобразования действительности на основе положений теории. Назовём последнее технологиями устойчивого развития [7, с. 155-158].

Если говорить о прикладной, то есть практико-ориентированной научной теории, то к ней предъявляются определённые требования. **Прикладная научная теория** должна содержать (рис. 1.1):

- (а) обоснование исходных терминов (язык);
- (б) вывод аксиом (постоянные аксиомы в виде законов, переменные аксиомы в виде условий);
- (в) вывод правил (технологии, методы, модели, методики),
- (г) вывод следствий (предсказания теории),
- (д) проверку на практике (существующие принципы, требования, факты, научное наследие).

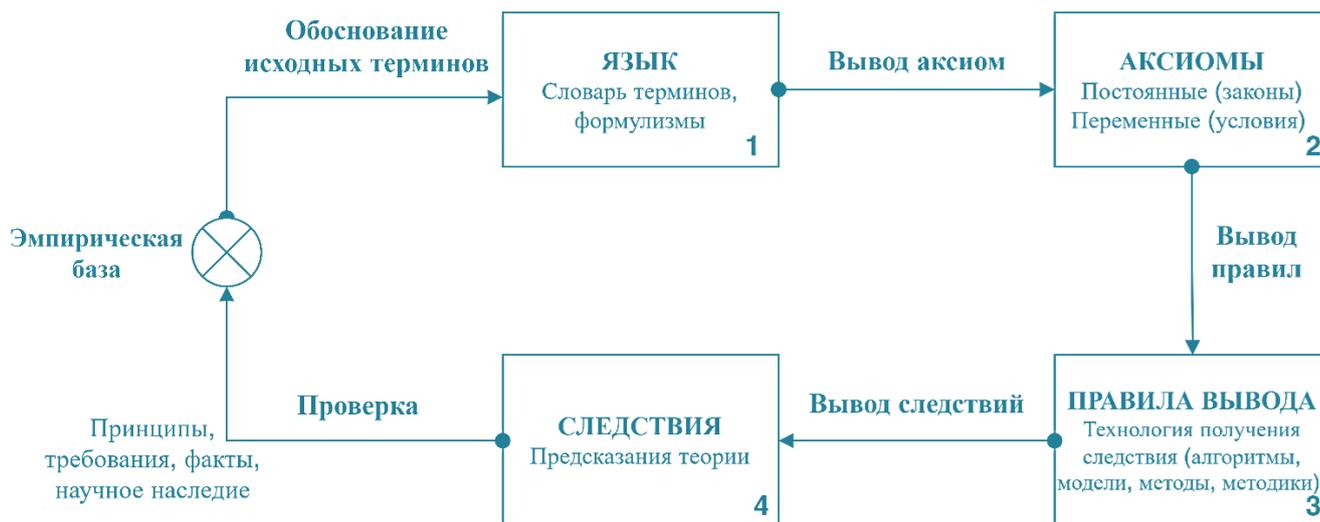


Рис. 1.1 Структура прикладной научной теории [7, с. 155-158]

Прикладная научная теория в отличие от всякой теории считается истинной, если получаемые выводы соответствуют не только принятым предпосылкам, но и практике. Зафиксируем данные требования и перейдем к теории Шичко.

Структура теории психологического программирования

В отношении алкогольной проблемы теория психологического программирования Шичко включает:

- **концепцию психологической запрограммированности**, в частности, **концепцию питейной запрограммированности**;
- терминологический аппарат (**язык теории**);
- теорию алкоголизма и теорию дезалкоголизма;
- **гортоновические, немедицинские, условно-рефлекторные методы дезалкоголизма**;
- **классификацию людей** в зависимости от их отношения к алкогольным изделиям;
- другие элементы.

Концепция психологической запрограммированности

Концепция психологической запрограммированности как руководящая система взглядов на природу отклоняющегося поведения, исходит из положения, что под воздействием социальной среды происходит программирование человека на совершение тех или иных действий.

Человек употребляет алкоголь, курит, ворует и т.п. в результате соответственной запрограммированности: питейной, курительной, воровской и т.п.

В 1974 году Шичко разработана концепция питейной запрограммированности [8, с. 76-92].

Определение	ПИТЕЙНАЯ ЗАПРОГРАММИРОВАННОСТЬ — такая искаженность сознания проалкогольными измышлениями, которая побуждает человека совершать объективно неоправданные, противоестественные и многосторонне вредные поступки – пить отравляющие жидкости, содержащие яд и этанол.
-------------	--

Питейную или проалкогольную запрограммированность образуют (рис. 1.2):

— **установка или настроенность**, формируемая социальной средой в детстве примером родителей, окружения, средств массовой информации, общественным мнением и др. агентами. Установка есть отношение (положительное, нейтральное, отрицательное) к употреблению алкоголя, настроенность к совершению определённого действия;

— **программа** (что пить? с кем пить? как? сколько? когда? по какому поводу?). Программа выступает алгоритмом поведения в конкретной ситуации;

— **убеждение** как уверенность в том, что действие является необходимым, правильным, что все так делают и т.д. Убеждению принадлежит ведущая роль как в психологической запрограммированности, так и жизни.



Рис. 1.2 Структура проалкогольной (питейной) запрограммированности

По сути, психологическое программирование — это наиболее тонкая и очень эффективная форма идеологического принуждения людей.

Живя в обществе, люди являются носителями множества программ: как чистить зубы, как принимать пищу, как себя вести в той или иной обстановке — всё это программы. Для запрограммированности характерно периодическое вынужденное повторение действий.

Терминологический словарь

Обобщённый терминологический словарь, разработанный Шичко, содержит порядка 136 уникальных понятий [8, с. 25-238; 9]. Это язык теории, дающий определения таких понятий, как трезвость, запрограммированность, методы дезалкоголизации, привычка, абсурдизм и др. Причём словарь составлен по диалектическому принципу, в нём содержатся такие пары понятий, как алкоголизм-трезвость, веритист-абсурдист, алкоголизм-дезалкоголизм и др. Что позволяет любому желающему понять диаметрально противоположность понятия и лучше разобраться в рассматриваемом вопросе.

Теория алкоголизма и теория дезалкоголизма

Шичко упоминается о разработке теории алкоголизма (т.е. формирования алкоголизма) и теории дезалкоголизма (т.е. превращение алкоголика в трезвенника) [8, с. 84-104; 113-141].

Теория алкоголизма показывает логическую цепочку приобщения человека к алкоголю (рис. 1.3). **Алкоголизм** начинается с момента появления в голове человека проалкогольной мысли (т.е. элементов запрограммированности) или со времени попадания в организм первой порции алкоголя.



Рис. 1.3 Схема теории алкоголизма (прим.: обобщена и составлена А.А. Карпачёвым на основе теории Г.А. Шичко [10])

Первый опыт пробы алкоголя — это этап приобщения человека. Каждая новая проалкогольная мысль, каждая новая порция спиртного всё дальше ведут человека по пути алкоголизма. Со временем при повторении алкогольных употреблений у человека формируется привычка как стереотип, устойчивые действия в алкогольных ситуациях. Это состояние в классификации Шичко называется пьянством. Далее при продолжении периодического употребления алкоголя может возникнуть непреодолимая тяга к спиртному или потребность. Данный этап может быть охарактеризован как алкоголизм.

Алкоголизм начинается с момента появления в голове человека проалкогольной мысли или со времени попадания в организм первой порции алкоголя.

Теория дезалкоголизма показывает обратный алгоритм превращения алкоголика в трезвенника. Дезалкоголизм осуществляется с применением различных методов и методик. Шичко выделяет гортонвические, немедицинские, условно-рефлекторные и иные **методы дезалкоголизма**, в том числе им разработаны и усовершенствованы методы и методики

- гипноза (сомногипноз, дормогипноз и др.),
- вигилогипноза (гипнотическое бодрствование),
- гипнозопедии (обеспечивающей лучшее усвоение учебного материала),
- выявления внукаемости (индивидуальных особенностей людей),
- аутогипнозосуггестии (самовнушения в самогипнозе),
- прегипнотических самовоздействий, ассистентских внушений (1970 г.),
- психоанестезии (1971 г., апробирован в 1-ой Городской стоматологической поликлинике Ленинграда для нейтрализации страха перед стоматологическим лечением),
 - анонимного опроса (1972 г.),
 - убеждения коллективом (1975 г.),
 - самоизбавления от алкоголизма,
 - методика аутоанамнеза (описания собственного привыкания к алкоголю и плана написания анкеты),
 - методика ведения дневника и др.

Выделены следующие **группы методов дезалкоголизма**: лечебные, гортонвические, административные, товарищеские, семейные, самоличные, религиозные, комбинированные.

Например, гортоновический метод дезалкоголизмии, получивший в народе название «Метод Шичко», производится в первую очередь через угашение психологическим путём потребности и привычки, нейтрализацию идеологическими и педагогическими воздействиями питейной запрограммированности и превращение алкоголика в сознательного трезвенника. Т.е. метод по своей природе является не медицинским, а психолого-педагогическим.

Данный метод позволял Г.А. Шичко в 1-2 сеанса снимать потребность в

Целью любых противоалкогольных мероприятий должны быть не фантастическое «умеренное» или «культурное» питье, а трезвость, причём предпочтительно – сознательная.

спиртном, подавлять абстинентные страдания, а у некоторых зависимых выработать комплекс отрицательных реакций на запах, вкус и приём алкоголя. В дальнейшем для закрепления результата он проводил до 15 сеансов дезалкоголизмии, а его стандартным курсом было проведение 10 занятий.

Классификация людей

Наконец, Шичко дана классификация людей в зависимости от их отношения к алкогольным изделиям [8, с. 105-112].

В зависимости от питейной запрограммированности (ПЗ) и от употребления спиртного (УС) все человечество разделено на четыре группы (рис. 1.4): трезвенников (-ПЗ, -УС), воздержанников (+ПЗ, -УС), принужденников (-ПЗ, +УС) и алкоголепийц (+ПЗ, +УС). Трезвенники, воздержанники и алкоголепийцы делятся в свою очередь на четыре подгруппы.

Питейная запрограммированность (ПЗ)	Отношение к спиртным напиткам (УС)	
	<i>Не употребляются (-)</i>	<i>Употребляются (+)</i>
<i>Отсутствует (-)</i>	Трезвенники (-ПЗ / -УС)	Принужденники (-ПЗ / +УС)
<i>Имеется (+)</i>	Воздержанники (+ПЗ / -УС)	Алкоголепийцы (пьющие) (+ПЗ / +УС)

Рис. 1.4 Общая классификация людей в зависимости от их отношения к алкогольным изделиям

Согласно теории психологического программирования, **целью** любых противоалкогольных мероприятий должны быть не фантастическое «умеренное» или «культурное» питье, а трезвость, причём предпочтительно – сознательная.

Описанные выше научные открытия позволяют утверждать, что **в совокупности исследований Геннадием Андреевичем Шичко создана прикладная научная теория.** Она включает язык (словарь терминов), законы и условия их реализации, методы, методики, предсказания, а главное – подтверждение её жизнеспособности на практике.



Рис. 1.5 Пирамида теории психологического программирования Г.А. Шичко

О научности теории свидетельствуют положительные результаты оказания помощи алкоголикам, курильщикам, наркоманам, благодаря чему были спасены десятки и сотни тысяч жизней. Таким качеством и масштабом реализации могут заявить немногие научные теории. **Уникальность** Геннадия Андреевича Шичко как учёного состоит в том, что он смог реализовать свою теорию с учётом **полного жизненного цикла**: от зарождения идеи, её оформления, апробации и воплощения в жизнь посредством личного проведения занятий по дезалкоголизации.

Хотя при жизни он не успел обобщить свои изыскания в единый труд, их систематизация сегодня наглядно показывает целостность и масштаб открытий.

Данное открытие Шичко может быть использовано в различных сферах, начиная от профилактики вредных привычек (пьянство, алкоголизм, курение, наркомания, воровство, игромания, объедание, обман и другие), так и для

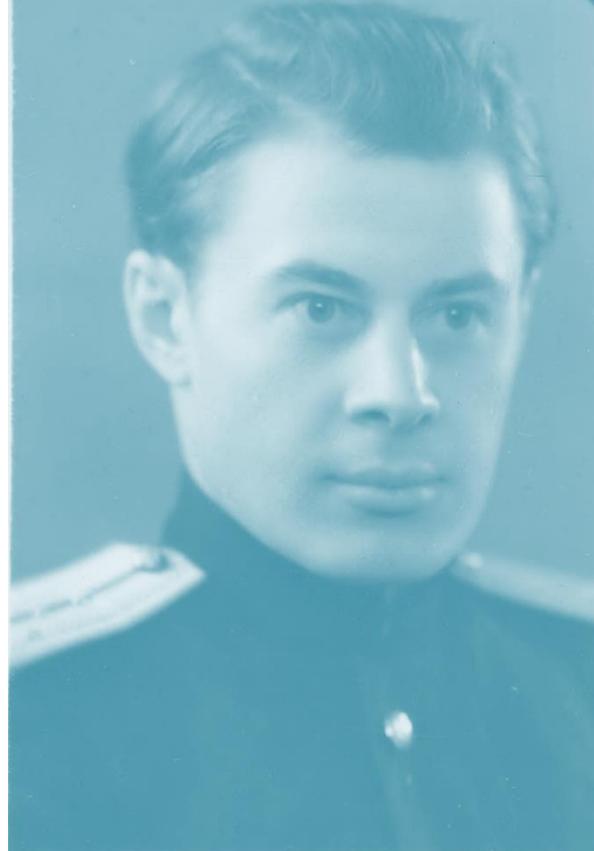
формирования положительных качеств человека в системе воспитания, обучения, управления. Изучению аспектов положительного программирования человека Шичко посвятил новое научное направление о благотворном влиянии слова под названием «Гортоновика».

Практическое задание

1. Просмотр и осмысление видеоролика «Теория психологического программирования Г.А. Шичко» (часть 1) из видеолектория «По следам теории психологического программирования Г.А. Шичко» <https://clck.ru/39huqt>
2. Прочитать и проанализировать статью «Алкогольная проблема в свете теории психологического программирования» (приложение 1).

Вопросы для самоконтроля

1. В какой сфере научной деятельности сделаны открытия Г.А. Шичко?
2. Что такое высшая нервная деятельность и чем она отличается от «низшей» нервной деятельности?
3. На чём основана вторая сигнальная система?
4. Как можно охарактеризовать научную теорию?
5. Какова структура прикладной научной теории?
6. Какие элементы можно отнести к структуре теории психологического программирования?
7. Для чего в теории нужен терминологический словарь?
8. Какова природа отклоняющегося поведения, его причины?
9. Приведите примеры социальных программ, носителями которых является каждый человек?
10. Приведите примеры социальных положительных программ.
11. Приведите примеры социальных отрицательных программ.
12. Что такое питейная запрограммированность?
13. Какие элементы образуют проалкогольную (питейную) запрограммированность?
14. Когда начинается алкоголизм у человека?
15. Перечислите гортоновические, условно-рефлекторные методы и методики, разработанные Г.А. Шичко и кратко охарактеризуйте их.
16. На какие четыре группы делится человечество в зависимости от их отношения к алкогольным изделиям?
17. В чём должна заключаться главная цель противоалкогольных мероприятий?
18. Обоснуйте утверждение «теория психологического программирования Г.А. Шичко является прикладной научной теорией».



КОНЦЕПЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ И ПИТЕЙНОЙ ЗАПРОГРАММИРОВАННОСТИ

Почему люди совершают отрицательные поступки? Есть ли этому адекватное научное объяснение? Существует ли возможность эффективного исправления негативного поведения? На эти вопросы Г.А. Шичко дал ответы в концепции психологической запрограммированности и её частном случае — концепции питейной запрограммированности [8, с. 76-92].

К разработке Концепции Шичко сподвиг вопрос — **почему люди совершают те или иные отрицательные поступки**: наркоманят, хулиганят, воруют, курят, отравляются этанолом, ругаются матом, подвержены азартным играм и т.п. Несмотря на культурно-историческое изменение нравов, во все времена негативное поведение не только не поощрялось обществом, но и с ним активно боролись. При этом несмотря на разные государственные меры, распространённость того же пьянства, алкоголизма, преступлений отнюдь не падает. На отдельных промежутках исторического времени удается остановить рост негативных процессов. Но рождается новое поколение и отрицательные процессы зачастую снова нарастают. По этому поводу Шичко пишет:

“

Наша неспособность не только покончить с ними, но и остановить их рост, заставляет думать, что мы не располагаем строго научным пониманием рассматриваемых явлений, а также эффективными методами профилактики и изживания их

Отсюда можно заключить простой вывод: если в обществе то или иное негативное явление или процесс не могут искоренить, значит отсутствует научная база по её решению. Или эта научная база разработана, но не применяется должным образом.

Что такое психологическая запрограммированность

В первой половине 1970-х годов Шичко смог разработать концепцию психологической запрограммированности, с помощью которой можно адекватно понимать, а также исключать из жизни негативные социальные явления и процессы.

Слово «**программирование**» обозначает совокупность воздействий, формирующих программу, а слово «**запрограммированность**» – отражение их в мозгу в форме ассоциаций.

Определение

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАПРОГРАММИРОВАННОСТЬ — комплекс временных связей, принуждающий человека периодически выполнять определенную социально-психологическую программу.

Объяснить это можно на примере ребёнка. Только что рождённый ребёнок обладает генетической запрограммированностью: он перенимает от родителей наследственные характеристики строения тела, органов тела. Тогда как в социальной среде ребёнок формирует внегенетическую, культурно обусловленную запрограммированность, где материальным носителем является комплекс временных связей. Система определённых значимых временных связей образует субъективную программу, которая хранится в мозгу. Она обуславливает совершение действий, соответствующих её содержанию.

Психологическое программирование происходит под влиянием социальной среды и её программ.

Определение

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА — совокупность однородных психофизиологических раздражителей социальной среды, производящих программирование человека.

Три элемента психологической запрограммированности

Любую психологическую запрограммированность образуют 3 элемента (рис. 2.1):

1. Установка или настроенность к совершению определённого действия. Установка есть направленность сознания, отношение к тому или иному действию. Отношение может быть положительным, нейтральным, или отрицательным. Установка формируется социальной средой в детстве примером родителей, ближайшего окружения, средств массовой информации, общественным мнением и другими агентами.

2. Программа как решение относительно особенностей действий (что делать? как? с кем? сколько? когда? по какому поводу? И т.д.). Программа выступает алгоритмом поведения в конкретной ситуации.

Следует отметить, что изначально программа не выделялась Шичко в качестве отдельного элемента. Например, в заключительном отчёте научно-исследовательской работы под названием «Разработка индивидуального психофизиологического подхода к избавлению от алкоголизма» [8, с. 25-167] программа входит в элемент установки. Однако в более поздних работах 1984/85 гг. программа присутствует как самостоятельное звено запрограммированности (например, в ключевой статье «Алкогольная проблема в свете теории психологического программирования» от 12 января 1985 года [8, с. 244-245]).

3. Убеждение как система взглядов, в правильности которых убежденный твёрдо уверен.

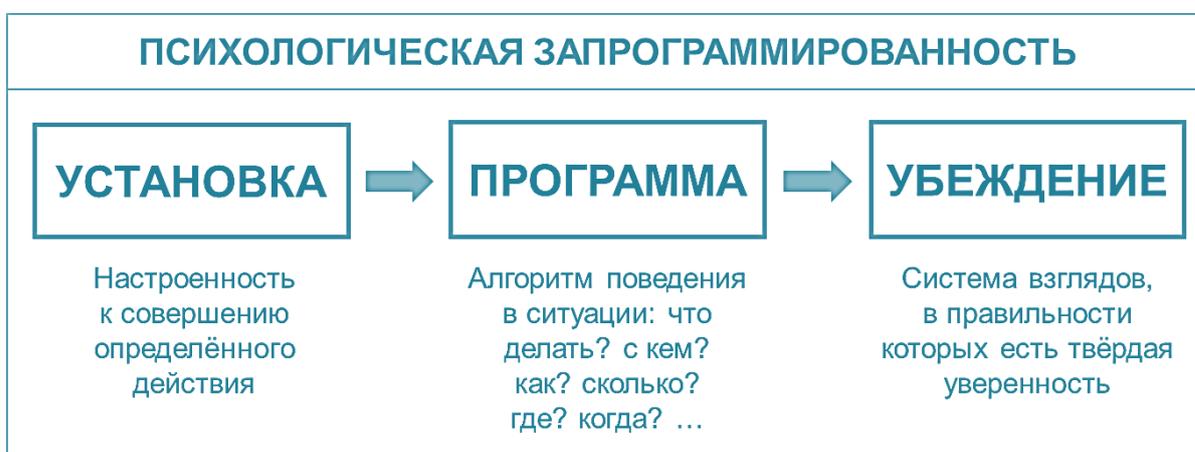


Рис. 2.1 Схема психологической запрограммированности

Убеждение обладает рядом особенностей:

(1) оно побуждает человека к соответствующей деятельности несмотря даже на наличие запретов.

(2) Убеждение нельзя изменить ни угрозами, ни оскорблениями, ни лекарствами, ни жестокими репрессиями. Убеждение может быть изменено только определёнными психологическими воздействиями – переубеждением.

(3) Убеждения отличаются большой стойкостью. Человек сравнительно легко отказывается от ложных знаний в пользу истинных, но он с большим трудом поддаётся и переубеждению.

(4) Человек упорно отстаивает и добровольно пропагандирует убеждение.

(5) Убеждение выражается в его тесной связи с эмоциями. Всё согласующееся с убеждением человека приятно ему, всё противоречащее вызывает раздражение, досаду, обиду. Обычно люди проявляют нетерпимость к попыткам изменить их убеждения. Убеждение подчас обладает такой огромной жизненной значимостью, что человек нередко предпочитает смерть отказу от него.

Убеждению принадлежит ведущая роль как в психологической запрограммированности, так и жизни.

Механизмы программирования

В жизни программирование производится стихийно, сознательно и комбинированно.

Каждый человек рождается нейтральными по отношению к плохим и хорошим поступкам, рождается естественным трезвенником, некурильщиком, невором, нематерщинником, нехулиганом и т.д. Однако человек живёт в обществе. Поведение человека зависит от внешних воздействий, психологических программ, которые внедряют в его мозг родители, средства массовой информации, детский сад, школа и другие факторы окружающей среды.

Примером стихийного программирования могут быть слухи. Примером сознательного программирования является обучение людей. Пример комбинированного программирования – проалкогольное программирование. В российском обществе сегодня признается нормальным, оправданным

«умеренное» или «культурное» алкоголепотребление, поэтому прямо и косвенно пропагандируют его СМИ и население в быту.

Для запрограммированности характерно периодическое вынужденное повторение действий. Если человек однократно употребил алкоголь, совершил хулиганский поступок, украл, то это не значит, что он запрограммирован. С другой стороны, если человек не пьет, не хулиганит, не ворует, нельзя уверенно считать его не имеющим соответственной запрограммированности. Многие негативные программы формируются у детей с младенчества, однако начинают реализовываться уже в более позднем, например, подростковом возрасте, когда находят возможность адекватного проявления. Поэтому так важно корректное созидательное воспитание положительных установок для детей, в первую очередь личным примером родителей.

Признаки запрограммированного человека

Для запрограммированных людей характерны:

- а) бездумность, автоматизм при реализации программы;
- б) слепая вера;
- в) нетерпимость к инакомыслящим;
- г) добровольная и подчас настойчивая пропаганда своего убеждения;
- д) сниженная восприимчивость и понимание противоречащего убеждению;
- в) стремление любой ценой, даже посредством фальсификации и измышлений оправдать свою запрограммированность.

Отсюда становится понятным, почему люди не усваивают сведения, которые противоречат их запрограммированности.

Формы принуждения человека

По сути, **психологическое программирование — это наиболее тонкая и очень эффективная форма идеологического принуждения людей.**

Живя в обществе, любой человек является носителем множества программ: как чистить зубы, как принимать пищу, как себя вести в той или иной обстановке — всё это программы. Другими **формами принуждения** выступают физическое (телесное наказание, тюрьма и т.п.) и экономическое (полное или частичное лишение средств к существованию).

Главная причина алкоголизации

Наиболее проработанным вопросом теоретического и практического применения у Шичко стала проблема пьянства и алкоголизма. Она была выбрана как наиболее острая и показательная для апробации концепции психологического программирования.

Шичко писал, что на сегодняшний день нет адекватной теории алкоголизма, именно поэтому его распространенность растёт. Одолеть беду можно легко и быстро на основе научного познания её причины и процесса развития. Вопрос о пути превращения трезвенника в алкоголика никогда серьезно не ставился, он не привлекает к себе внимание по ряду причин. С этим в т.ч. связана позиция авторитетных религиозных, медицинских и политических институтов. Выдумывается и обосновывается множество причин пьянства и алкоголизма.

Для показа процесса протекания алкоголизации, т.е. превращения трезвенника в алкоголика, Шичко разработана теория алкоголизации. Все люди рождаются естественными трезвенниками, однако со временем почти все утрачивают трезвость, а некоторые становятся алкоголиками. Почему и как это происходит? Имеется одна универсальная причина — питейная запрограммированность.

Алгоритм формирования проалкогольной (питейной) запрограммированности

В 1974 году Шичко ввёл понятие «питейная запрограммированность». Через Центральный научно-исследовательский институт санитарного просвещения была подготовлена работа «Против питейной «запрограммированности». Работа была одобрена Министерством здравоохранения СССР, разослана в виде пресс-бюллетеня в газеты страны. С того времени термин вошёл в обиход [11], используется учёными и пропагандистами трезвости.

Имеется только одна универсальная причина алкоголизации — питейная запрограммированность.

Алгоритм проалкогольного программирования происходит по озвученной схеме «установка-программа-убеждение» (см. рис. 1.2).

Каждый пьющий алкоголь в том или ином объёме играет **роль питейного программиста**, т.е. распространителя проалкогольных измышлений и питейного агитатора. В результате за столетия в народном обиходе выдуманно

большое количество абсурдных проалкогольных суждений: от того, что алкоголь является пищевым продуктом до того, он способствует долголетию. Однако от этого же алкоголя ежегодно гибнут сотни тысяч наших соотечественников, чьих-то детей, отцов, матерей, друзей.

Если сегодня провести опрос в детском саду, то легко обнаруживается, что большинство детей знает, что такое алкоголь и относится к нему положительно. Это результат стихийного и сознательного программирования. В настоящее время трудно найти фильм, сериал, праздник, магазин, где бы отсутствовал алкоголь или изделий на его основе.

Дети с младенчества формируют положительную установку на употребление алкоголя, прилежно выучивают алгоритм его потребления в разных ситуациях, наблюдают за родителями и окружающей средой. Наконец, к

*Психологическая запрограммированность состоит из 3 элементов:
установка – программа - убеждение*

подростковому возрасту формируют стойкую убежденность, в том, что алкоголепитие представляет собой нормальное, естественное и даже необходимое в жизни занятие.

Питейная запрограммированность формируется на основе ложной проалкогольной информации, она искажает сознание человека, его мышление и дальнейшую жизнь.

Отсутствие у детей элементарных научных сведений по этой проблеме является причиной усвоения ими питейной программы. Никакой свободы выбора у детей, молодёжи не остаётся. Так происходит **проалкогольная преемственность поколений.**

Шичко пишет, что скорость продвижения человека по пути алкоголизма зависит от алкоголизмийности, частоты употребления спиртного, его свойств и дозировок, от закусок и от компаний.

Определение

АЛКОГОЛИЗМИЙНОСТЬ — степень подверженности алкоголизму

Алкоголизмийность слагается из следующих компонентов: восприимчивости к питейному программированию, вырабатываемости привычки к спиртному и потребности в нём. Восприимчивость зависит от внукаемости и убеждаемости. Дети из-за недостаточного развития сознания

обладают повышенной убеждаемостью, поэтому они легче программируются. Скорость выработки привычки и потребности зависит от возраста, пола, состояния здоровья, заболеваний.

Психологическая питейная запрограммированность – это неблагоприятное функциональное изменение мозга под влиянием воздействий социальной среды, которое принуждает человека периодически прибегать к алкоголю.

Концепция психологической запрограммированности открывает научный подход к решению таких важных социальных проблем, как пьянство и алкоголизм, курение, наркомания, азартные игры, игромания, воровство, преступность. На её основе можно организовать профилактику этих явлений и их ликвидацию. Подтверждением реальности сказанного служат успехи в решении алкогольной и курительной проблем на примере занятий по методу гортоновической дезалкоголизации («Метод Шичко»).

Практическое задание

Просмотр и осмысление видеоролика «**Концепция психологической и питейной запрограммированности Шичко**» (часть 2) из видеолектория «По следам теории психологического программирования Г.А. Шичко» <https://clck.ru/39jCPR>

Вопросы для самоконтроля

1. Как можно объяснить историческую проблему негативного поведения людей?
2. Что такое психологическая запрограммированность?
3. Что такое социально-психологическая программа?
4. Из каких элементов состоит психологическая запрограммированность?
5. Охарактеризуйте, что такое установка.
6. Охарактеризуйте программу действий.
7. Что такое убеждение и какими особенностями оно обладает?
8. Как может производиться программирование человека, через какие механизмы?
9. Перечислите признаки запрограммированного человека.
10. Какие можно выделить формы принуждения человека? Какая форма наиболее весомая?
11. Что такое питейная запрограммированность, из каких элементов она состоит?
12. Кто в обществе может выступать в роли питейного программиста, приведите примеры.
13. Что является причиной усвоения детьми проалкогольной программы?
14. Почему дети являются наиболее уязвимой группой для проалкогольного программирования?



ТЕОРИЯ АЛКОГОЛИЗМИИ И ТЕОРИЯ ДЕЗАЛКОГОЛИЗМИИ

Существует ли научная теория, объясняющая суть алкоголизации? Разработаны ли практические технологии избавления человека от недуга алкогольного потребления? Как просто объяснить причину и механизм алкоголизации? На эти вопросы Г.А. Шичко дал ответ в теории алкоголимии и теории дезалкоголимии [8, с. 84-104; 113-141].

Определение

ТЕОРИЯ АЛКОГОЛИЗМИИ — это теория о формировании алкоголизма, где термин **АЛКОГОЛИЗМИЯ** означает процесс превращения естественного трезвенника в алкоголика.

Шичко теорию алкоголимии называл еще теорией алкоголизма. Её краткое пояснение приведено в следующей цитате:

“

Алкоголизм начинается с момента появления в голове человека проалкогольной мысли или со времени попадания в организм первой порции алкоголя. Каждая новая проалкогольная мысль, каждая новая порция спиртного все дальше его ведут по пути алкоголимии к финишу – алкоголизму. Проалкогольные мысли, сведения, взгляды производят питейное программирование, а употребление спиртного формирует привычку, к алкоголю и потребность в нем. С появлением потребности алкоголизм заканчивается – пьющий становится алкоголиком

Абсурдистские теории

Шичко замечает, что **алкоголизм растёт вследствие отсутствия адекватной теории алкоголизма**. Решить вопрос можно легко и быстро на основе научного познания причины и процесса развития алкоголизма. Однако сам вопрос привлекает мало внимания, поскольку общество находится в заложниках теории культурного питания и теории алкогольного скепсиса [8, с. 287-289].

Теория культурного питания заключается в признании обучения людей «культурному употреблению» алкогольных напитков основным и наиболее эффективным направлением борьбы с пьянством и алкоголизмом.

Теория алкогольного скепсиса отрицает возможность вытеснения из нашей жизни спиртного, признаёт сложившуюся ситуацию тупиковой, безнадежной. За многовековую историю придумано немало абсурдизмов и нелепостей, которые мешают эффективному решению проблемы алкоголизации.

Шичко отмечает по данному вопросу следующее:

“

Задача теории алкоголизма состоит в том, чтобы показать процесс протекания алкоголизма. Люди рождаются естественными трезвенниками, однако со временем почти все утрачивают трезвость, а некоторые становятся алкоголиками. Почему и как это происходит? Важнейший вопрос - причина употребления спиртных напитков населением. Мои многочисленные наблюдения показали, что имеется одна универсальная причина – питейная запрограммированность

Структура теории алкоголизма

Теория алкоголизма можно объяснить на простой схеме. Если алкоголизм — это процесс, то ему соответствуют определенные этапы: формирование проалкогольной или питейной запрограммированности (наиболее важный элемент всей теории), этап приобщения, этап привычки, этап потребности, этап потребления (рис. 3.1).



Рис. 3.1 Схема теории алкоголизма (прим.: обобщена и составлена А.А. Карпачёвым на основе теории Г.А. Шичко [10])

Психологическая питейная запрограммированность

Ранее в разделе 2 рассмотрена природа **психологической питейной запрограммированности**, которая связана с неблагоприятным функциональным изменением мозга под влиянием воздействий социальной среды, принуждающей человека периодически прибегать к алкоголю. Проалкогольная (питейная) запрограммированность состоит из элементов **установки, программы и убеждения**. Для проалкогольной запрограммированности характерны автоматизм или бездумность действий, слепая вера, сниженная восприимчивость к антиалкогольным взглядам и ко всему, что противоречит его проалкогольным убеждениям, добровольная пропаганда проалкогольного поведения.

Рассмотрим схему теории алкоголизма на примере ребёнка. Представим ситуацию, что посредством наблюдения за потреблением алкоголя родителями, окружающими, в СМИ, ребёнок усваивает определенное количество проалкогольных сведений. У него формируется положительная **установка**, когда он видит родителей, удовлетворяющих свои потребности в радости через приём алкоголя. Ребёнок научается, где продают алкоголь, по каким поводам его употребляют, как его употребляют, в каких количествах и т.д. Т.е. он формирует **программу** действий. Наконец, понимая, что этот процесс сопровождается, как правило, весельем, мотивацией, у него

Алкоголизм начинается с момента появления в голове человека проалкогольной мысли или со времени попадания в организм первой порции алкоголя

закрепляется твёрдое **убеждение**, что это мистическое средство является важным инструментом для жизни. Дети из-за недостаточного развития сознания обладают повышенной убеждаемостью, поэтому они легче программируются.

При этом у ребёнка ещё не произошёл первый акт пробы алкоголя. У него ещё отсутствует возможность достать алкоголь. В таком случае при наличии питейной запрограммированности и отсутствии факта потребления ребёнок становится уже **воздержанником** по классификации Шичко. Он уже не трезвенник, т.к. у него сформирована ложная информация об алкоголе.

Этап приобщения к алкоголю

В подобной ситуации и в условиях современного общества **приобщение** к алкоголю является вопросом времени. Это рано или поздно произойдёт в той или иной приемлемой для этого ситуации. При первой пробе алкоголя человек становится уже **случайно пьющим или случайником**. Это питейно запрограммированный человек, эпизодически употребляющий спиртные изделия (рис. 3.2).

$$\text{СЛУЧАЙНИК (случайно пьющий)} = (A) + (Г)$$

где

(A) проалкогольно запрограммированный человек,

(Г) эпизодически употребляющий спиртные изделия.

Рис. 3.2 Формула случайно пьющего человека (случайника)

Может ли возникать ситуация, когда у человека отсутствует проалкогольная запрограммированность, но при этом происходит приобщение человека к алкоголю? Да, такие люди называются принужденниками. Например, это может произойти в детстве, когда ребёнка заставляют приобщаться к алкоголю, хотя почти никаких сведений о нем ещё не имеет. Состояние же приобщения к алкоголю с наличием потребности называется этанолопатией. Оно может формироваться при условии отравления алкоголем матери ещё при беременности.

Этап привычки к употреблению алкоголя

Периодическое употребление спиртных изделий по выходным, по праздникам, при встрече с друзьями и т.д. приводит к постепенному ослаблению защитных реакций на приём алкоголя и формированию **привычки**.

ПРИВЫЧКА К УПОТРЕБЛЕНИЮ СПИРТНОГО — устойчивые действия в питейных ситуациях

Привычка есть устойчивая автоматизированная тенденция выпивать по случаю определенных событий. Согласно учению о высшей нервной деятельности привычка является стереотипом. Она характерна этапу психической зависимости человека. Появление привычки — характерный признак пьяницы. В обиходе про таких говорят — «умеренно» пьющий.

Таким образом, зафиксируем, **пьяница** есть (1) проалкогольно запрограммированный человек, (2) имеющий привычку к регулярному употреблению спиртного и (3) поглощающий его (рис. 3.3).

ПЬЯНИЦА = (А) + (Б) + (Г)

где

(А) проалкогольно запрограммированный человек,

(Б) имеющий привычку к регулярному употреблению спиртного,

(Г) поглощающий спиртные изделия.

Рис. 3.3 Формула пьяницы

Выключение важных компонентов приёма алкоголя вызывает отрицательные эмоции, переживания человека. А воздержание от реализации привычки вызывает психологическую неудовлетворенность.

Этап потребности в алкоголе

Привыкание проявляется в повышении толерантности к алкоголю. Это общая закономерность, которая наблюдается в связи с многократным воздействием веществ, отличающихся токсичностью.

Со временем при определенных ситуациях за привычкой формируется **потребность** в алкоголе. Это очень сильная, иногда непреодолимая тяга к спиртному, появляющаяся у пьющего после приёма первых его порций, а у алкоголиков — почти непрекращающаяся жажда выпить (или отравиться по-научному). Воздержание от удовлетворения потребности вызывает всё усиливающееся болезненное состояние — абстинентные страдания.

ПОТРЕБНОСТЬ В АЛКОГОЛЕ — очень сильная, иногда непреодолимая тяга к спиртному

Потребность в этаноле – специфический признак алкоголика, именно с её появлением завершается процесс алкоголизации.

Таким образом, зафиксируем: **алкоголик** — (а) проалкогольно (питейно) запрограммированный человек, (б) привыкший к спиртному, (в) испытывающий потребность в нем и (г) поглощающий его (рис. 3.4).

АЛКОГОЛИК = (А) + (Б) + (В) + (Г)

где

(А) проалкогольно запрограммированный человек,

(Б) привыкший к спиртному,

(В) испытывающий потребность в нём,

(Г) и поглощающий спиртное.

Рис. 3.4 Формула алкоголика

Алкоголизм не поддается полному уничтожению, даже после многолетнего воздержания от спиртного его следы сохраняются. Потребность иногда возрождается после одной-двух или нескольких выпивок. Поэтому для его преодоления необходимо начать процесс дезалкоголизации.

Теория дезалкоголизации

Теория дезалкоголизации является обратной по отношению к теории алкоголизации. Зная схему процессу, можно обратными последовательными действиями из пьющего человека делать трезвенника.

ТЕОРИЯ ДЕЗАЛКОГОЛИЗМИИ — это теория о формировании трезвости, где **ДЕЗАЛКОГОЛИЗМИЯ** — процесс превращения алкоголика в трезвенника.

С этой целью Геннадий Андреевич Шичко за многие годы научно-исследовательской деятельности разработал целую группу методов и методик дезалкоголизации. Главным методом, получившим в народе название «Метод Шичко», является гортоновический метод дезалкоголизации. Метод

подразумевает следующие этапы дезалкоголизации: (1) угашение психологическим путем потребности и привычки; (2) нейтрализацию идеологическими и педагогическими воздействиями питательной запрограммированности; (3) превращение алкоголика в сознательного трезвенника (рис. 3.5).

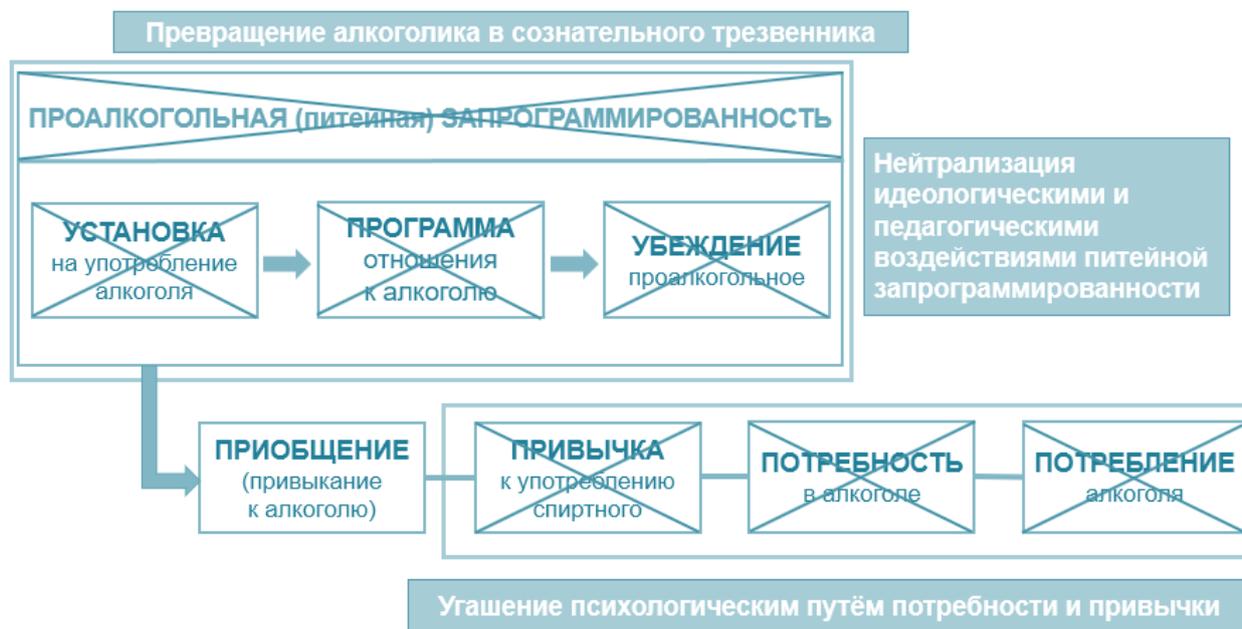


Рис. 3.5 Схема теории дезалкоголизации

Как ранее было отмечено, воздержание от реализации привычки вызывает психологическую неудовлетворенность. С прекращением приёма алкогольной отравы привычка и привыкание угасают. Привычку можно подавить грамотной лекцией, умелой беседой, или специальным психологическим сеансом с применением разработанных методов и методик Шичко. Потребность в алкоголе легко и быстро угасает в результате гортоновических занятий по методу Шичко. Например, у пьющих с хорошей внукаемостью, удаётся очень быстро не только подавить потребность, но и выработать непереносимость спиртного.

Заметка для размышления. Представим ситуацию, что взрослый человек прошёл курс по методу Шичко и стал трезвенником. Вопрос: помнит ли он, как, когда, где, по какому поводу употреблял алкоголь ранее или это делают сейчас другие люди? Конечно помнит. Т.е. программа поведения не исчезла. Она сохраняется в памяти в качестве информации. Но она неактивна, т.к. человек сформировал трезвенную запрограммированность путём переубеждения и изменения установок.

Неважно, на каком уровне искаженности сознания проалкогольными сведениями, на каком этапе алкоголизации находится человек: алкоголика,

пьяницы или случайника. Преимущество теории дезалкоголизмии состоит в том, что она позволяет осуществлять первичную, вторичную или третичную профилактику в зависимости от этапа алкоголизмии. Например, в младших классах у ребёнка, как правило, ещё не сформирована привычка и потребность в алкоголе, он может быть ещё не приобщён к алкоголепотреблению. Тем легче будет педагогу, воспитателю, родителю сформировать у ребёнка трезвенную запрограммированность с установкой, программой и убеждением на трезвую, здоровую, полноценную, счастливую жизнь.

Самым простым и правильным вариантом является сохранение трезвости у ребёнка на всю жизнь. Посредством воспитания и обучения по мере взросления ребёнка и усвоения им трезвеннических знаний он переходит из состояния естественного трезвенника от рождения в состояние трезвенника благоразумного или сознательного.

Практическое задание

Просмотр и осмысление видеоролика «Теория алкоголизмии и теория дезалкоголизмии» (часть 3) из видеолектория «По следам теории психологического программирования Г.А. Шичко» <https://clck.ru/39jEaD>

Вопросы для самоконтроля

1. Что такое алкоголизмия?
2. Когда начинается алкоголизмия?
3. Какие абсурдистские теории способствуют алкоголизмии?
4. Что значит утверждение «люди рождаются естественными трезвенниками»?
5. Какие элементы включает в себя структура теории алкоголизмии?
6. Охарактеризуйте этап приобщения к алкоголю.
7. Дайте определение случайника, перечислите его составные элементы.
8. Охарактеризуйте этап привычки к употреблению спиртного.
9. Дайте определение пьяницы.
10. Охарактеризуйте этап потребности в спиртном.
11. Дайте полное определение алкоголика.
12. Что такое дезалкоголизмия?
13. В чём суть теории дезалкоголизмии на примере схемы дезалкоголизмии по методу Шичко?
14. На каких этапах алкоголизмии возможно возвращение человека к трезвости?
15. Какой вариант профилактики вредных привычек является наиболее целесообразным и здоровьесберегающим для общества?

ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ Г.А. ШИЧКО



Одним из достижений Г.А. Шичко является разработка терминологического словаря, без которого прикладная научная теория несостоятельна. Разработка языка теории является важным элементом теории психологического программирования.

Словарь содержит термины по проблеме алкогольной и табачной зависимости. В нём сформулированы основные понятия и определения антиалкогольного просвещения и трезвенного просвещения

Составные источники полного словаря-справочника

На сегодняшний день основная терминология обобщена в единый словарь-справочник [8, с. 25-238; 9]. Данный словарь-справочник является наиболее полным сводом трезвенной терминологии, разработанной Шичко в 1970-1980-е гг. Она включает порядка **136 терминов** из нескольких словарей и материалов Г.А. Шичко:

- Основная трезвенная терминология из материала «В помощь пьющим, пожелавшим стать трезвенниками» [8].
- Краткий словарь противокурильщика [12].
- Маленький словарь трезвенника (1984 г.) [13].
- Термины из заключительного отчёта «Разработка индивидуального психофизиологического подхода к избавлению от алкоголизма» (1981 г.) [8, с. 29-31]
- Термины из статьи «Почему мы употребляем "спиртные напитки"?» (1976 г.) [14].

Следует отметить, что придумывание и конструирование новых слов было одним из любимых увлечений Геннадия Андреевича. Имеются предложения Г.

А. Шичко в проект Конституции СССР 1977 года, где он предложил разные варианты наименования советского народа как новой исторической общности.

Будучи научным сотрудником, Шичко крайне скрупулёзно подходил к формулировкам понятий. И постоянно их дорабатывал до совершенства. Шичко писал по этому поводу следующее:



Я не люблю вводить новые слова, тем более заниматься их поиском, однако углубленное изучение алкогольной проблемы и стремление повысить эффективность трезвенной работы вынудили поступить вопреки желанию

Для кого предназначен словарь-справочник

По представлению Г.А. Шичко словарь-справочник **предназначен как для слушателей**, проходящих курс избавления от алкогольной, табачной и иной зависимостей, **так и для психолого-педагогической и просветительской работы по утверждению трезвости.**

Причиной составления терминологического аппарата стала твёрдое убеждение в том, что **эффективность избавления людей от проалкогольной запрограммированности должно основываться на правде, где каждому явлению и процессу должно быть дано корректное определение.** Помимо этого, словарь является методическим инструментом для проходящих курсы освобождения от алкогольно-табачной и иной зависимостей. Он подходит также для самостоятельной работы слушателей и является важным дополнением к статьям, методическим материалам.

Одной из рекомендаций Шичко при проведении занятий по освобождению от зависимостей является коллективная проработка словаря, критическое обсуждение трактовки терминов.

Словарь даёт чёткие определения таких понятий, как трезвость, запрограммированность, принципы и методы дезалкоголизации, установка, программа, убеждение, привычка, потребность, абсурдизм, гортоновика и др.

Причём словарь составлен по диалектическому принципу, в нём содержатся такие пары понятий, как алкоголизм-трезвость, веритист-абсурдист, алкоголизм-дезалкоголизм и др. Что позволяет любому желающему понять

диаметральную противоположность понятия и лучше разобраться в рассматриваемом вопросе.

Определения

ТРЕЗВОСТЬ — нормальная, безалкогольная жизнь отдельного человека, группы людей, общества или народа.

ТРЕЗВЕННИК — человек, не имеющий питейной запрограммированности и совершенно не употребляющий спиртное.

ПРОТИВОАЛКОГОЛЬНЫЙ ПРОГРАММИСТ — человек, проводящий трезвенное программирование. Имеются две разновидности такого программирования — религиозное и благоразумное, последнее выгодно использовать для превращения детей в трезвенников.

Несмотря на то, что словарь составлен более 35 лет назад, его концептуальный подход остаётся актуальным до сих пор. Словарь-справочник по основной трезвенной терминологии может использоваться специалистами, осуществляющими первичную, вторичную и третичную профилактику зависимого поведения психолого-педагогическими (немедицинскими) методами.

Практическое задание

Просмотр и осмысление видеоролика «**Терминологический словарь Шичко**» (часть 4) из видеолектория «По следам теории психологического программирования Г.А. Шичко» <https://clck.ru/39ke8n>

Вопросы для самоконтроля

1. Для чего используется терминологический словарь?
2. Каким вопросам посвящён созданный Шичко терминологический словарь?
3. Сколько терминов содержит полный словарь-справочник?
4. Для какой целевой аудитории предназначен словарь?
5. Для каких мероприятий словарь-справочник применяется как методический инструмент?
6. Приведите примеры противоположных пар понятий из словаря.
7. От чего зависит эффективность избавления людей от проалкогольной запрограммированности?
8. Что такое трезвость?
9. Кто такой трезвенник и какими характерными признаками он обладает?
10. Кто такой противоалкогольный программист?



КЛАССИФИКАЦИЯ ЛЮДЕЙ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИХ ОТНОШЕНИЯ К АЛКОГОЛЬНЫМ ИЗДЕЛИЯМ

Преимущество разработанной классификации Г.А. Шичко – возможность ориентироваться в уровне **искаженности сознания человека** и на основании этого предпринимать действия по очищению, перепрограммированию сознания. Гениальность разработанной классификации Шичко заключается в её универсальности и простоте [8, с. 105-112]. По этому поводу Шичко замечает:

“

Роль классификации трудно переоценить, от её объективности зависит успех противоалкогольной работы. Наше сегодняшнее бессилие в деле радикального решения алкогольной проблемы частично объясняется использованием неудачных классификаций

До Шичко предлагались различные критерии классификации. Как правило, они выражались количественными признаками. Например, объёмом и периодичностью употребляемого алкоголя. Наиболее известные авторы 1970-1980-х гг. подобных классификаций – Ю.П. Лисицын, Н.Я. Копыт, Г.М. Энтин, Э.Х. Бабаян и др.

Концепция питейной или проалкогольной запрограммированности, разработанная Шичко, позволила посмотреть на проблему алкоголизации под другим углом. Шичко установил **главную причину любого отклоняющегося поведения — психологическая запрограммированность**. Её отдельный случай, проалкогольная (питейная) запрограммированность, — **искажённость**

сознания ложными проалкогольными сведениями, вынуждающая человека, вопреки инстинкту самосохранения, поглощать алкогольную отраву. Концепция проалкогольной запрограммированности открыла возможность для разработки **научной классификации** людей и повысить эффективность противоалкогольной и трезвеннической работы.

Общая классификация Шичко людей по их отношению к потреблению алкоголя в качестве основных критериев задаёт **питейную запрограммированность (ПЗ)** и **употребление спиртного (УС)**. Два критерия, каждый из которых имеет два возможных варианта реализации, формируют стандартную матрицу возможных сценариев поведения.

Общая классификация человечества

Соответственно всё человечество разделено на четыре группы (рис. 5.1): **трезвенников (-ПЗ, -УС)**, **воздержанников (+ПЗ, -УС)**, **принужденников (-ПЗ, +УС)** и **алкоголепийц (+ПЗ, +УС)**.

Питейная запрограммированность (ПЗ)	Отношение к спиртным напиткам (УС)	
	<i>Не употребляются (-)</i>	<i>Употребляются (+)</i>
<i>Отсутствует (-)</i>	Трезвенники (-ПЗ / -УС)	Принужденники (-ПЗ / +УС)
<i>Имеется (+)</i>	Воздержанники (+ПЗ / -УС)	Алкоголепийцы (пьющие) (+ПЗ / +УС)

Рис. 5.1 Общая классификация людей в зависимости от их отношения к алкогольным изделиям

Если у человека отсутствует питейная запрограммированность и потребление алкоголя, то он является **трезвенником**. Самая ценная, трудоспособная и дисциплинированная часть населения — трезвенники.

Рассмотрим случай, когда питейная запрограммированность в виде ложных убеждений уже сформирована. При этом сам человек не отравляется алкоголем ни в каком виде. Данная группа людей является **воздержанниками**. Сегодня в обществе таких людей зачастую называют трезвенниками, однако это заблуждение. Они таковыми в полном смысле слова не являются. Это очень тонкая грань, которую смог показать Шичко благодаря концепции проалкогольной запрограммированности. Воздержанниками являются часть

подростков, не имеющая возможности употреблять алкогольные изделия; пьяницы, опасющиеся наказания; алкоголики, прошедшие наркологическое лечение и др. Воздержанники отличаются неустойчивостью, поскольку их

В отношении употребления алкоголя всё человечество разделено на четыре группы трезвенников, воздержанников, принужденников и алкоголепийц

сознание до конца не очищено от проалкогольных установок, программ, убеждений. При определённой алкогольной ситуации может произойти срыв и переход к алкоголепотреблению.

Если при отсутствии запрограммированности имеется факт употребления алкоголя, то человек является **принужденником**. Как правило, этап принужденника человек проходит при несознательном приобщении к алкоголю: например, принуждение к алкоголю происходит от пьющей кормящей матери в младенчестве; от родителей за праздничным столом, когда ребенку дают попробовать алкоголь; в детстве при приёме лекарств с этанолом, кондитерских изделий с этанолом. Принужденники не имеют питейного убеждения и настройки на приём спиртного, иногда располагают некоторыми проалкогольными сведениями.

Алкоголепийцы характеризуются двумя признаками — употреблением спиртного и питейной запрограммированностью.

Определения

ТРЕЗВЕННИК — человек, не имеющий питейной запрограммированности и совершенно не употребляющий спиртное.

ВОЗДЕРЖАННИК — питейно запрограммированный человек, но не употребляющий спиртное.

ПРИНУЖДЕННИК — незапрограммированный на употребление спиртного человек, но которого заставляют употреблять спиртное.

АЛКОГОЛЕПИЙЦА — проалкогольно запрограммированный и употребляющий спиртное человек.

Ещё одно заблуждение, когда «мало» пьющие (мало поставим в кавычки) причисляют себя к трезвенникам. Шичко по этому поводу отмечает важный факт:



К пьющим следует относить даже таких людей, которые выпивают раз в год и лишь бокал шампанского. Их можно назвать почти непьющими или микроскопически мало пьющими, но только не трезвенниками. Трезвенники ни в каких дозах алкоголь не принимают в качестве напитка

Общественные потери

По утверждению Шичко, алкоголепийцы являются самой малоценной группой населения, поскольку на их долю приходится повышенная смертность, заболеваемость, преступность, различные девиации. Например, алкоголь напрямую или косвенно вносит первостепенный вклад в преступления.

Так, по данным экспертов **ежегодное потребление табачных, алкогольных, наркотических изделий населением России уносит до 1 млн. жизней, до 3–6 трлн. руб. или 3,2–6,4% ВВП.** Уровень потерь российского общества сопоставим с консолидированным бюджетом Министерства здравоохранения России. **Основными социальными последствиями от потребления табака, алкоголя, наркотиков являются:**

Самая ценная, трудоспособная и дисциплинированная часть населения — трезвенники

- **утрата демографического потенциала** (высокая заболеваемость, повышенная смертность, низкая продолжительность жизни, снижение репродуктивности);
- **снижение производительности труда и человеческого капитала** (до 80 процентов от общего числа несчастных случаев и травм на рабочих местах связаны с употреблением алкоголя, что может составлять более 1 млн. человеко-дней нетрудоспособности, или более 191 млрд. рублей);
- **преступность** (до 49% ежегодно выявляемых преступлений совершается по причине алкогольно-наркотического поведения граждан);
- **дорожно-транспортные происшествия** (более 10% всех ДТП происходит по вине пьяных водителей, что даёт более 38% всех раненых и погибших);
- **пожары** (с оценённым материальным ущербом более чем в 1,3 млрд. руб.);
- **семейный кризис** (алкоголизм и наркомания – одни из главных причин разводов);

▪ **снижение интеллектуального потенциала российской нации** [15, с. 11–13.].

Трезвенники, пьющие и воздержанники разделены Шичко в свою очередь на четыре подгруппы. Поскольку принужденников сравнительно мало, то их градация не рассматривается.

Классификация трезвенников

В зависимости от трезвенной запрограммированности (**ТЗ**) и научных знаний по алкогольной проблеме (**Зн**) трезвенники разделены на естественных (-ТЗ, -Зн), сознательных (-ТЗ, +Зн), религиозных (+ТЗ, -Зн) и благоразумных (+ТЗ, +Зн) (рис. 5.2).

Трезвенная запрограммированность (ТЗ)	Научные противоалкогольные знания (Зн)	
	<i>Отсутствуют (-)</i>	<i>Имеются (+)</i>
<i>Отсутствует (-)</i>	Естественные трезвенники (-ТЗ / -Зн)	Сознательные трезвенники (-ТЗ / +Зн)
<i>Имеется (+)</i>	Религиозные трезвенники (+ТЗ / -Зн)	Благоразумные трезвенники (+ТЗ / +Зн)

Рис. 5.2 Классификация трезвенников

Естественные трезвенники ничего или почти ничего не знают по алкогольной проблеме и не интересуются алкоголем. Если их не обманывать, не уродовать сознание проалкогольной ложью, они никогда не станут пьющими. Шичко пишет:

“

Люди появляются на свет естественными трезвенниками и остаются ими до тех пор, пока не обретут ложные или достоверные сведения по алкогольной проблеме или пока не познакомятся со спиртными изделиями.

Человечество было естественным трезвенником весь период своего существования, кроме последних примерно нескольких тысяч лет, в недалеком будущем оно должно навсегда сознательно отказаться от спиртных напитков

В отличие от естественных трезвенников, **религиозные трезвенники** при отсутствии достаточных научных знаний по алкогольной проблеме не пьют в силу религиозной трезвенной запрограммированности. Она производится посредством мистификации определенных действий, когда верующему запрещается алкоголепотребление.

Благоразумные трезвенники являются трезвенно запрограммированными на основе немногих достоверных сведений. Программирование производится путем настройки на трезвость и выработки трезвенного убеждения. Имеются примеры, когда берут обязательство или обет никогда спиртное не употреблять. Герой Великой Отечественной войны, генерал армии А.В. Горбатов, будучи подростком, подвергся элементарному трезвенному программированию. Знакомый студент после нескольких случайных противоалкогольных фраз попросил его дать твёрдое слово, что никогда не начнет пить спиртное, курить и ругаться. Подросток Горбатов искренне дал клятву и сдержал её на всю жизнь.

Сознательные трезвенники — люди, избравшие трезвость сознательно, на основе достаточного запаса научных знаний по алкогольной проблеме. Это единственная подгруппа, которая действительно пользуется свободой выбора между алкоголепитием и трезвостью. Шичко отмечает по этому поводу:

“

Чтобы превратиться в сознательного трезвенника, совсем не обязательно знать технологию производства алкоголя, его влияние на биохимию и гистологию организма, необходимо усвоить основные общие сведения по проблеме, в том числе рассматриваемую классификацию. Сознательные трезвенники — особо ценная часть населения, которую невозможно приобщить к спиртному, их отличает принципиальность, благожелательное, сочувственное отношение к пьющим; алкоголиков они считают не отбросами общества, а жертвами пьющих, стараются в меру возможностей помогать им. Сознательные трезвенники добровольно пропагандируют трезвость, поскольку твердо знают, что поглощение отравы — противоестественное, дикое и многосторонне вредное занятие

ЕСТЕСТВЕННЫЙ ТРЕЗВЕННИК — питейно и трезвенно незапрограммированный человек, не имеющий представления об алкогольных изделиях и не интересующийся ими.

РЕЛИГИОЗНЫЙ ТРЕЗВЕННИК — трезвенно запрограммированный верующий, считающий алкоголепитие греховным занятием, влекущим за собой тяжелую божью кару.

БЛАГОРАЗУМНЫЙ ТРЕЗВЕННИК — трезвенник, противоалкогольно запрограммированный на основе малого объема знаний по алкогольной проблеме.

СОЗНАТЕЛЬНЫЙ ТРЕЗВЕННИК — человек, избравший трезвость сознательно на основе достаточного запаса научных знаний по алкогольной проблеме.

Классификация алкоголепийц (пьющих людей)

Классификация пьющих людей построена на двух критериях: привычки к употреблению алкоголя (**Пр**) и потребности (**По**) в нём. Пьющие люди делятся на следующие подгруппы (рис. 5.3): случайники ($-Пр, -По$), этанолопаты ($-Пр, +По$), пьяницы ($+Пр, -По$) и алкоголики ($+Пр, +По$).

Привычка к употреблению спиртных напитков (Пр)	Потребность в алкоголе (По)	
	<i>Отсутствует (-)</i>	<i>Имеется (+)</i>
<i>Отсутствует (-)</i>	Случайно пьющие (случайники) <i>(-Пр / -По)</i>	Этанолопаты <i>(-Пр / +По)</i>
<i>Имеется (+)</i>	Пьяницы <i>(+Пр / -По)</i>	Алкоголики <i>(+Пр / +По)</i>

Рис. 5.3 Классификация алкоголепийц (пьющих людей)

Напомним, что привычка по Шичко — устойчивая автоматизированная тенденция выпивать по случаю определенных событий, через какие-то периоды или в каких-то ситуациях. Потребность в алкоголе — очень сильная, иногда непреодолимая тяга к спиртному.

Случайно пьющие — питейно запрограммированные люди, нерегулярно и понемногу употребляющие спиртное. Они ещё не имеют ни привычки, ни потребности. К ним относятся, например, дети и молодёжь на ранних стадиях приобщения к алкоголю.

Этанолопаты — питейно запрограммированные люди, обладающие потребностью в спиртном, но ещё не имеющие привычки. Как правило, это жертвы матерей, которые пили в период беременности и родили их с «зародышевым алкогольным синдромом». У таких детей потребность в спиртном, не получая подкрепления, угасает. Однако даже спустя многие годы может вспыхнуть после непродолжительного употребления спиртных изделий, а иногда — в результате первой выпивки. Шичко предлагал выявлять школьников-этанолопатов и делать их сначала благоразумными трезвенниками, а потом — сознательными.

Пьяницы — люди, обладающие питейной запрограммированностью и питейной привычкой. Для них характерно регулярное употребление спиртных напитков по случаю праздников, важных событий и т.д. В России установлено более 160 праздничных, нерабочих дней, а также профессиональных праздников и памятных дней. Добавив к этому выходные дни, получается $\frac{3}{4}$ всего календарного года в виде поводов выпить. А если учесть семейные и групповые события, то календарь позволяет употреблять алкоголь каждый день. Шичко пишет по данному вопросу:

“

Если смотреть правде в глаза, то следует признать, что в нашей стране самая многочисленная подгруппа населения – пьяницы

В действительности при наличии у населения питейной запрограммированности, сформированной родителями, окружением, общественным мнением, можно констатировать, что большинство людей по градации Шичко являются пьяницами.

Среднее время полного выведения алкоголя из организма человека, его очищения составляет порядка 21 день. Таким образом, Употребление алкоголя раз в месяц — уже показатель того, что человек практически круглогодично в том или ином виде находится под алкогольной интоксикацией.

Алкоголики — это наиболее тяжелая подгруппа людей, находящаяся на последней стадии алкоголизма. Для неё характерны четыре признака: питейная запрограммированность, питейная привычка, потребность в алкоголе и его употребление. Алкоголиков принуждают принимать спиртное три психофизиологических фактора: питейная запрограммированность, привычка и потребность, причем более активную роль играет первый.



Рис. 5.4 Характерные признаки алкоголика



Многие, называющие себя «умеренно» или «культурно» пьющими, считают себя занимающими «золотую середину», поэтому недружелюбно относятся к трезвенникам и к алкоголикам, уверены, что управляют собой: «хотят пьют, хотят — нет». Заблуждение! Они не способны воздержаться в праздник, будучи в гостях и т.д. Умеренника заставляют принимать спиртное питейная запрограммированность и привычка, а алкоголика, кроме того, потребность. У первого она недоразвита, формируется.

...Случайники, умеренники (пьяницы) и алкоголики — союзники, их объединяют питейная запрограммированность и поглощение отравляющих напитков, а умеренников и алкоголиков, кроме того, — питейная привычка. Трезвенники ничего общего не имеют с пьющими, они стоят на разных позициях, являются идейными противниками

Определения

СЛУЧАЙНО ПЬЮЩИЙ (СЛУЧАЙНИК) — питейно запрограммированный человек, эпизодически употребляющий спиртные изделия.

ЭТАНОЛОПАТЫ — питейно запрограммированные люди, обладающие потребностью в спиртном, но ещё не имеющие привычки.

ПЬЯНИЦА — проалкогольно запрограммированный человек, имеющий привычку к регулярному употреблению спиртного и поглощающий его.

АЛКОГОЛИК — проалкогольно (питейно) запрограммированный человек, привыкший к спиртному, испытывающий потребность в нём и поглощающий его.

Классификация воздержанников

Наконец, **воздержанники** разделяются на четыре подгруппы по тем же признакам, что и пьющие. Особенности их зависят от того, кем они были в последний период употребления спиртного. Названия даны им в соответствии с этим: **воздержанники-случайники** (-Пр, -По), **воздержанники-этанолопаты** (-Пр, +По), **воздержанники-пьяницы** (+Пр, -По) и **воздержанники-алкоголики** (+Пр, +По).

Привычка к употреблению спиртных напитков (Пр)	Потребность в алкоголе (По)	
	<i>Отсутствует (-)</i>	<i>Имеется (+)</i>
<i>Отсутствует (-)</i>	Воздержанники-случайники (-Пр / -По)	Воздержанники-этанолопаты (-Пр / +По)
<i>Имеется (+)</i>	Воздержанники-пьяницы (+Пр / -По)	Воздержанники-алкоголики (+Пр / +По)

Рис. 5.5 Классификация воздержанников

Об универсальности классификации и теории Шичко

Рассмотренная классификация заметно расширяет возможности учёта индивидуальных особенностей пьющих и оказания им эффективной помощи.

Универсальность и простота научного подхода Шичко позволяет перекладывать теорию психологического программирования на любое социальное явление. Шичко показал логику формирования любого поведения: как отрицательного, так и положительного. Это отмечено народной мудростью, образованной тысячелетнем опытом наших предков:

Посеешь мысль — пожнёшь поступок,
 посеешь поступок — пожнёшь привычку,
 посеешь привычку — пожнёшь характер,
 посеешь характер — пожнёшь судьбу.

Шичко научно выразил народную мудрость в виде теории алкоголизма (рис. 5.6). В социальной среде по результатам усвоения ложной информации происходит научение человека на вредные привычки. Ребёнок формирует отрицательную социально-психологическую запрограммированность в виде установки и программы на вредное, дурное убеждение. Настаёт момент, когда ребёнок как подражатель совершает поступок — первую пробу алкоголя, первую затяжку табачным снарядом, первый обман и т.д. Оно носит пока эпизодический характер. Со многими вредными явлениями родители справляются в детстве и научают ребёнка вести себя разумно. На данном этапе с социально-подражательной ситуацией можно справиться педагогическими и психологическими средствами: беседой, примером, воспитанием, обучением.



Рис. 5.6 Матрица социально-психологического программирования (научения) на отрицательные (вредные) привычки и потребности (прим.: составлена А.А. Карпачёвым на основе теории Г.А. Шичко [10])

Однако с укоренившимися в общественном сознании отрицательными шаблонами негативного поведения справиться намного сложнее, особенно без научных знаний о психологической природе поведения. По мере повторения

отрицательных действий ребёнок-подросток закрепляет негативную модель поведения в виде привычки. Он умеренно, культурно употребляет алкоголь, как это делают другие взрослые и сверстники. Появляется устойчивость и автоматизм подобного поведения. Человек становится пьяницей. На данном этапе простыми уговорами и педагогическими средствами вернуть человека к трезвости сложно, поскольку у него уже сформирована **психическая зависимость**.

Наконец, на последнем этапе у человека может созреть тяга к алкоголю, т.е. потребность. Она формируется у каждого человека по-разному в зависимости от индивидуальных особенностей организма, периодичности и количества употребляемых алкогольных изделий. Человек является уже алкоголиком с **физической зависимостью**. Как результат — потеря здоровья, социальная, моральная, физическая деградация человека, ранняя смертность.

Теория Шичко для научения положительным привычкам

Гениальность разработок Шичко заключается в возможности запустить обратный процесс к восстановлению естественных положительных привычек (рис. 5.7).



Рис. 5.7 Схема возможных жизненных траекторий человека в зависимости от его отношения к алкоголю

Рассмотрим матрицу социально-психологического программирования на полезные привычки на примере восстановления зрения и здоровья (рис. 5.8).



Рис. 5.8 Матрица социально-психологического программирования (научения) на положительные (полезные) привычки и потребности, на восстановление зрения и здоровья (прим.: составлена А.А. Карпачёвым на основе теории Г.А. Шичко [10])

Значимый труд по систематизации теоретического наследия Г.А. Шичко проделан **Александром Александровичем Карпачёвым** (1948-2020), организатором трезвеннического движения, просветителем, академиком Международной академии трезвости. А.А. Карпачёву удалось описать алгоритм социально-психологического программирования в виде схем, наглядно показать суть учения Г.А. Шичко и возможность его использования в различных областях жизни, разработать методические подходы по формированию трезвого здорового образа жизни на основе метода Шичко [10].



В основе лежит правдивая информация. Прохождение классических занятий по методу Шичко и дальнейшая самостоятельная работа направлены на нейтрализацию отрицательной запрограммированности, например, на ношение очков как искусственных протезов, а также на угашение вредных привычек и потребностей на ношение очков в различных ситуациях.

Формирование положительных привычек вместо отрицательных условно можно назвать перепрограммированием. Главной целью таких мероприятий является осознанное, разумное, трезвое, здоровьесберегающее, созидательное поведение человека. В настоящее время в России имеется практика проведения занятий по методу Шичко в отношении избавления от пьянства и алкоголизма, курения, наркомании, азартных игр, восстановления зрения, похудения и др.

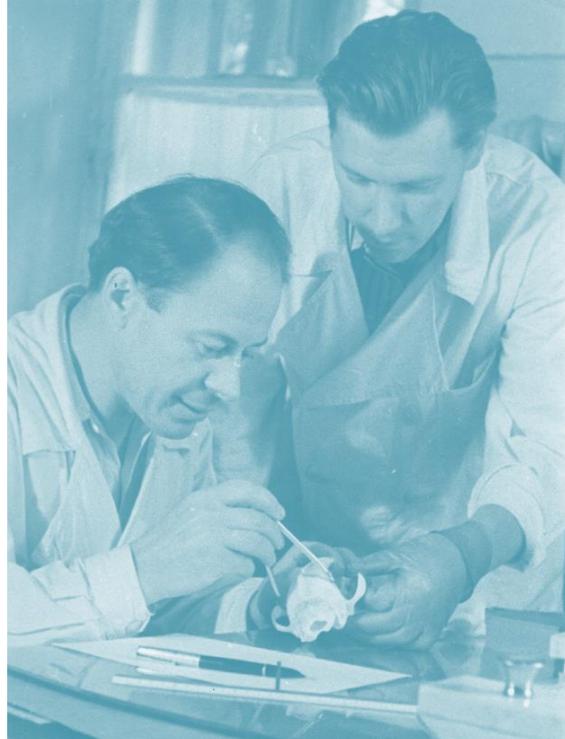
Практическое задание

Просмотр и осмысление видеоролика «**Классификация людей в зависимости от их отношения к алкоголю**» (часть 5) из видеолектория «По следам теории психологического программирования Г.А. Шичко» <https://clck.ru/39kf3u>

Вопросы для самоконтроля

1. В чём заключается суть классификации людей по их отношению к алкоголю, разработанная Г.А. Шичко?
2. На какие группы делится человечество в зависимости от их отношения к алкоголю?
3. В чём отличие между трезвенниками и воздержанниками?
4. В чём отличие между принужденниками и алкоголепийцами (пьющими)?
5. Дайте определение трезвенника и его характерные признаки.
6. Дайте определение алкоголика и его характерные признаки.
7. Каковы общественные потери от последствий потребления табака, алкоголя и наркотиков?
8. На какие группы делятся трезвенники?
9. В чём принципиальная разница между естественным и благоразумным трезвенником?
10. Почему естественные трезвенники теряют это состояние?
11. В чём принципиальная разница между религиозным и сознательным трезвенником?
12. Какова классификация алкоголепийц (пьющих)?
13. В чём принципиальная разница между случайником и пьяницей?
14. В чём принципиальная разница между пьяницей и алкоголиком?
15. Какая группа населения является самой многочисленной в России согласно Шичко?
16. В чём заключается универсальность классификации?

ПРИНЦИПЫ ДЕЗАЛКОГОЛИЗМИИ (ПРИНЦИПЫ ГОРТОНОВИКИ)



Для успешного проведения дезалкоголизации Шичко разработал **принципы гортоновики**. В своей работе Геннадий Андреевич Шичко удалось подойти к разработке нового научного направления по изучению методов благотворного воздействия на человека с помощью слов — гортоновики.

Принципы гортоновики могут быть распространены на любые процессы по перепрограммированию человека от чего-то и/или на что-то. В данном конкретном случае рассматриваются принципы дезалкоголизации как важный инструментальный для освобождения человека от алкогольной зависимости. По убеждению Шичко успех науки или отдельного направления существенно зависит от принципов, которыми надлежит руководствоваться.

Определение

ПРИНЦИП (лат. principium — первоначало, основа) — основополагающее положение. В теории принцип не требует доказательств.

Шичко сформулировал **6 основных принципов**:

- 1) принцип материалистического монизма;
- 2) принцип нервизма;
- 3) принцип оптимализма;
- 4) принцип сингулизма;
- 5) принцип гуманности;
- 6) принцип личного примера.

Успех науки или отдельного направления существенно зависит от принципов, которыми надлежит руководствоваться

Рассмотрим каждый принцип в отдельности.

Принцип материалистического монизма

Принцип материалистического монизма обязывает: а) решительно отвергать представления о сверхъестественном и намёки на него, б) исходить из признания психической деятельности функцией, физиологической деятельностью головного мозга.

Определение

МОНИЗМ (от греч. *μονος* — один, единственный) — учение, сводящее всё многообразие мира, событий, явлений к единой первооснове. Противоположные монизму понятия — плюрализм, дуализм.

Материалистический монизм рассматривает мир как объективную материальную действительность, которую можно и нужно понять с позиции материализма. Идеологические, религиозные, идеалистические взгляды здесь являются второстепенными и мешающими достигать полного освобождения от вредных привычек.

И.М. Сеченов, И.П. Павлов и др. учёные рассматривали **психическую деятельность**, в том числе и такую сложную, как **речь и мышление**, в качестве **физиологической деятельности коры больших полушарий**.

Принцип материалистического монизма при помощи нуждающемуся в освобождении от алкогольной зависимости требует не надеяться на чудеса и случайности, а проявлять личную активность, использовать объективную научную информацию для получения нужного результата.

Комментарий об истории вопроса материализма и идеализма применительно к практике отрезвления.

Сам Г.А. Шичко был нерелигиозным человеком, учёным, стоящим на позициях возможности и необходимости объективного постижения строения человека, его психических функций. Как прямой последователь учения И.П. Павлова, Шичко опирался в своей работе на научно-исследовательские методы для проверки и доказательства причинности изучаемых явлений. В связи с этим в работе по освобождению людей от алкогольной зависимости целью выступало формирование из них группы благоразумных, а лучше сознательных трезвенников.

К группе религиозных трезвенников, где приоритет в отрезвлении отдаётся не научному, а религиозному, интуитивному фактору, сам Шичко относился благожелательно, но не поддерживал религиозные методы дезалкоголизации.

Следует отметить, что сегодня приёмы основного метода гортоновической дезалкоголизации Шичко и религиозные методы успешно применяются в православной

среде для отрезвления страждущих. Такое соединение разных способов Шичко называл смешанными или комбинированными методами дезалкоголизации.

Принцип нервизма

Принцип нервизма обязывает при рассмотрении патологического процесса непременно учитывать роль нервной системы. Понятие «нервизм» введено русским физиологом, лауреатом Нобелевской премии Иваном Петровичем Павловым. Принцип нервизма понимается по-павловски.

Определение

НЕРВИЗМ — концепция преимущественного значения нервной системы в регулировании физиологических функций и процессов жизнедеятельности организма животного или человека.

Вот что Шичко пишет по этому поводу:

“

Формирование алкоголизма почти целиком связано с нервной системой, с патофизиологическими изменениями, происходящими преимущественно в коре больших полушарий, именно поэтому удается успешно проводить дезалкоголизацию с помощью словесных воздействий. Ключ от проблемы алкоголизма находится не у биохимиков, как многие считают, а у психологов и физиологов

Принцип оптимализма

Принцип оптимализма указывает на необходимость поиска наилучших, оптимальных решений задач. Шичко пишет:

“

Алкоголик имеет перед собой ряд вариантов дальнейшей жизни, в том числе: пить хуже прежнего, оставить всё неизменным, перейти на более слабые напитки, уменьшить частоту выпивок, обрести трезвость. Оптимальный вариант — стать трезвенником, наихудший, пессимальный — пить хуже прежнего

Например, в повседневной жизни иногда применяются пессимальные, можно сказать варварские или близкие к ним решения. Алкоголика могут кодировать, имплантировать эспераль, делать лоботомию, электроимпульсную шоковую терапию и другое. Оптимальными же методами избавления от алкоголизма могут быть только психофизиологические.

Принцип оптимализма эффективно применяется и в положительной практике жизни человека, воспитании, обучении. В таком контексте **под принципом оптимализма понимается постоянное совершенствование разумного образа жизни, бескорыстная помощь другим обрести наилучший образ жизни.** Человек, умело руководствующийся принципом оптимализма, живёт наилучшей, полноценной и наиболее полезной жизнью. Существование пьяницы, алкоголика, человека с любыми вредными привычками — противоположность такой оптимальной жизни.

Принцип сингулизма

Принцип сингулизма (singuli, лат. — своеобразный; отдельно) — принцип учёта индивидуальных особенностей человека. Принцип очень важен при выборе оптимальных дезалкоголизирующих воздействий. Игнорирование этого принципа по убеждению Шичко приносит большой ущерб обществу. Например, мешает резкому повышению выздоравливаемости больных, подъёму воспитательной и учебной работы. Процитируем Шичко:



Все свойства нервной системы человека допустимо разделить на общие (основные) и специальные: первые налагают отпечаток на разнообразные проявления высшей нервной деятельности, вторые лишь на отдельные. К общим свойствам мы относим: вникаемость (сосредоточиваемость), подвижность и памятьливость. Вникаемость — способность больших полушарий мозга к образованию очагов возбуждения высокой концентрации. Люди с хорошей вникаемостью обладают высокой экологической адаптивностью. На них удаётся оказывать такое влияние, что они частично или полностью перестают воспринимать неблагоприятные, в том числе и болевые, раздражители, спокойно ведут себя в психотравмирующих ситуациях и т.п.

ВНИКАЕМОСТЬ — настраиваемость мозга на определенную деятельность, способность сосредоточиться.

Вникаемость является важнейшим свойством человека, с нею прямо связаны **внушаемость, гипнабельность и вырабатываемость условных рефлексов**. Наблюдения Шичко показали, что при лечении алкоголиков, обладающих хорошей настраиваемостью, нет необходимости вырабатывать тошнотно-рвотные рефлексы при помощи вредно воздействующих на организм препаратов. У этих людей тот же рефлекс легко и быстро вырабатывается с помощью внушения. У них также легко и быстро подавляется потребность в спиртном. Людей с хорошей сосредоточиваемостью удаётся посредством слова избавлять от страха перед стоматологическими вмешательствами. Простой приём настраиваемости заключается в следующей операции:



Нужно сесть у стола, иметь в поле зрения часы с секундной стрелкой, положить руки на ноги, отвлечься от постороннего и сосредоточенно три раза подумать о том, что левую руку не удастся поднять в течение одной минуты, спокойно посидеть секунд десять, засечь время и попытаться поднять эту руку. Так проделать трижды, лучше с паузами в несколько минут. Невозможность подъёма руки говорит о хорошей внушаемости, подъём руки с задержкой и затруднениями указывает на среднюю внушаемость, а отсутствие эффекта — на слабую

Причина постоянного употребления алкоголя объясняется проалкогольной запрограммированностью, а не хорошей **внушаемостью**. Не случайно многократные противоалкогольные внушения, просьбы близких не только не удерживают алкоголиков от пьянства, но иногда вызывают у них озлобленность, гнев.

По воспоминаниям Геннадия Супицкого, соратника Г.А. Шичко по противоалкогольному клубу в Ленинграде, Геннадий Андреевич говорил, что в обществе живёт примерно 25% людей, которые подвержены гипнабельности.



Между настраиваемостью, внушаемостью и гипнабельностью существует прямая связь. Распространено мнение, будто алкоголики отличаются высокими гипнабельностью и внушаемостью. Это ошибка, в связи с чем не следует уповать на «лечение гипнозом» или самогипнозом. Людей, обладающих хорошей подверженностью гипнозу, мало

Показателями **подвижности** у Шичко служили максимальные скорости работы на телеграфном ключе и максимальный счёт шепотом. Малая скорость характерна для флегматиков, большая — для холериков. Знание подвижности позволяет сознательно выбрать отношение к пациентам и способы оптимальных воздействий на них. Например, с холериком приходится осторожно общаться, чтобы не допускать появления раздражённости, обиды и мыслей о прекращении дезалкоголизации.

Памятливость определялась путём предъявления для запоминания рядов чисел и небольших текстов.



При фармакологической и условно-рефлекторной терапии знание памяти не требуется, а при проведении гортановической дезалкоголизации оно необходимо. Для превращения алкоголика в трезвенника важно, чтобы он не просто слушал речь специалиста, но хорошо и надолго усвоил ее содержание. Алкоголикам со сниженной памятью неизменные истины преподносятся неоднократно, но в разные сеансы

Принцип сингулизма обязывает при поручении человеку каких-либо серьёзных заданий, при использовании его в качестве испытуемого, при выборе приёмов и методов воздействий учитывать особенности, которыми он обладает.

Принцип гуманности

Принцип гуманности предусматривает чуткое, благожелательное отношение к людям, обратившимся за помощью. Специалисту надлежит вести себя так, чтобы это содействовало повышению эффективности воздействий.

Принцип личного примера

Принцип личного примера обязывает всех, проводящих противоалкогольную работу, быть трезвенниками. Принцип базируется на известной мудрости: «как поучаешь другого, так и сам поступиай». Шичко отмечает:



Мне удастся без больших усилий склонять к трезвости наркологов, с которыми приходится общаться. Эти специалисты обладают большим объёмом знаний по проблеме алкоголизма, поэтому достаточно дополнить их некоторыми важными научными истинами, чтобы нейтрализовать питейную запрограммированность

Таким образом, рассмотренные 6 принципов гортоновики являются подспорьем в процессе перепрограммирования личности с отрицательного на положительное поведение. Данные принципы могут использоваться в формировании положительных качеств личности в образовании, саморазвитии.

Практическое задание

Просмотр и осмысление видеоролика «**Принципы дезалкоголизации (принципы гортоновики)**» (часть 6) из видеолектория «По следам теории психологического программирования Г.А. Шичко» <https://clck.ru/39mCa7>

Вопросы для самоконтроля

1. С какой целью применяются принципы гортоновики?
2. Охарактеризуйте принцип материалистического монизма.
3. Охарактеризуйте принцип нервизма.
4. Охарактеризуйте принцип оптимализма.
5. Охарактеризуйте принцип сингулизма.
6. Охарактеризуйте принцип гуманности.
7. Охарактеризуйте принцип личного примера.
8. Что можно отнести к общим свойствам нервной системы?
9. Что такое внушаемость?
10. Что такое настраиваемость и какие приёмы для её определения используются?
11. Какова связь между внушаемостью и употреблением алкоголя?
12. В чём особенность свойства подвижности?
13. В чём особенность свойства памяти?



МЕТОДЫ ДЕЗАЛКОГОЛИЗМИИ

В данном разделе рассмотрим различные методы дезалкоголизации, разработанные для повышения эффективности антиалкогольной работы. Как было ранее рассмотрено, под дезалкоголизацией Шичко понимал процесс превращения алкоголика или пьющего человека в трезвенника. Обратный ему процесс называется алкоголизацией, когда естественная трезвость с рождения заменяется на процесс алкоголизации человека.

О методе и методике. Что изобрёл Шичко?

Для понимания исследуемого вопроса разберёмся с терминологией.

Определение

МЕТОД — способ теоретического исследования или практического осуществления чего-нибудь. Метод предполагает совокупность общих правил организации действия.

МЕТОДИКА — конкретный алгоритм действий

Метод в наиболее общем виде указывает основное направление, основной принцип и не касается конкретных вопросов. А **методика** — это конкретный алгоритм действий. Например, анкета слушателя по описанию собственного опыта привыкания к алкоголю (называется аутоанамнезом) — это методика как набор процедур для выполнения человеком. А уже совокупность методик, приёмов, правил образуют метод.

В некоторых сообществах периодически возникает дискуссия, что изобрёл Шичко: метод или методику? Надо утвердительно заявить, что Шичко разработал прикладную научную теорию психологического программирования, которая, в свою очередь, как составную часть включает совокупность различных методов и методик. Наиболее популярным стал основной метод — метод

гортонической дезалкоголизмии, получивший в народе название «Метод Шичко». Сам метод включает в себя набор методик, приёмов, правил и т.д.

Классификация методов дезалкоголизмии

Многочисленные методы дезалкоголизмии разделены Шичко на 3 группы: религиозные, медицинские и гортонические (рис. 7.1).

Группы методов	РЕЛИГИОЗНЫЕ	МЕДИЦИНСКИЕ (лечебные)	ГОРТОНОВИЧЕСКИЕ
Методы, приёмы	Обет трезвости, молитва, проповедь, употребления «освящённых» веществ и др.	Психотерапевтические, хирургические и др.	Основная дезалкоголизмия, административная, товарищеская, семейная, самоличная, религиозная, комбинированная
Цель	(на примере православного христианства) Трезвение – духовное бодрствование. Трезвость – нравственная ценность, свобода от пороков, средство для спасения души	Длительная (устойчивая) ремиссия как состояние ослабления симптомов заболевания. Воздержанность	Сознательная трезвость (избрание трезвости сознательно на основе достаточного запаса научных знаний по алкогольной проблеме)

Рис. 7.1 Группы методов дезалкоголизмии [8, 22, 23]

На протяжении тысячелетий человечество занято поиском эффективных методов избавления от алкоголизма. Самыми древними из известных методов являются религиозные (рис. 7.2). К ним относятся обет трезвости, молитва, проповедь, употребление «освященных» веществ (например, «святая вода») и др.



Рис. 7.2 Общая схема религиозных методов дезалкоголизмии

Надо отметить, что существуют также различные **бытовые** или так называемые **народные приёмы** борьбы с недугом: поедание лимонов, мёда, иглоукалывание и другие. Хотя сам Шичко не удостоил внимания к выделению бытовых приемов в отдельную группу, поскольку за ними не стоит конкретного метода.

К **медицинским методам** относятся лечебные методы, которые используют наркологи. Это различные психотерапевтические методы, где-то хирургические и другие.

Специфической особенностью клиники наркологических заболеваний является утверждение о принципиальном отсутствии возможности выздоровления [22].

Лечение больных алкоголизмом имеет своей конечной целью добиться наступления длительной (устойчивой) ремиссии, восстановить работоспособность. Особенность метода в том, что алкоголизм воспринимается как болезнь, потребность и потребление угашается лечебными приёмами, однако, как правило, проалкогольная запрограммированность сохраняется. Поэтому в состоянии медицинской ремиссии такого человека по градации Шичко можно назвать алкоголиком-воздержанником (рис. 7.3).

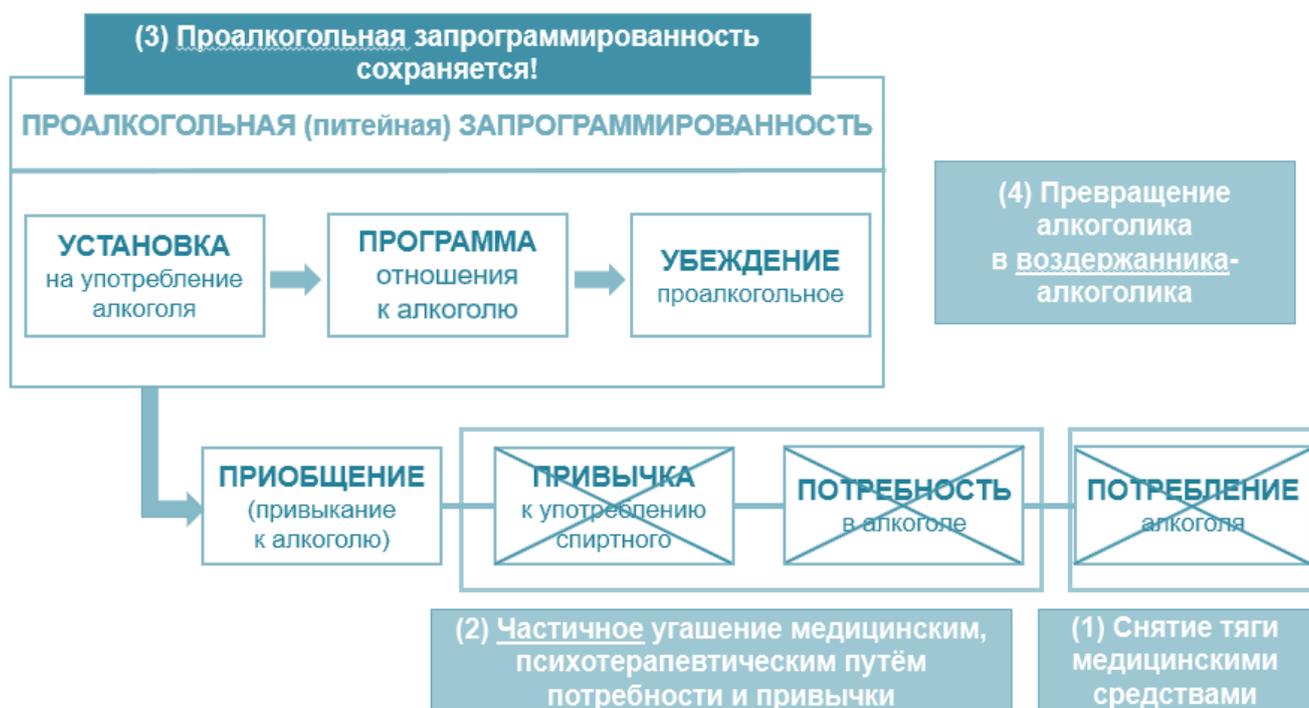


Рис. 7.3 Общая схема медицинских (психотерапевтических) методов дезалкоголизации

Вопрос эффективности метода, где питейная запрограммированность сохраняется и в любой момент может произойти срыв, стремится к нулю. Шичко замечает по данному поводу:



В таком случае правомерно поставить вопрос: во имя какой гуманной цели прямое психологическое дезалкоголизирующее воздействие на алкоголиков подменяется косвенным, причиняющим страдания пациентам, ставящим под угрозу их здоровье и жизнь?

В связи с этим Шичко доказательно утверждает, что **в излечении алкоголиков решающая роль принадлежит психологическому фактору**. С помощью павловской физиологии высшей нервной деятельности Шичко разработал группу гортоновических методов дезалкоголимии. Где с помощью психолого-педагогических воздействий происходит прямое влияние на материальный субстрат алкоголизма — головной мозг.

Гортоновические методы дезалкоголимии

Можно выделить следующие **гортоновические методы** (рис. 7.4):

- 1) основная дезалкоголимия;
- 2) административная;
- 3) товарищеская;
- 4) семейная;
- 5) самоличная;
- 6) религиозная дезалкоголимия;

В излечении алкоголиков решающая роль принадлежит психологическому фактору

7) комбинированная дезалкоголимия, предполагающая совместное использование двух или нескольких способов избавления от алкоголизма.

Гортоновические методы имеют много общего:

- 1) предназначение (цель — перевоспитание алкоголиков в сознательных трезвенников);
- 2) теоретическая основа в виде концепции психологической запрограммированности;
- 3) принципы;
- 4) обязательность учета психофизиологических особенностей пациентов;
- 5) объект воздействия (головной мозг, сознание);
- 6) приёмы дезалкоголимии;

7) высокая эффективность.

1. Основная дезалкоголизация	Метод гортоновической дезалкоголизации («метод Шичко») Метод гипноза Метод вигилогипноза Метод выявления вникаемости Метод ассистентских внушений
2. Административная	Метод убеждения коллективом Метод анонимного опроса
3. Товарищеская	Метод взаимоотрезвления Метод психоанестезии
4. Семейная	
5. Самоличная	Метод самоизбавления Метод прегипнотических самовоздействий Метод аутогипнозосуггестии Метод аппаратурной дезалкоголизации
6. Религиозная	
7. Комбинированная	Применение комбинаций методов

Рис. 7.4 Гортоновические методы дезалкоголизации

Шичко пишет:

“

Самое важное в работе с пьющими — снятие с сознания затемнения, покоящегося на проалкогольной лжи, прояснение его. Это легко делается с помощью правды. Трудно назвать более гуманное и более нужное нашему обществу занятие, чем распространение трезвости. Я помог стать трезвенниками многим случайникам, пьяницам и алкоголикам, и никто никогда не выразил мне сожаления, напротив, все признают это своим счастьем, не хотят возврата бывшего

Рассмотрим ключевые методы в отдельности.

Основная дезалкоголизация

Основная дезалкоголизация или метод гортоновической дезалкоголизации («метод Шичко») включает в себя следующие элементы (рис. 7.5):

1) выявление индивидуальных особенностей пациента и стадии алкоголизма;

2) в соответствии с результатами — подавление потребности в спиртном и абстинентных страданий;

- 3) выработка у пациентов с хорошей внукаемостью непереносимости запаха, вкуса и приема внутрь алкогольных напитков;
- 4) разрушение алкогольной привычки;
- 5) нейтрализация питейной запрограммированности и особенно питейного убеждения;
- 6) формирование сознательной трезвости;
- 7) ознакомление с методиками превращения в трезвенников членов семьи и близких.



Рис. 7.5 Общая схема гортоновического метода дезалкоголизации (метода Шичко)

Различия между основной дезалкоголизмией и другими гортоновическими методами сводятся к разным социальным связям и месту применения. В зависимости от этого дезалкоголизация связана с разными ролями, она проводится лично, дома в семье, на работе, среди друзей и близкого окружения и т.д.

Шичко успел подробно разработать и описать основной и самоличный методы, другие методы ещё нуждаются в доработке, испытании и усовершенствовании. Успешное решение этих задач с последующим широким применением гортоновических методов врачами, психологами, представителями сферы культуры, предприятий, работниками полиции и т.п. позволит в короткое время резко снизить численность алкоголиков.

Метод самоизбавления от алкоголизма

Шичко ещё в 1970-1980-е годы понял, что если вооружить алкоголиков методом самоизбавления от алкоголизма, то некоторая часть самостоятельно придёт к трезвости.

Метод предусматривает следующее:

- 1) написание аутоанамнеза (автобиографии пьющего);
- 2) ведение дневника и периодическое прочитывание его;
- 3) выявление своих индивидуальных особенностей;
- 4) в соответствии с ними использование специального приёма подавления потребности в спиртном и, при наличии показаний, выработки непереносимости его;
- 5) изучение специально подобранных научных материалов;
- 6) критический разбор художественных произведений, затрагивающих алкогольную проблему.

Подробно метод рассмотрен в пособии «В помощь пьющим, пожелавшим стать трезвенниками» [8, с. 168-243, 191-199].

В эпоху массового развития интернета и онлайн-курсов внедрение заочных или очно-заочных форм самоизбавления от вредных привычек выглядит весьма перспективным. Хотя очная работа всё ещё показывает большую эффективность закрепления материала.

Метод аппаратурной дезалкоголизмии

Метод аппаратурной дезалкоголизмии задуман Шичко как средство самостоятельного избавления от недуга с помощью специальных приборов даже без помощи специалиста.

Метод предусматривает следующее:

- 1) приход алкоголика в кабинет дезалкоголизмии;
- 2) изучение инструкции;
- 3) написание аутоанамнеза;
- 4) установление на его основе и других сведений о себе при посредстве специального прибора стадии алкоголизма;
- 5) выявление с помощью сингуломера своих индивидуальных особенностей;
- 6) в соответствии со стадией алкоголизма и индивидуальными особенностями выбор программы самовоздействия;

7) использование этой программы для: а) подавления потребности в спиртном, б) угасания привычки к его употреблению, в) очистки сознания от питейной запрограммированности и г) обретения сознательной трезвости.

Данный метод предполагает, что будет разработан аппаратный комплекс с набором программ по дезалкоголизму и избавлению от курения. Пациент сможет самостоятельно изучить инструкцию, выявить свои индивидуальные особенности и в соответствии с ними найти для себя программу, пройти курс с прослушиванием и просматриванием определённых материалов. Шичко называл это **электронным психотерапевтом**. Отметим, что электронные занятия воспринимаются сегодня нами как принятое, тогда как сама идея описана Шичко в самом начале 1980-х годов, когда компьютеры ещё были недоступны массовому пользователю.

Предполагалось, что задуманный небольшой комплекс приборов будет избавлять отдельных людей или их группы поначалу от алкоголизма и курения, а в дальнейшем по мере разработки новых программ — от наркомании, избыточного веса, бессонницы, неврозов, неудачной любви и т.п. Работы по созданию аппаратного комплекса были запланированы на 1982-1984 гг. Однако руководство института экспериментальной медицины, где работал учёный, не позволило завершить начатое.

Метод взаимоотрезвления

Метод взаимоотрезвления — это метод коллективного обретения пьющими трезвости на основе взаимопомощи. Пьющие создают инициативный клуб случайно пьющих, пьяниц, алкоголиков или смешанный, регулярно встречаются и совместно изучают специально подобранные научно-материалистические противоалкогольные материалы, осуществляют взаимопомощь и дружеский контроль.

Каждый клубист пишет аутоанамнез или автобиографию пьющего, систематически ведёт дневник. Аутоанамнезы поочередно зачитываются и обсуждаются на собраниях, что оказывает дезалкоголизирующее влияние на слушателей, позволяет лучше узнать друг друга и содействует сближению клубистов. Надо сказать, что Шичко стал прародителем такого массового в 1990-е годы клубного движения, как движение «Оптималист».

Шичко подобрался также к такому методу, как **метод проведения обязательных телевизионных занятий** с разными группами трудящихся

(учителя, студенты, работники милиции и т.п.). Он доказал возможность быстрого, без сколько-нибудь заметных трат, решения алкогольной проблемы.

Комплексная система помощи алкоголикам и пьющим

По убеждению Шичко существующая система лечения алкоголиков не может считаться удовлетворительной, поскольку эффективность её низка. Она нуждается в расширении. В этой связи Г.А. Шичко отметил:



Есть достаточно оснований считать, что одна часть пациентов избавится от алкоголизма самостоятельно, вторая — с помощью коллективных занятий, третья — в результате индивидуальной дезалкоголизации, четвертая — под влиянием клуба. Пятая, «трудная» часть алкоголиков, поступит на лечение к наркологам, сначала — на амбулаторное, потом на стационарное, наконец, на лечебно-трудовое. Можно ожидать, что пациенты даже с незначительной дезалкоголизацией, пройдя все семь ступеней, станут трезвенниками. Нет необходимости делать предлагаемую систему жёсткой, людям следует предоставить право выбора методов избавления от алкоголизма, в том числе частичного или полного отказа от врачебной помощи. Обязательным должно быть следующее требование: на всех этапах дезалкоголизации учитывать индивидуальные особенности пациентов

Учёный предложил новую систему помощи алкоголикам и пьющим. На 1980-е годы она включает в себя следующие этапы:

- 1) самоизбавление от алкоголизма;
- 2) коллективная дезалкоголизация;
- 3) индивидуальная гортоновическая дезалкоголизация;
- 4) работа в противоалкогольном клубе;
- 5) амбулаторное наркологическое лечение;
- 6) стационарное наркологическое лечение;
- 7) лечение в ЛТП (лечебно-трудовом профилактории).

Шичко доказал возможность полного избавления от алкоголизма без применения медицинских методов, а на основе гортоновических. Если можно легко исказить сознание и дальнейшую жизнь человека с помощью проалкогольной лжи, то также легко удаётся с помощью убеждающих слов правды и корректно выстроенной психолого-педагогической, методической работы освободить людей от страданий пьянства, алкоголизма, других вредных

привычек. Данные методы могут использовать в работе врачи, психологи, педагоги, специалисты по работе с молодёжью, общественные деятели.



В наши дни пожизненное освобождение от алкоголизма — исключительное событие, внедрение новой системы сделает его правилом, в результате в короткое время удастся остановить рост распространённости бедствия и вызвать обратный процесс. В тоже время заметно снизится нагрузка на наркологов, они, наконец-то, получат возможность неторопливо, вдумчиво и научно обоснованно проводить лечение. Введение новой системы резко поднимет результаты деятельности наркологической службы, а, следовательно, и её авторитет, сделает эту важнейшую по назначению службу лучшей в мире

Практическое задание

Просмотр и осмысление видеоролика «Методы дезалкогоизмии» (часть 7) из видеолектория «По следам теории психологического программирования Г.А. Шичко» <https://clck.ru/39mM8c>

Вопросы для самоконтроля

1. В чём отличие между методом и методикой?
2. Что разработал Г.А. Шичко: теорию, метод или методику?
3. На какие 3 основные группы делятся методы дезалкогоизмии?
4. В чём состоит принципиальная схема религиозного метода дезалкогоизмии?
5. Какая главная цель религиозных дезалкогоизирующих действий?
6. В чём состоит принципиальная схема медицинского метода дезалкогоизмии?
7. Какая главная цель медицинских дезалкогоизирующих действий?
8. Почему эффективность медицинских методов дезалкогоизмии низка?
9. Перечислите основные гортоновические методы дезалкогоизмии.
10. Какие факторы объединяют все гортоновические методы дезалкогоизмии?
11. Опишите общую схему и этапы метода гортоновической дезалкогоизмии.
12. В чём состоят различия между основной дезалкогоизмией и другими гортоновическими методами.
13. Опишите метод самоизбавления от алкоголизма, его этапы.
14. Опишите метод аппаратурной дезалкогоизмии.
15. Опишите метод взаимоотрезвления.
16. Какую новую систему помощи алкоголикам и пьющим людям предлагал Шичко, в чём её особенность?



МЕТОД ГОРТОНОВИЧЕСКОЙ ДЕЗАЛКОГОЛИЗМИИ («МЕТОД ШИЧКО»)

Метод гортоновической дезалкоголизмии более известен в литературе как «Метод Шичко». Суть метода зашифрована в самом названии. Как было рассмотрено ранее, дезалкоголизмия — это процесс превращения алкоголика в трезвенника. Гортоновический подход заключается в воздействии психолого-педагогическими, нелечебными способами на сознание человека, перепрограммирование сознания с проалкогольного на трезвенническое.

Религиозный и медицинский методы дезалкоголизмии рассматривают алкоголизм как болезнь: например, в религии на примере православного христианства алкоголизм — биопсихосоциодуховное заболевание [23], в наркологии — хроническое психическое заболевание [23].

Алгоритм алкоголизмии

Тогда как **гортоновический подход Шичко** смотрит на алкоголизм как на психологическое расстройство. На чём основывается такое утверждение? На том, что Шичко научно показал природу любого поведения человека, будь то отрицательное или положительное. Человек с рождения усваивает набор установок, программ и убеждений, находясь под влиянием социальной среды и её агентов: родителей, окружения, общественного мнения и т.д. Такую конструкцию Шичко назвал концепцией психологического программирования. Причём наиболее довлеющим элементом выступает убеждение человека.

После усвоения набора проалкогольной информации и формирования питейной запрограммированности у человека возникает уверенность в том, что употребление алкогольных изделий — нормальное, закономерное и даже неизбежное в жизни занятие (рис. 8.1).



Рис. 8.1 Алгоритм алкоголизма (от трезвенника до алкоголика)

При удобном случае, как правило, происходит **первая проба** алкогольного изделия. На этапе приобщения человек по классификации Шичко становится **случайником**. Периодическое употребление алкоголя приводит к формированию **привычки** делать это по разным поводам, т.е. **психической зависимости**. В результате человек становится **пьяницей**.

Наконец, физиологическая **потребность**, неконтролируемая тяга употребления алкоголя без повода характерна стадии **алкоголика**, т.е. **физиологической зависимости**. Шичко выделял **три стадии алкоголизма** по степени тяжести проявления потребности [8, с. 228-229].

Определение

СТАДИИ АЛКОГОЛИЗМА — степени тяжести алкогольного страдания.

Первая стадия алкоголизма. Потребность слабо выражена, но по мере продолжения возлияний усиливается, алкоголик способен её преодолеть и самостоятельно стать воздержанником; толерантность непрерывно поднимается и превосходит первоначальную раза три.

Вторая стадия алкоголизма. Потребность настолько значительна, что алкоголик не способен справиться с нею; толерантность достигает наибольшего значения и далее многие годы держится примерно на этом уровне, затем намечается падение её.

Третья стадия алкоголизма. Потребность в спиртном ярко выражена, она вспыхивает и становится непреодолимой после приёма рюмки алкогольного изделия; толерантность снижается; восстанавливается рвотный рефлекс; абстинентный синдром ярко выражен.

Мы кратко рассмотрели алгоритм алкоголизма человека, т.е. превращения человека из естественного трезвенника в алкоголика. Алкоголик обладает четырьмя характерными признаками: «питейная запрограммированность», привычка, потребность и потребление (рис. 8.2).

Гортоновический подход смотрит на алкоголизм как на психологическое расстройство

Если отсутствует потребление, то человек становится воздержанником-алкоголиком, как это часто бывает после медицинской психотерапии. Хотя человек при жизни может и не дойти до последней стадии алкоголизма, а остановиться на других стадиях. Например, случайника или пьяницы. В любом случае алкоголизм — это **путь в один конец**, к алкоголизму.

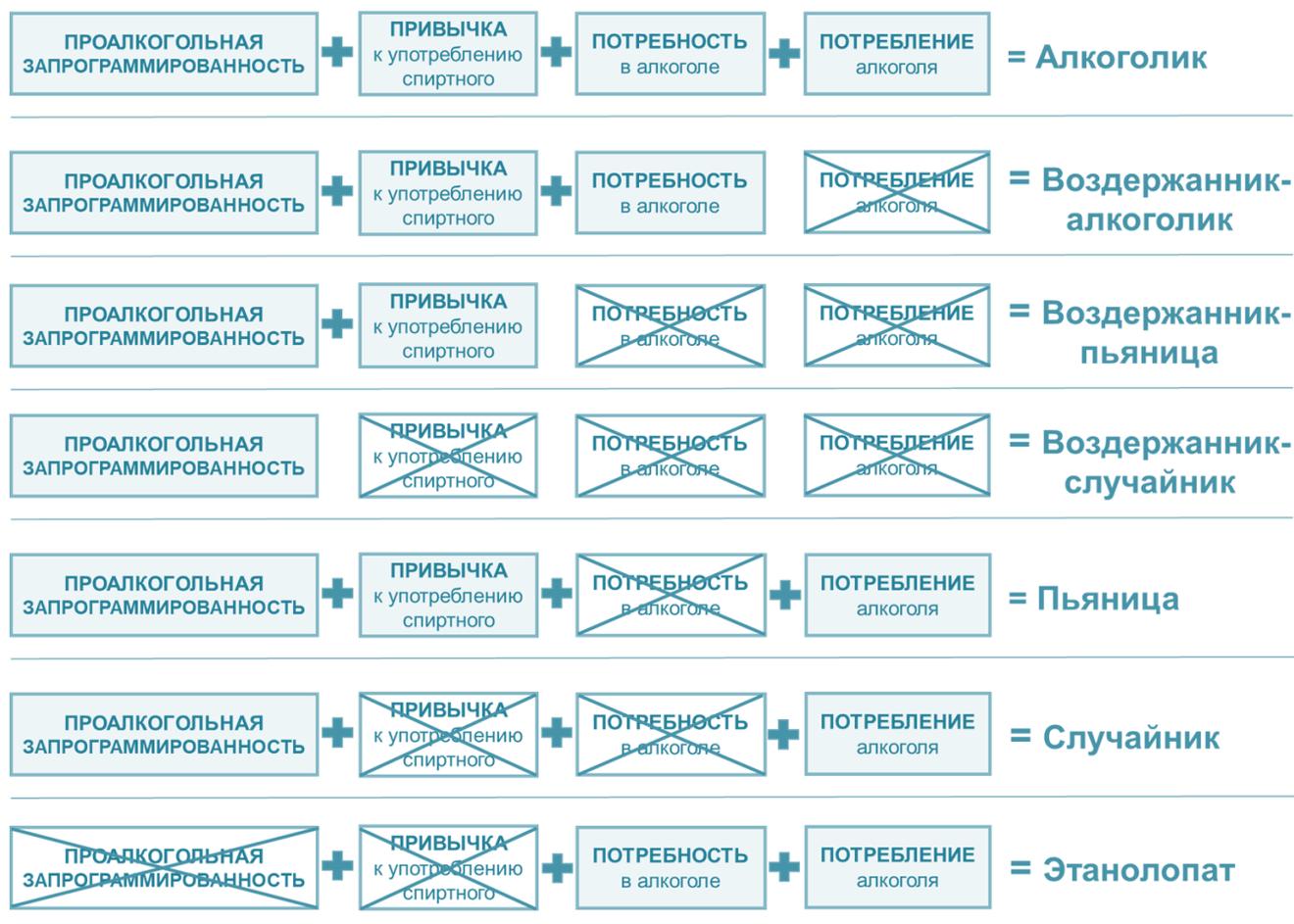


Рис. 8.2 Формулы состояний в соответствии с классификацией людей по их отношению к алкоголю

Алгоритм дезалкоголизации

Другой путь — сохранение или возвращение трезвости — дезалкоголизация. Она предполагает обратный процесс, заключающийся в следующих этапах (рис. 8.3):

- 1) выявление индивидуальных особенностей пациента и стадии алкоголизма;
- 2) в соответствии с результатами — психологическое подавление потребности в спиртном и абстинентных страданий;
- 3) выработка у пациентов с хорошей внукаемостью непереносимости запаха, вкуса и приёма внутрь алкоголя;
- 4) разрушение алкогольной привычки;
- 5) нейтрализация питейной запрограммированности и особенно питейного убеждения;
- 6) формирование сознательной трезвости;
- 7) ознакомление с методиками превращения в трезвенников членов семьи и близких.

Самое важное в работе — это прояснение сознания человека, снятие с сознания пелены проалкогольной лжи.

Алгоритм основного метода гортоновической дезалкоголизации («метод Шичко»)

1. Выявление индивидуальных особенностей пациента и стадии алкоголизма

2. В соответствии с результатами – подавление потребности в спиртном и абстинентных страданий

3. Выработка у пациентов с хорошей внукаемостью непереносимости запаха, вкуса и приема внутрь алкогольных напитков

4. Разрушение алкогольной привычки

5. Нейтрализация питейной запрограммированности и особенно питейного убеждения

6. Формирование сознательной трезвости

7. Ознакомление с методиками превращения в трезвенников членов семьи и близких

Рис. 8.3 Алгоритм дезалкоголизации по методу Шичко

Метод является не лечебным, а психолого-педагогическим. Основной формой выступает проведение специальных занятий.

Варианты реализации метода

При этом метод применяется Шичко в четырех вариантах: индивидуальный, групповой, развернутый и сокращенный (рис. 8.4). При групповом варианте занятия состоят из лекций, бесед, психологических сеансов, периодической проверки знаний, взглядов и убеждений. Развернутый вариант состоит из 15 полуторачасовых занятий, сокращенный – из четырех трехчасовых, проводимых в два дня.

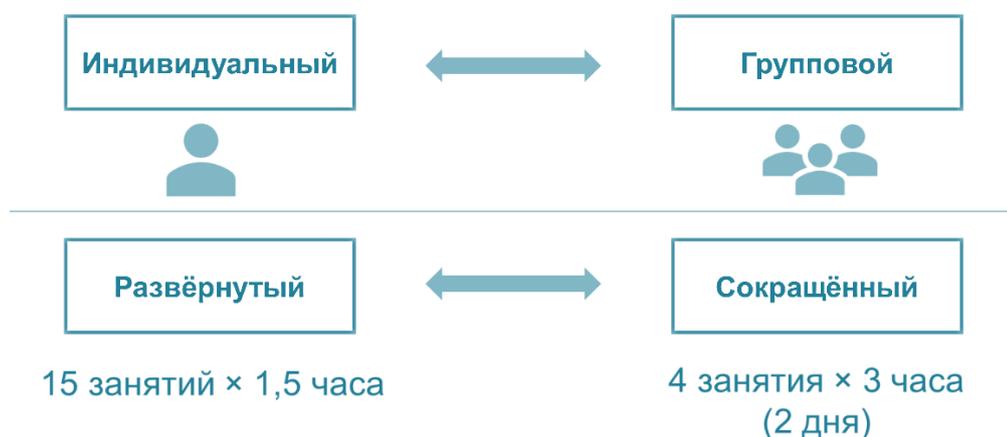


Рис. 8.4 Варианты проведения занятий по методу Шичко

У слушателей имеются свои права и обязанности [8, с. 313, 203]. Так, предъявляются следующие **права**:

1. Пользование вымышленной фамилией (псевдонимом).
2. Соккрытие домашнего адреса, указание вместо него почтового отделения для присылки писем до востребования.
3. Обращение к Г.А. Шичко за получением индивидуальной помощи.
4. Критика проводимых мероприятий и действий руководителя.
5. Получение консультаций по алкогольной проблеме.
6. Повторное прохождение курса.

В отношении **обязанностей** предъявляются следующие требования:

1. Считать своей первостепенной задачей полное освобождение от алкоголизма и по возможности все подчинить достижению этой цели.
2. Внимательно прослушивать и запоминать материал занятий.
3. Конспектировать важные сведения.
4. В промежутках между занятиями вдумчиво прочитывать конспект и рекомендованную литературу, твердо и осознанно усваивать материал. Заучивать основные положения, формулировки и статистические данные.

5. Не опаздывать и не пропускать занятия.
6. Регулярно и подробно вести дневник.

В общем приближении метод предусматривает **определённую последовательность действий**:

1. Написание подробной автобиографии алкоголика (аутоанамнеза)

Аутоанамнез представляет собой анкету с вопросами, на которые освобождающийся слушатель отвечает. Аутоанамнез является подробным описанием собственного опыта привыкания к алкогольным изделиям, последствий их приёма, процесса превращения в пьяницу, в алкоголика и попыток избавиться от алкоголизма.

Определение

АУТОАНАМНЕЗ — анкета или автобиография алкоголика с описанием собственного опыта привыкания к алкоголю

Это важный документ, позволяющий учесть индивидуальные особенности избавляющегося согласно принципу сингулизма. Анкета включает в себя порядка 30 вопросов [8, с. 239-241, 317-320]. Количество вопросов варьировалось Шичко в зависимости от формата и условий занятий.

2. Систематическое ведение дневника

В течение установленного периода систематически ведётся дневник. **Описание событий истекающих суток проводится ежедневно перед сном.** Ежесуточное описание существенных событий является важным дезалкоголизирующим мероприятием, поэтому его выполнение обязательно.

Количество вопросов дневника варьировалось от 25 до 30 в зависимости от формы занятий (сокращённых или развёрнутых). В процессе написания дневника слушатель проживал день, определял своё физическое, психическое, моральное состояние, степень прояснённости сознания, разбирал угасание привычки и потребности в спиртном.

Форма, по которой надлежит вести дневник [8, с. 314-315]:

1. Фамилия и инициалы.
2. Дата.
3. Отношение к спиртному. В случае срыва надлежит подробно описать все связанное с ним: субъективные и объективные причины, побудившие выпить, названия и количество принятых напитков, самочувствие и поведение до, во время и после выпивки, последствия её, оценка поступка, реакции близких и т.п.
4. Пребывание в компании пьющих, самочувствие и поведение в этой обстановке.
5. Отношение к предложениям выпить, к соблазнам и питейным ситуациям.
6. Отношение к случайникам, пьяницам и алкоголикам.
7. Мысли о спиртном.
8. Употребление спиртного в сновидениях.
9. Избавление от установки на употребление спиртного и настроенность на трезвость.
10. Программа дальнейшего отношения к алкогольным напиткам.
11. Алкогольные и трезвенные убеждения.
12. Степень трезвенной прояснённости сознания.
13. Угасание привычки к употреблению спиртного.
14. Угасание потребности в спиртном.
15. Абстинентные переживания, вызванные воздержанием от употребления спиртного, их проявление, выраженность и угасание.
16. Отношение к пьяным, к виду и запаху спиртного, к питейным заведениям.
17. Физическое самочувствие (недомогание, сон, аппетит и т.п.).
18. Психическое самочувствие (настроение, раздражительность, чувства, основные мысли, желания и т.п.).
19. Моральное самочувствие (отношение к собственным поступкам, удовлетворённость своим поведением и взаимоотношениями с другими, угрызение совести и т.п.).
20. Взаимоотношения с родственниками, друзьями и сослуживцами в связи с переходом к трезвости. Ваша отрезвляющая работа с ними.
21. Прочитанные противоалкогольные и проалкогольные материалы, их критическая оценка. Другая отрезвляющая работа над собой.
22. Просмотренные противоалкогольные и проалкогольные фильмы и телепередачи, их критическая оценка.
23. Собственные новые трезвенные мысли.
24. Оценка своего поведения за истекшие сутки.

25. Программа поведения на предстоящие сутки.
26. Впечатление от проведенного занятия и критические замечания.
27. Неясные вопросы.
28. Советы по повышению эффективности занятий.
29. Помехи хорошему усвоению материала во время занятий.
30. Личные просьбы.

Дневники пишутся от руки. Если в начале занятий они заполняются ежедневно, то постепенно их периодичность снижается (рис. 8.5).

№	Периоды недели	Частота заполнения дневника
1.	2	ежедневно
2.	5	дважды в неделю
3.	10	еженедельно
4.	15	через 2 недели
5.	20	через 4 недели
6.	104	на Новый год и в День Победы

Рис. 8.5 Периодичность ведения дневника

По сути, ведение дневника выступает элементом перепрограммирования человека с вредного поведения на здоровьесберегающее. Когда слушатель нейтрализует старые проалкогольные установки, программы и убеждения, и настраивается на защиту от проалкогольных абсурдизмов, формирует трезвенную запрограммированность.

3. Выявление индивидуальных особенностей алкоголика

В предыдущих видео мы кратко рассмотрели возможные методики. Основываясь на принципе сингулизма необходимо учитывать свойства нервной системы слушателя для повышения эффективности усвоения материала и дезалкоголизации. К таким свойствам относятся вникаемость (или сосредотачиваемость), подвижность и памятьливость.

С вникаемостью прямо связаны внушаемость, гипнабельность и вырабатываемость условных рефлексов. Например, слушатели с хорошей настраиваемостью с помощью благотворного слова могут быстро угащать рефлексы, подавлять потребность в алкоголе. Для выявления вникаемости

используется методика выявления своей способности концентрировать внимание на прочитываемом тексте с помощью секундомера. Для выявления подвижности применяется методика скорости работы на телеграфном ключе или максимального счёта шепотом. Памятливость определяется методикой предъявления для запоминания рядов чисел и небольших текстов. Вникаемость — настраиваемость мозга на определенную деятельность, способность сосредоточиться [8, с. 317-327].

4. Проведение бесед и психологических сеансов

На данном этапе проводятся беседы и психологические сеансы с учетом выявленных индивидуальных особенностей, аутоанамнеза и дневниковых записей. Здесь используются педагогические приёмы разбора антиалкогольных материалов, статей, художественной литературы и т.д. Шичко удавалось после 1-2 бесед отвергать пьяниц, алкоголиков от спиртного.

5. Настройка на бережное отношение к здоровью

Пятый этап связан с настройкой на бережное отношение к своему здоровью, к здоровью других, на самозащиту от абсурдистских влияний, на добросовестное исполнение семейных и трудовых обязанностей.

На данном этапе могут использоваться **тексты самовоздействий, самовнушений**. Эффективно заучивание основных противоалкогольных фактов и высказываний. Чтение противоалкогольной и трезвеннической литературы, написание сочинений на противоалкогольные темы и пр.

6. Проверка знаний, взглядов, убеждений

На последнем этапе специалистом осуществляется проверка знаний, взглядов и убеждений слушателя. Одновременно и сам слушатель проверяет новые усвоенные трезвеннические знания в повседневной жизни, семье, работе, окружении.

Таким образом, в процессе занятий достигается

(а) угашение психологическим путем потребности и привычки;

(б) нейтрализация идеологическими и педагогическими воздействиями питейной запрограммированности;

(в) усвоение достоверных трезвенных сведений и формирование на их основе трезвенных научных взглядов и убеждений по широкому кругу вопросов.

По результатам прохождения занятия алкоголик становится благоразумным или сознательным трезвенником.

Об эффективности метода

Шичко отмечает об эффективности метода следующее:



Гортоновические методы открыли возможность избавлять от алкоголизма почти всех алкоголиков, обращающихся за помощью. Правильное использование гортоновических методов способно обеспечить почти стопроцентный успех. Неудачи, которые пока ещё имеют место, объясняются не порочностью методов, а некоторыми моими ошибками и недисциплинированностью пациентов (отказ вести дневник, пропуски занятий и др.)

Самокритичность Шичко об ошибках в данной цитате свидетельствуют о максимализме задач, которые Геннадий Андреевич ставил. **При проведении занятий ему удавалось достигать почти стопроцентного положительного результата.** Слушатели, хорошо усвоившие курс, становились сознательными трезвенниками и добровольно начинали проводить противоалкогольную работу в обществе, причём некоторые собственными силами оказывали помощь алкоголикам. Благодаря этому в конце 1980-1990 годов активно развивалась сеть противоалкогольного клубного движения «Оптималист», насчитывающего в лучшие годы порядка 400 клубов по стране.

Особенности метода

Особенностями метода, выделяющими его среди прочих, являются следующими обстоятельства:

1. Лекарства и др. лечебные средства не применяются, следовательно, лечение не производится. Метод является психолого-педагогическим, не требующим какого-либо лицензирования, что подтверждено многолетней историей и соответствующими заключениями.

2. Психологически угащаются потребность в спиртном и привычка к его употреблению, а у некоторых к тому же вырабатывается отвращение к нему.

3. Педагогическим путём алкоголик освобождается от ложных проалкогольных взглядов и усваивает сведения, что позволяет ему сделать осознанный выбор между трезвой и пьяной жизнью;

4. Посетители занятий именуются не алкоголиками, не больными, не пациентами, а слушателями, учащимися.

5. Реабилитация не проводится, т.к. слушатели, усвоившие материалы занятий, не только добровольно перестают пить, но и преображаются, становятся как бы другими людьми: хорошеет лицо, исчезает болезненность, положительно изменяется отношение к себе, к семье, к труду, появляются правильные взгляды на многое. Слушатели становятся стойкими трезвенниками, радуются этому и гордятся этим, добровольно и убедительно пропагандируют трезвый здоровый образ жизни.

О гуманности и широте использования метода

Гуманность метода заключается в том, что алкоголик в результате усвоения научных знаний добровольно и сознательно перестает травиться алкогольными изделиями, не по принуждению и не путём волевых усилий.

В заключение ещё раз отметим возможность широкого использования самого метода и концепции психологической запрограммированности для разных групп и явлений. Достижения Шичко апробированы на примере злободневной проблемы алкоголизма, где Шичко показал, что это даже не проблема, а быстро решаемый вопрос при должной организованной работе. С помощью алгоритма метода и концепции можно искоренять такие вредные привычки, как курение, наркомания, азартные игры, преступность и т.д. Причём использование элементов теории психологического программирования необходимо начинать с рождения, переводя это в конкретные практики первичной, в худшем случае вторичной профилактики. Нужда спасать алкоголиков в рамках третичной профилактики была связана именно с тем, что система образования, здравоохранения не может эффективно противодействовать алкоголизму. Поэтому использование гортоновки, элементов теории психологического программирования должно быть направлено не столько на борьбу с последствиями негативного образа жизни, сколько на формирование у детей и граждан положительных качеств. Для этого Геннадий Андреевич Шичко положил свою жизнь на алтарь человечества.

Практическое задание

Просмотр и осмысление видеоролика «Метод гортоновической дезалкоголизмии (метод Шичко)» (часть 8) из видеолектория «По следам теории психологического программирования Г.А. Шичко» <https://clck.ru/39mcvc>

Вопросы для самоконтроля

1. В чём ключевое отличие гортоновического метода от религиозного и медицинского метода дезалкоголизмии?
2. Краткой опишите алгоритм алкоголизмии человека от естественного трезвенника до алкоголика.
3. Охарактеризуйте стадии алкоголизма.
4. Какими характерными признаками обладает алкоголик?
5. Чем алкоголик отличается от воздержанника-алкоголика?
6. Чем пьяница отличается от случайника и алкоголика?
7. Чем пьяница отличается от воздержанника-пьяницы?
8. Перечислите основные этапы дезалкоголизмии.
9. Что самое важное в работе по дезалкоголизмии для слушателя?
10. Почему метод Шичко является психолого-педагогическим, а не медицинским?
11. Какие исторически сложившиеся варианты занятий по методу Шичко можно выделить?
12. Что входит в права и обязанности слушателей занятий?
13. Что такое аутоанамнез?
14. Что включает в себя написание подробной автобиографии?
15. Опишите суть ведения дневника: зачем это нужно, как это происходит, какие имеются особенности.
16. Сколько вопросов включал дневник Г.А. Шичко? Какие вопросы наиболее запомнились?
17. Какова периодичность ведения дневников?
18. Что можно сказать о выявлении индивидуальных особенностей человека?
19. Какие приёмы используются при проведении бесед и психологических сеансов?
20. Как происходит настройка человека на бережное отношение к своему здоровью?
21. Какие результаты достигаются в процессе проведения занятий?
22. Как Г.А. Шичко оценивал эффективность своего метода?
23. Каковы особенности метода гортоновической дезалкоголизмии, выделяющие его перед остальными методами?
24. Для решения каких проблем может применяться метод Шичко?



ГОРТОНОВИКА

Начало XXI века человечество встречает ростом тревоги, психических расстройств и девиантных отклонений. Алкоголизм, игромания, киберзависимость, наркомания — лишь часть тех негативных проявлений, с которыми сталкивается общество вследствие поведения, противоречащего объективным законам природы [25, 26, 27, 28].

О психологической революции в XXI веке

По убеждению Геннадия Андреевича Шичко **в XXI веке должна произойти психологическая революция**, которая поможет решить большинство социальных недугов общества. Шичко полагал, что существуют механизмы, подключающие в экстремальных условиях резервы головного мозга. Нужно только найти ключи и научиться, когда необходимо, открывать запасники человеческих возможностей. Это откроет колоссальные потенциальные возможности человека и станет куда важнее технической революции. Жена Люция Павловна Шичко пишет, что **Геннадий Андреевич подошёл к планетарному открытию**. Он обнаружил, что внушаемость является одним из важнейших показателей индивидуальных особенностей человека, свойство его нервной системы. Реализация внушений формирует судьбу человека, его успешность или неуспешность в жизни. Одним из важных инструментов саморазвития выступает дневник.

Ещё Сунь-Цзы подчеркивал **важность психологического фактора**. На сегодняшний день знания о психологии человека, об уязвимых местах психики активно используются в военных действиях, маркетинге, манипулировании. В условиях когнитивной гибридной войны использованию психологических операций по подрыву общественного сознания противника уделяется ключевое внимание. Достаточно ознакомиться с выводами Первой научной встречи НАТО

по когнитивной войне [28], чтобы понять, какую первостепенную роль уделяют работе с сознанием человека для навязывания нужного поведения. Для этого используется термин — когнитивная война. Прочитируем отрывок [29, с. x-xi]:



Когнитивная война — это наиболее продвинутая на сегодняшний день форма манипулирования человеческим разумом, позволяющая влиять на индивидуальное или коллективное поведение с целью получения тактического или стратегического преимущества. В этой области действия человеческий мозг становится полем битвы. Преследуемая цель — повлиять не только на то, что думают мишени, но и на то, как они думают, и, в конечном счете, на то, как они действуют

Огромные человеческие, финансовые, временные ресурсы разных стран направлены на то, чтобы создавать инструменты манипулирования, подавления, разрушения человеческого сознания. На то, чтобы подчинить волю человека, навязать ему тот или иной тип мышления и поведения.

Действительно, разрушать всегда легче, чем создавать. Эволюция человека за миллионы лет создала уникальный вид живого, обладающего сознанием и субъектностью деятельности в обществе [25, 26].

Какие инструменты психологической защиты и психологического развития можно назвать? Сколько институтов, организаций занимаются данным вопросом? Как они финансируются? Как внедряются эти инструменты в жизнь каждого человека? Какие средства психологической защиты каждый из нас использует ежедневно помимо заложенных эволюционных возможностей организма? На эти вопросы нужно дать чёткий ответ. Каждый человек с лёгкостью сможет назвать список вещей, инструментов, которые разрушают сознание и здоровье. Однако с трудом можно назвать с десятков инструментов, защищающих наше сознание от этих вредных воздействий.

Геннадий Шичко, сам пережив клиническую смерть после тяжелого ранения в Сталинградской битве Великой Отечественной войны, долго лечился в госпиталях, стал инвалидом войны. Ему было известно, как человечество укорачивает свою жизнь через войны и вредные привычки, как неоправданно много болеет, переносит искусственно вызываемые страдания. Серьезные

технические достижения цивилизации пока не могут решить элементарные человеческие недуги.

Между тем, в результате многолетней научно-исследовательской, лабораторной работы Г.А. Шичко как прямой последователь учения о высшей нервной деятельности И.П. Павлова пришёл к выводу, что **возможности человеческой психики огромны, а используются они слабо, что удачливо эксплуатируют всевозможные ловкие сектанты, целители, экстрасенсы.** Шичко пишет, что деятельность многочисленных сект, средств массовой информации, пропагандирующих ложные сведения, уродуют жизнь людей. Различные нелепости, сознательно искажающие сознание людей, Шичко называл абсурдизмом. А людей, распространяющие ложную информацию – абсурдистами. К сожалению, активно процветает учёный абсурдизм в научной среде. Шичко пишет по этому поводу:



Человек по своей природе отнюдь не склонен к плохому, каждый хочет добра и, если причиняет себе вред, то вследствие неведения или искажённости сознания.

По мере развития цивилизации, углубления научно-технической революции возрастает удельный вес психологического фактора в жизни общества, и повышаются требования к психике. В то же время мозг человека подвергается все большим перегрузкам и всё усиливающемуся воздействию различных вредностей: алкоголь, табачный дым, лекарства, шум и т.п.

В наш век высоких темпов и напряжённости жизни, роста психотравмирующих факторов нагрузка на человека, на его высшую нервную деятельность всё увеличивается, в связи с чем растёт распространённость заболеваний, особенно нервных и психических

Положительные психологические воздействия

В связи с чем, Шичко утверждает, что **психологическими воздействиями можно:**

- **изменять отношение человека к учёбе, к труду, к семье, к спорту, к природе и т.д.;**
- **проводить профилактику пьянства, алкоголизма, курения, наркомании, неврозов и т.п., а также избавление от них;**

- **устанавливать совместимость между людьми, в том числе супругами, повышать успеваемость, производительность труда, интерес к полезным занятиям;**
- **содействовать мобилизации сил организма на скорейшее выздоровление** и т.д.

Оптимальный учёт психологического фактора и умелое использование его делает жизнь людей интереснее, содержательнее, счастливее.

Предпосылки появления гортоновики

Отправной точкой в размышлениях Геннадия Шичко можно считать приводимую им цитату академика И.П. Павлова:

“

Человек — высший продукт земной природы... Но для того, чтобы наслаждаться сокровищами природы, человек должен быть здоровым, сильным и умным. И физиолог обязан научить людей не только тому, как правильно, т.е. полезно и приятно, работать, отдыхать, питаться и т.д., но и как правильно думать, чувствовать и желать (газета «Известия» от 17.08.1935 г.)

Важность создания соответствующего научного направления, которое бы занималось озвученными вопросами была осознана Шичко в его монографии «Вторая сигнальная система и ее физиологические механизмы» в 1969 году [3, с. 83-273]. В заключении монографии Шичко написал:

“

Задачами новой науки должны быть синтез знаний, накопленных клиникой, школой, физиологией, психиатрией, педагогикой и социологией, и использование их для организации целенаправленного изучения различных форм воздействий на человека, вскрытие механизма и изыскание наиболее эффективных форм этих воздействий и внедрение их в практику лечебных и воспитательных учреждений. Эта наука... уже стоит у двери жизни и, можно думать, в ближайшее время откроет её и активно включится в борьбу за человека, за его физическое и нравственное здоровье

Шичко предложил восполнить обнаруженный пробел. Он предполагал, что высказанная идея привлечёт к себе внимание ученых, обладающих несравненно большими возможностями для её реализации, чем он сам. Однако этого не случилось.

Шичко констатировал, что отечественные учёные, к сожалению, не внесли сколько-нибудь значительный вклад в дело разработки методов благотворного психологического воздействия на человека. А методы гипноза и внушений, аутогенной тренировки и другие заимствованы у иностранцев. Поэтому Геннадий Андреевич был вынужден разрабатывать данное научное направления самолично.

В XXI веке должна произойти психологическая революция

О гортоновике

Физиолог Г.А. Шичко назвал новую науку **гортоновикой**.

Определение

ГОРТОНОВИКА (лат. hortatio – разные виды речевых воздействий, novo – обновлять, изобретать) — новая наука, занимающаяся изучением возможностей благотворного влияния на человека целенаправленной речью

Важнейшая задача гортоновики — разработка новых методов благотворного влияния на людей с лечебной, воспитательной, производственной и т.п. целями.

Наиболее значительными и актуальными **объектами** изучения гортоновики Шичко полагал алкогольную и курительную проблему. Сегодня к этому добавились наркомания, игромания, киберзависимость и другое. В результате Шичко разработал прикладную научную теорию психологического программирования и метод гортоновической дезалкоголизации («метод Шичко»).

К сожалению, будучи погружённым в решение алкогольной проблемы, Шичко так и не завершил начатую работу по гортоновике в виде цельного труда. В 1970-е годы учёный принял участие в конкурсе издательства «Знание» на создание научно-популярной книги по гортоновике. Заявка не была поддержана. Однако сохранился проект содержания книги [5, с. 292-296].

Книга должна была состоять из двух частей. В первой теоретической части, описывался предмет изучения гортоновики. Это вторая сигнальная система и её реактивность на словесные воздействия.

Задачами гортоновики виделись следующие:

- 1) изучение реактивности мозга на словесные воздействия;
- 2) поиск забытых методов воздействия и самовоздействия, испытание и усовершенствование их;
- 3) испытание и усовершенствование известных методов;
- 4) разработка новых методов;
- 5) разработка методик выявления индивидуальных особенностей людей;
- 6) подготовка рекомендаций по практическому использованию эффективных методов.

Было намечено рассмотреть элементы личной жизни, трудовой и общественной деятельности для защиты сознания от абсурдных взглядов и представлений; использование методов гортоновики с учебной, воспитательной, лечебной, производственной и спортивной целями.

Успех науки или отдельного направления существенно зависит от принципов, которыми надлежит руководствоваться. Шичко сформулировал основные принципы гортоновики: 1) материалистический монизм, 2) нервизм, 3) оптимализм, 4) сингулизм, 5) гуманность и 6) личный пример.

Во второй, практической части книги о гортоновике, было запланировано освещение таких вопросов, как воспитание и самовоспитание, противокурительное и противоалкогольное воспитание в семье (об этом Шичко написал отдельное пособие [30]), профилактика некоторых заболеваний и избавление от них, выработка психологической совместимости, вопросы создания семьи, гортоновические методики повышения продуктивности труда, физические и психологические упражнения, абсурдизм и защита от него и другое.

Одним из важных рассматриваемых вопросов являлась **тема эмоций** и возможности управления ими.

Данное направление развил **Петр Кузьмич Анохин** в теории **функциональных систем** и биологической теории эмоций [16, 17]. Эту линию продолжил **Юрий Михайлович Орлов** через создание теории **саногенного (оздоравливающего) мышления** [19, 20, 21]. Наиболее практико-

ориентированный вид учение Анохина-Орлова получило в **проекте «Чувство покоя» Владимира Александровича Иванова** [22, 23]. Это позволяет не только справляться с эмоциями обиды, вины, стыда, зависти, гнева, но и психологическими методами и методиками быстро снимать тягу у наркомана, эффективно решать проблему большинства психических зависимостей.

		
Анохин Пётр Кузьмич (1898-1974)	Орлов Юрий Михайлович (1928-2000)	Иванов Владимир Александрович (1949-2021)
советский физиолог, академик АН СССР и АМН СССР	ученый-психолог, д-р психол. наук	психолог-практик
Теория функциональных систем	Теория саногенного (оздоравливающего) мышления	Методика итерационного угашения

Шичко был **разработан комплекс методов и методик**, которые он использовал при освобождении людей от алкогольной и курительной зависимостей, преодолении страха, например, при стоматологическом вмешательстве. Большое значение придавалось новому **методу гипнозопедии**, обеспечивающему лучшее усвоение учебного материала, и **методу вигилогипноза** или гипнотического бодрствования.

Люди, обладающие высокой сосредоточиваемостью, способны по Шичко предупреждать развитие некоторых заболеваний и без помощи врача освободиться от них, причём не только психогенных, но соматических и инфекционных.

Шичко отмечает по данному поводу:



Все основные состояния человека делятся на физиологические и патологические. К первым относятся: сон, бодрствование и сосредоточение. С сосредоточением связаны: гипноз, эффективность внушений, образование условных рефлексов. Люди, обладающие высокой сосредоточиваемостью, отличаются хорошей подверженностью словесным воздействиям. С помощью слова можно подчас вызвать поразительные изменения в организме хорошо сосредотачиваемых людей

Известно, что Шичко развивал педагогическую гортоновика, проводя занятия со школьниками и студентами Ленинграда.

Определение

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ГОРТОНОВИКА — раздел гортоновики, занимающийся поиском, испытанием и внедрением в жизнь эффективных методов благотворного воздействия на учащихся

Таблица 9.1 Программа «Основы педагогической гортоновики» для учителей (от 01 октября 1977 г. из личного архива Г.А. Шичко)

Цель преподавания:	ознакомление с новым научным направлением и с методами успешного, с учётом индивидуальных особенностей, проведения со школьниками воспитательной работы вообще, противокурительной и противоалкогольной в особенности.	
Минимальный допустимый объём курса	6 академических часов. Дополнительно можно провести 3-5 занятий с учителями, которые пожелают избавиться от курения или от алкоголепития, или от того и другого одновременно.	
Программа		
1. Педагогическая гортоновика, её задачи, принципы и возможности		1 ч.
2. Принцип сингулизма, его роль в педагогической практике и методики выявления индивидуальных особенностей учащихся		1 ч.
3. Методы благотворного словесного воздействия на учеников с воспитательной целью		1 ч.
4. Курение и алкоголепитие, их отрицательные последствия: биологические, психологические, нравственные, социальные и экономические		1 ч.

5. Методы педагогической профилактики курения, алкоголепития и хулиганства	1 ч.
6. Кабинет психологической помощи ученикам, его особенности и возможности	1 ч.

Возможности гортоновика трудно переоценить. Широкая реализация таких рекомендаций окажет существенное влияние на жизнь отдельного человека и общества: улучшит здоровье населения, повысит продолжительность жизни, укрепит семьи, обеспечит более полное использование резервов научно-технической революции, повысит эффективность воспитания и обучения.

Практическое задание

1. Просмотр и осмысление видеоролика «Гортоновика Геннадия Шичко» (часть 9) из видеолектория «По следам теории психологического программирования Г.А. Шичко» <https://clck.ru/39ncqu>
2. Прочитать и проанализировать статью «Возникновение и функционирование второй сигнальной системы человека» (приложение 2).

Вопросы для самоконтроля

1. О какой психологической революции говорил Г.А. Шичко?
2. Какова роль внушаемости в жизни человека, раскрытая Шичко?
3. В чём важность психологического фактора в жизни человека?
4. Приведите примеры приёмов психологической защиты.
5. Приведите примеры приёмов психологического воздействия на человека с целью подавления его сознания.
6. В чём заключается когнитивная гибридная война?
7. Почему растёт распространённость нервных и психических заболеваний?
8. Какие улучшения можно достичь посредством положительных психологических воздействий?
9. Что такое гортоновика?
10. Что может являться объектом гортоновики?
11. Какие задачи может решать гортоновика по задумке Шичко?
12. Назовите основные принципы гортоновики.
13. Какие теоретические и практические разделы предполагалось включить в гортоновику?
14. Какие близкие направления к гортоновике, связанные с темой эмоций, развивались?
15. Что могут люди с высокой сосредоточиваемостью?
16. Чем занимается педагогическая гортоновика?



АЛКОГОЛЬНЫЕ АБСУРДИЗМЫ

Одной из функций гортоновки по задумке Г.А. Шичко является помощь людям в избавлении от абсурдизма, т.е. от нелепых представлений о чём-то, глупостей. В век информатизации, цифровизации данный вопрос является ключевым для обеспечения самозащиты человека, общества от ложных программ поведения.

Определения

АБСУРДИЗМ (лат. *absurdus* – нелепый, глупый, несообразный) — идеологическое направление отдельных групп, сообществ, выдумывающих и распространяющих всевозможные нелепости или сознательно искажающие факты.

АБСУРДИСТ — 1) носитель и пропагандист различных глупостей; 2) человек, некритически воспринимающий нелепые сведения, пропагандирующий, а иногда и выдумывающий их.

О последствиях абсурдизма

Г.А. Шичко отмечал, что абсурдисты являются людьми с частично или основательно искажённым сознанием и мышлением. **Дефективность абсурдистов является не анатомической, а функциональной, поэтому поддаётся устранению.** Рассмотрим абсурдизмы на примере одной из самых опасных его видов — алкогольных абсурдизмов.

Шичко пишет по этому поводу:



Все горести земные, кроме стихийных бедствий, с древнейших времен до настоящего времени — результат деяний абсурдистов: они творят войны, обманывают людей, паразитируют на их доверчивости и т.п. Ярким примером политического абсурдизма служит гитлеровская расистская теория военного превосходства... Долг истинных патриотов и настоящих гуманистов состоит в том, чтобы усвоить основные научные знания об алкогольной проблеме и обрести сознательную трезвость, широко распространять приобретённые знания, систематически и принципиально проводить борьбу с проалкогольными и противоалкогольными абсурдистами

Алкогольные и противоалкогольные абсурдизмы

Г.А. Шичко выделял **проалкогольные и противоалкогольные абсурдизмы: религиозные, мистические, политические, учёные (псевдонаучные), реакционные и др.** Причём он полагал, что противоалкогольные абсурдисты, кто с благими намерениями распространяет в просветительской деятельности всякие нелепости, не подтверждённые научно и практически, также несут большую опасность обществу. Подробнее данный вопрос Шичко рассматривает в статье «Против абсурдизма в антиалкогольной пропаганде» [8, с. 261-284].

Определения

АЛКОГОЛЬНЫЙ АБСУРДИСТ — 1) носитель и пропагандист ложных сведений об алкогольных напитках и последствиях их употребления; 2) это человек, распространяющий ложные сведения о якобы положительном или безвредном действии алкогольных напитков на организм, о необходимости в определенных ситуациях их приема.

ПРОТИВОАЛКОГОЛЬНЫЙ АБСУРДИСТ — непьющий человек, выдумывающий и распространяющий или только распространяющий искажённые противоалкогольные сведения.



Обычно к этой «святой лжи» прибегают из доброго желания склонить людей к воздержанию от употребления спиртного. Противоалкогольные абсурдисты наряду с пользой приносят вред великому делу борьбы против алкоголепотребления, они подрывают доверие к лекторам-трезвенникам и к их выступлениям, деформируют сознание людей, принимающих ложное за истинное.

Никакие благие помыслы противоалкогольного абсурдиста не могут оправдать допускаемые им выдумки, искажения фактов, фальсификацию статистических данных. Самое сильное противоалкогольное средство — научная правда, при умелом использовании ее удаётся легко превращать пьяниц и алкоголиков в трезвенников

Проалкогольные абсурдисты являются основными виновниками распространения в нашей стране пьянства. В результате чего почти любой ребёнок сегодня знает, что такое алкоголь, как и зачем его употреблять. Тогда как ещё каких-то 90 лет назад такого массового программирования не было.

Шичко выявлена и описана абсурдность трёх вредных и проалкогольно программирующих теорий, распространяемых устно и в средствах массовой информации: «теория заполнения алкогольного вакуума», «теория культурного (умеренного) питья», «теория алкогольного скепсиса». Наиболее полно это описано в статье «Женщина и трезвость» [8. с. 285-296].

1. Теория заполнения алкогольного вакуума

Теория заполнения алкогольного вакуума сводится к утверждению: нельзя вытеснить из жизни алкогольные изделия, поскольку образовавшийся вакуум заполняет самогон и различные суррогаты, что делает положение ещё более тяжелым.

Поклонники теории всячески чернят «сухие законы», уверяя, будто они провалились, потому что принесли больше вреда, чем пользы. По утверждению Шичко, в действительности же «сухие законы» не провалились, а их сознательно провалили реакционные силы, которые были заинтересованы в спаивании населения и получения прибыли.

Шичко пишет, что распространению поглощения суррогатов подпольного производства содействует государственная продажа спиртных изделий и официальное признание алкоголепития законным и нормальным деянием. И доказывает на фактах резкого роста самогонварения в 20-е годы XX века, когда после смерти В.И. Ленина для уничтожения нелегального самогона стали производить и наполнять рынок сорокоградусной водкой. В результате чего резко выросло и пьянство, и самогонварение.

«Сухие законы» не провалились, а их сознательно провалили реакционные силы, которые были заинтересованы в спаивании населения и получения прибыли



Самогон, как и вообще спиртное, можно победить правильной и систематически проводимой трезвеннической идеологической работой с населением, потому что проблема алкоголизма – прежде всего идеологическая, проблема понятий, взглядов и убеждений.

2. Теория культурного питья

Теория культурного питья заключается в признании обучения людей так называемому «культурному употреблению» алкогольных напитков основным и наиболее эффективным направлением борьбы с пьянством и алкоголизмом. Правда, как замечает Шичко, пока ни один «культурно» пьющий не подтвердил практикой свою теорию.

Жизнь показывает, что так называемое «культурное» или «умеренное» питье — благоприятная почва для пьянства. Именно на ней вырастают пьяницы и алкоголики. Культура и алкоголепитие несовместимы, антиподы. Понятие «культура питья» такая же нелепость, как и понятия «культура хулиганства», «культура воровства», «культура убийства».

Как показано в теории алкоголизмии Шичко, алкоголизмия, т.е. процесс превращения трезвенника в алкоголика, начинается с первой проалкогольной мысли или первой пробы спиртного. Не каждый случайно

Так называемое «культурное» или «умеренное» питье — благоприятная почва для пьянства

пьющий станет пьяницей и алкоголиком, но путь «культурного» питья направлен в эту сторону. Единственный выход из этого порочного конвейера — трезвость, причём желательна сознательная.

Определения

«КУЛЬТУРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ» СПИРТНОГО — нелепое словосочетание. Поглощение любого вредного для здоровья или испорченного продукта, тем более яда и наркотика — признак бескультурья. Термин «культура», как и «умеренность», не может сочетаться со словами, обозначающими отрицательное, вредное. Немыслимы: культурное взяточничество, культурное хулиганство, культурное воровство, культурное курение, культурное алкоголепитие.

ИДЕОЛОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРНОСТЬ — степень объективности знаний, взглядов и убеждений человека и уровень целесообразности его поступков и деятельности. Важнейшая социальная функция идеологической культуры общества — защита его членов от ложных, абсурдных сведений, идей, убеждений, а также вооружение их научными знаниями и материалистическими убеждениями

Печальные плоды теории культурного питья в виде широкого распространения пьянства и алкоголизма пожидают христианские страны.

Теорию культурного питья следует считать средством идеологической диверсии

Своим пьянством в значительной мере население обязано «культурно» пьющим. Многочисленная официальная статистика международных и российских агентств является тому подтверждением [15, 31].

По замечанию Шичко, теорию культурного питья следует считать средством идеологической диверсии.

3. Теория алкогольного скепсиса

Теория алкогольного скепсиса отрицает возможность вытеснения из нашей жизни спиртного, признаёт сложившуюся ситуацию тупиковой, безнадежной. Отдельные скептики теоретически допускают возможность отрезвления народа, но думают, что проку от этого не будет, поскольку, по их мнению, люди начнут употреблять наркотики и другие вредные вещества. Трезвенническое движение по данной теории признаётся ненужным и даже вредным.

Подобный алкогольный скепсис был разбит теорией психологического программирования Шичко, которая позволяет при должном уровне организации и сознательности решить проблему алкоголизации общества в разумные сроки. Шичко заключает:



Все три теории абсурдны, они выдуманы, поддерживаются и распространяются, как правило, врагами успешного решения великой, благородной и престижной социальной задачи – отрезвления нашей страны

В начале XXI века для противодействия дальнейшей абсурдизации общественного сознания, научного изучения данных вопросов и формирования теории трезвости было создано отдельное научное направление под названием «Собриология» [32]. Активными научными популяризаторами собриологии в разные годы выступали А.Н. Маюров, В.П. Кривоногов, Н.А. Гринченко и др.

Определение

СОБРИОЛОГИЯ (от лат. *sobrietas* – трезвость и греч. *logos* – учение, наука) — наука о путях достижения трезвости

Противоположным абсурдизму идеологическим направлением выступает веритизм, который занимается поиском и распространением достоверного знания.

Определения

ВЕРИТИЗМ (лат. *veritas* – истина, правда, правдивость) — идеологическое направление, занимающееся поиском и распространением истинного, достоверного.

ТРЕЗВЕННЫЙ ВЕРИТИСТ — носитель и пропагандист научных сведений о спиртных напитках и последствиях их употребления.

В заключение отметим, что библиография Шичко насчитывает порядка 200 работ [5, с. 315-325]. Значительная их часть посвящена разбиению алкогольных абсурдизмов и формированию трезвости. Более подробно с материалами можно ознакомиться в собрании трудов Г.А. Шичко «Метод Геннадия Шичко. Теория психологического программирования» [5, 8].

Практическое задание

Просмотр и осмысление видеоролика «Об алкогольных абсурдизмах» (часть 10) из видеолектория «По следам теории психологического программирования Г.А. Шичко» <https://clck.ru/39q3U5>

Вопросы для самоконтроля

1. Что такое абсурдизм?
2. Кто такой абсурдист?
3. В чём заключается угроза сознанию человека от абсурдизма?
4. Какую классификацию абсурдизмов можно выделить?
5. Кто такой противоалкогольный абсурдист?
6. Дайте определение алкогольному абсурдисту.
7. Почему проалкогольные абсурдисты являются главными виновниками распространения пьянства?
8. Какие проалкогольно программирующие теории выделял Г.А. Шичко?
9. Охарактеризуйте суть теории заполнения алкогольного вакуума.
10. Охарактеризуйте суть теории «культурного» питья.
11. Бывает ли «культурное» употребление алкоголя?
12. Что является благоприятной почвой для распространения пьянства?
13. Охарактеризуйте суть теории алкогольного скепсиса.
14. Что такое идеологическая культурность по Шичко?
15. Какое научное направление появилось в начале XXI века для научного изучения вопросов формирования теории трезвости?
16. Что такое веритизм?
17. Кто такой трезвенный веритист?

АЛКОГОЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА В СВЕТЕ ТЕОРИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПРОГРАММИРОВАНИЯ¹

Основная причина низкой эффективности многочисленных противоалкогольных мероприятий — слабая теоретическая разработка алкогольной проблемы. В настоящее время положение начинает меняться.

Теория психологического программирования, разрабатываемая автором, позволяет научно понять так называемое отклоняющееся поведение. Человек пьёт, курит, верит в бога, ворует и т.п. в результате соответственной запрограммированности: питейной, курительной, наркоманной, религиозной, воровской и тому подобное. Питейная запрограммированность — такая искажённость сознания проалкогольными измышлениями, которая побуждает человека совершать объективно неоправданные, противоестественные и многосторонне вредные поступки — пить отравляющие жидкости, содержащие яд и наркотик этанол.

Питейную или проалкогольную запрограммированность образуют: настроенность или установка на употребление спиртного, программа отношения к нему (что пить? сколько? где? и т.п.) и проалкогольное убеждение. Человек поступает в соответствии со своими убеждениями, их нельзя уничтожить ни карами, ни лекарствами, ни запугиваниями, они изменяются только под влиянием психологических и идеологических воздействий.

Согласно теории психологического программирования целью любых противоалкогольных мероприятий должно быть не фантастическое умеренное или культурное питье, а трезвость, причём предпочтительно — сознательная. Сознательные трезвенники из бывших алкоголиков, как показывает моя многолетняя работа, не нуждаются в реабилитации, они гордятся своим

¹ Одна из ключевых статей Г.А. Шичко, объясняющих его научные взгляды и открытие относительно природы отклоняющегося (девиантного) поведения на примере алкоголизма. 12 января 1985 года.

положением и добровольно пропагандируют нормальный образ жизни.

Низкая эффективность наркологического лечения объясняется тем, что оно не избавляет алкоголика от питейной запрограммированности, он становится в лучшем случае воздержанником, но не трезвенником.

Теория психологического программирования позволила дать правильные определения таким понятиям, как «алкоголизм», «алкоголик», «пьяница», предложить научную классификацию людей в зависимости от их отношения к алкогольным напиткам, разработать принципиально новый безлекарственный метод избавления от алкоголизма.

В зависимости от питейной запрограммированности (ПЗ) и от употребления спиртного (УС) всё человечество разделено на четыре группы: трезвенников (-ПЗ, -УС), воздержанников (+ПЗ, -УС), принужденников (-ПЗ, +УС) и алкоголепийц (+ПЗ, +УС). Трезвенники, воздержанники и алкоголепийцы делятся на четыре подгруппы. В докладе классификация будет представлена в развернутом виде.

Для понимания сути нового метода необходимо дать определение понятию «алкоголик». Алкоголики — питейно запрограммированные люди, имеющие привычку к употреблению спиртного, потребность в нём и поглощающие его. Метод предусматривает угашение психологическим путём потребности и привычки, нейтрализацию идеологическими и педагогическими воздействиями питейной запрограммированности и превращение алкоголика в сознательного трезвенника.

О научности теории психологического программирования свидетельствуют положительные результаты оказания помощи алкоголикам и курильщикам. С алкоголиками проводятся двухдневные занятия, после которых многие не только перестают пить, но добровольно пропагандируют трезвость.

Теория психологического программирования открыла реальную возможность для успешного решения алкогольной проблемы, в том числе её составной части — проблемы алкоголизма.

ВОЗНИКНОВЕНИЕ И ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ ВТОРОЙ СИГНАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ЧЕЛОВЕКА²

Все нервные процессы, возникающие в центральной нервной системе и детерминированные непосредственными раздражителями (светом, звуком, запахом и пр.), относятся к так называемой первой сигнальной системе высшей нервной деятельности. Она схожа у человека и животных. Вторая сигнальная система — речевая система, выраженная в нервных процессах, протекающих при использовании слова (его восприятию на слух, прочтении, написании, произнесении вслух и про себя) и других видов символики (цифр, условных знаков, схем, графиков и т.п.), используемых людьми.

Практически речевая деятельность охватывает активность всего мозга, доминируя в ней у социально, психологически и педагогически развитого человека. На важнейшую роль, которую играет речевой анализатор, указывает его мощное представительство в коре больших полушарий, что хорошо видно на «человечке Пенфилда».

Возникновение и функционирование второй сигнальной системы у каждого человека связано с изначальным обучением его речедвигательного аппарата словам и их сигнальным значениям. Слова не имеют значения для новорождённого, как и слова неизвестного языка для взрослого, а также неизвестные слова родного языка (например, научные понятия, появляющиеся новые слова, слова сленга и жаргона). Но эволюция генетически подготовила речевой аппарат, обладающий возможностью к такому обучению. Чтобы слово или иной знак приобрели сигнальное значение, каждый из них должен быть подкреплён чем-то значимым для индивида и должны быть образованы соответствующие условно-рефлекторные связи. Основное условие для этого обычное. Это совпадение по времени двух очагов возбуждения в коре больших полушарий: одного — от непосредственного сенсорного раздражителя (предмета), явления; другого — от слова, которым оно обозначается

² Материал является выдержкой из книги Столяренко А.М. [33, с. 73-78] и дополнительной интерпретации Карпачёва А.А. [10, с. 54-59]

(первоначально — слышимого, затем произносимого самим человеком, потом видимого и написанного).

Например, одно из первых слов, значение которого начинает формироваться уже у грудного ребёнка, — «мама». Мать, ухаживая за ним и лаская, очень часто произносит слово «мама» («мама тебя любит», «ты у мамы хороший», «сейчас мама тебе даст» и пр.). У ребёнка многократно возникают в коре головного мозга два очага возбуждения, совпадающих по времени: от зрительного восприятия облика матери и восприятия звука слова (рис. П2.1). Это вскоре приводит к образованию условно-рефлекторной связи между ними. В результате, когда ребёнок слышит слова «где мама?», его мозг начинает физиологически реагировать: звук слова вызывает очаг возбуждения в слуховой области коры; возбуждение от него распространяется (иррадирует) по образовавшемуся условно рефлекторному каналу в зрительную область, где активизирует следы зрительного образа матери; в итоге ребёнок начинает крутить головой в поисках матери и, найдя её, расплывается в улыбке.

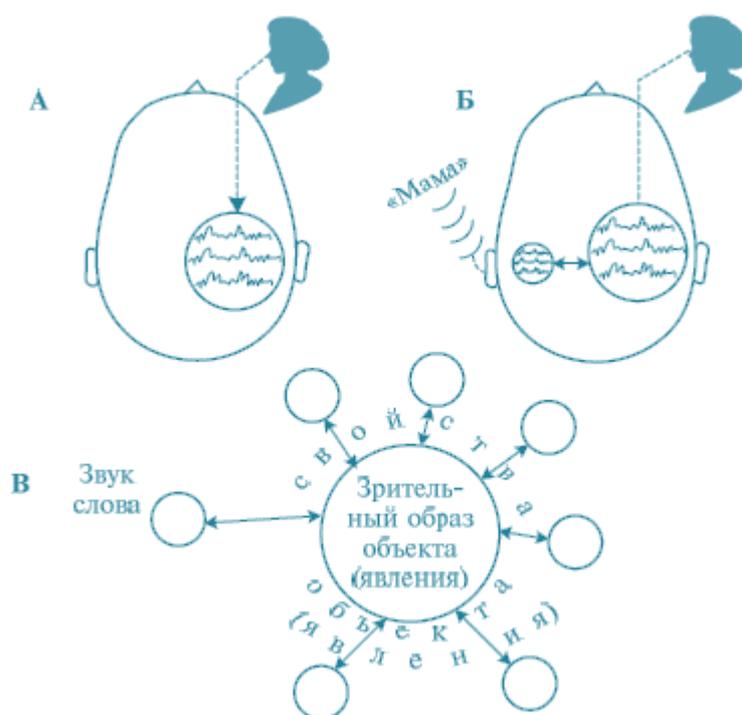


Рис. П2.1 Схема образования нервных связей в высшей нервной деятельности ребёнка, обеспечивающих обретение словом «мама» своего первичного значения

А — возникновение очага возбуждения от зрительного восприятия мамы;

Б — возникновение двух очагов возбуждения при одновременном зрительном восприятии мамы и звука слова «мама», повторение сочетания которых приводит к возникновению условно-рефлекторной связи между ними и исходному значению слова «мама»;

В — обогащение зрительного очага возбуждения связями с комплексом других одновременно возникающих сенсорных возбуждений, обогащающих значение звука слова «мама».

Таково в принципе первоначальное обретение любым словом (в раннем детстве) своего сигнального значения, т.е. связи звука слова с непосредственным сенсорным сигналом — зрительным или иной модальности, играющим функцию подкрепления первично индифферентного для ребёнка звука. При этом любой звук слова становится заместителем предмета в высшей нервной деятельности данного ребёнка. Однако дело этим не ограничивается даже на первом году его жизни. Мать действует на сенсорную систему ребёнка также мягкостью рук и тела, их теплом, запахом и вкусом (сосание молока из груди), устранением беспокоящих болей, освобождением от неприятных ощущений при мокрой пелёнке, ощущениями ласки, любви, заботы, защиты и т.д. Поэтому очаг от зрительного восприятия непрерывно окружается множеством других очагов возбуждений, связывающихся в стереотипный полимодальный *сенсорный комплекс* возбуждений от разных анализаторов с объединяющими связями между ними. Происходит обогащение первично зрительного значения слова «мама», но и этим дело тоже не заканчивается.

Когда ребёнок научается сам произносить слово «мама», то к слуховому очагу возбуждения слова подключаются очаги возбуждения от ряда других отделов речевого аппарата (языка, губ, гортани и др.), а после овладения умениями чтения и письма — очаги и связи и от них, и в итоге возникает пространственно-динамический речевой комплекс физиологических процессов и связей. Многократно функционируя одновременно с сенсорным комплексом слова, он объединяется с ним многочисленными взаимосвязями, закрепляется, приобретает черты целостности, становясь сенсорно речевой основой нового сложного и важного функционального образования — названного И.П. Павловым энграммой слова. Схема энграммы слова представлена на (рис. П2.2).

Описанная система связей слова — важная, базовая часть энграммы и сигнального значения слова, схожая в главном у людей говорящих, читающих и пишущих на одном языке. Но в опыте дальнейшей жизни, общения с людьми, получения образования, в процессе труда и т.д. поля энграмм слов ширятся за счёт физиологических коррелят приобретаемых знаний и образов, превращаясь в онтогенетически-индивидуализированную область. Индивидуальные особенности многих энграмм и значений слов у разных людей могут приобретать индивидуальные различия, вплоть до диаметрально противоположных.

Поэтому бывает, что говорящие на одном языке люди могут не понимать друг друга, словно говорят на разных языках.

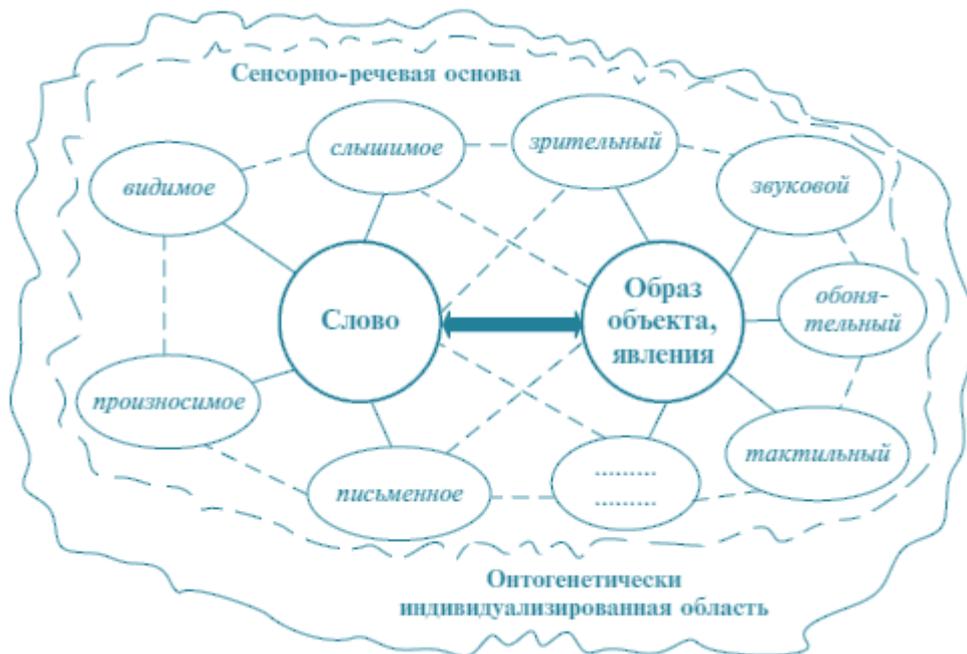


Рис. П2.2 Схема энграммы слова

Развитие второй сигнальной системы у индивида происходит и путём овладения новыми словами и их значениями, т.е. обогащения словарного запаса и увеличения числа энграмм.

Одна группа новых слов приобретает значение, опираясь на сенсорные образы непосредственно воспринимаемых новых объектов и явлений, вторая группа — на сенсорику изобразительной наглядности: рисунки, фотографии, модели, макеты, муляжи, схемы, диаграммы и пр. Тут многое зависит от качества используемых моделей, изображающих реальность.

Усвоение значений слов третьей группы наиболее трудно, потому что обозначаемую ими реальность вообще нельзя наблюдать либо ограниченно наблюдать и демонстрировать. Таковы, например, явления окружающего мира, специальной чувствительностью к которым человек не обладает: магнетизм, инфракрасные лучи, радиоактивность, космическое излучение, электромагнитное поле, микромир, наномир, психика и др. Это могут также быть широкие и абстрактные социальные, духовные, культурные и многие научные понятия: отечество, патриотизм, духовность, совесть, честность, воспитанность, способность, право, свобода, экономика, конкуренция, виртуальность, амбивалентность и т.п. Несмотря на это, правильное, глубокое,

цивилизованное понимание их (слов третьей группы и обозначаемых ими явлений и понятий) повышено важно для становления и развития собственно человеческого мышления и поведения. Обретение ими (словами третьей группы) значений для индивида происходит при участии физиологического механизма образования условно-рефлекторных связей высшего порядка. Образуются цепочки значений слов и групп слов: от простейших, конкретно-образных (через просвещённые понятия и знания, полученные в школе), к сложно-научным и абстрактным, а на их основе — к концепциям, теориям и учениям.

Каждый следующий шаг в развитии мышления и поведении делается на основе успехов предыдущего, а при отсутствии таковых застревает где-то в пути, ограничивая возможности мышления и осознанно-цивилизованной регуляции поведения данным индивидом. Например, словосочетание «энграмма слова» многим читателям не было известно, но приобрело сигнальное значение после прочтения изложенных пояснений. Но неполное усвоение значения их, либо упущения в изложении снижают возможности использования данного слова при мышлении, связанном с необходимостью понимания более сложных мозговых явлений, а также в практике. Реально всё это заметно в распространённых больших различиях понимания и соблюдения разными людьми социальных, правовых, демократических, духовных, культурных, нравственных, гуманных, цивилизованных и других категорий и норм жизни в обществе.

С определённым допущением можно сказать, что значение слова для данного человека и его реально-когнитивная (познавательная) и жизненно-регулирующая роль — это всё то, что он может рассказать (до мелочей) о том, как он его понимает.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Павлов И. П. Полное собрание сочинений : [т. 1-6] / И. П. Павлов ; Акад. наук СССР. - Изд. 2-е, доп. — Москва ; Ленинград : Изд-во Акад. наук СССР, 1951-1952.
2. Павлов И. П. Физиология. Избранные труды / И. П. Павлов. — 2-е изд., стер. — Москва : Издательство Юрайт, 2024.
3. Большая медицинская энциклопедия : [в 30 т.] / гл. ред. акад. Б. В. Петровский ; [Акад. мед. наук СССР]. - 3-е изд. - Москва : Сов. энциклопедия, 1974-1989.
4. Горкин А. П. Современная иллюстрированная энциклопедия. Биология. М.: Росмэн-Пресс, 2006.
5. Шичко Г. А. Метод Геннадия Шичко. Теория психологического программирования: в 2 томах. Том 1. Научные основы гортоновки. Психическая деятельность и вторая сигнальная система / сост. и комм. А. А. Карпачёв, А. А. Головин. — М. : Концептуал, 2024. — 336 с.
6. Шичко-Дроздова Л. П. Слово есть Бог. Страницы жизни Геннадия Шичко / Люция Шичко-Дроздова. — М.: Философская книга, 2013. — 96 с.
7. Кузнецов О. Л. Устойчивое развитие: Научные основы проектирования в системе природа — общество — человек / О.Л. Кузнецов, Б.Е. Большаков. — Гуманистика, 2002. — 615 с.
8. Шичко Г. А. Метод Геннадия Шичко. Теория психологического программирования: в 2 томах. Том 2. Научные основы теории психологического программирования / сост. и комм. А. А. Карпачёв, А. А. Головин. — М. : Концептуал, 2024. — 352 с.
9. Шичко Г. А. Основная трезвенная терминология. Полный словарь-справочник трезвенника / сост. и комм. А. А. Карпачёв, А. А. Головин. — М. : Евразийская ассоциация здоровья, 2024. — 64 с.
10. Карпачёв А. А. Формирование трезвого здорового образа жизни на основе психолого-педагогического метода Г. А. Шичко / А. А. Карпачёв, Е. И. Карпачёва, Д. А. Карпачёв. — Москва : Википринт (ИП Журавлёв Д. Ю.), 2017. — 168 с.
11. Шичко Г. А. Против питейной «запрограммированности» // Высокогорский горняк. — 1978. — 16 марта (№ 19). — С. 2. URL: <https://профилактика.онлайн/texts/170-protiv-piteinoi-zaprogrammirovannosti.html> (дата обращения: 30.03.2024).
12. Шичко Г. А. Краткий словарь противокурильщика. URL: <https://профилактика.онлайн/texts/85-kratkii-slovar-protivokurilschika.html> (дата обращения: 30.03.2024).

13. Шичко Г. А. Маленький словарь трезвенника. – 1984. URL: <https://профилактика.онлайн/texts/98-malenkii-slovar-trezvennika.html> (дата обращения: 30.03.2024).
14. Шичко Г. А. Почему мы употребляем «спиртные напитки»? – 1976. – 29 июня. URL: <https://профилактика.онлайн/texts/101-pochemu-my-upotrebljaem-spirtnye-napitki.html> (дата обращения: 30.03.2024).
15. Состояние потребления табака, алкоголя и наркотиков в России и перспективные подходы их профилактики: экспертный доклад институтов гражданского общества о причинах, последствиях, потенциале для защиты здоровья личности, общества, государства / Головин А. А., Аршин К. В., Карпачёв А. А., Разводовский Ю. Е., Иванов В. А. — Москва, 2017. — 152 с.
16. Анохин П. К. Иван Петрович Павлов : Жизнь, деятельность и науч. школа / П. К. Анохин. – Москва ; Ленинград : Изд-во и 2-я тип. Изд-ва Акад. наук СССР, 1949. – 404 с.
17. Анохин П. К. Философские аспекты теории функциональной системы : Избр. тр. / П. К. Анохин. – Москва : Наука, 1978. - 400 с.
18. Анохин П. К. Избранные труды : Кибернетика функциональных систем / Под. Ред. К. В. Судакова. Сост. В. А. Макаров. – М. : Медицина, 1998. - 400 с.
19. Орлов Ю. М. Восхождение к индивидуальности : Кн. для учителя / Ю. М. Орлов. – Москва : Просвещение, 1991. – 286 с.
20. Орлов Ю. М. Философия болезни / Ю. М. Орлов. – Москва : Импринт-Гольфстрим, 1997. – 35 с.
21. Орлов Ю. М. Оздораивающее саногенное мышление / Ю. М. Орлов. – Москва : Эксмо, 2023. – 256 с.
22. Иванов. В. А. К вопросу о теории наркотической зависимости / В. А. Иванов. – М. : Радиософт, 2014. – 56 с.
23. Проект «Чувство покоя». Подкасты. URL: <https://www.mospsyholog.ru/podcasts> (дата обращения: 02.04.2024).
24. Шугаев И., Савина Е. Уроки трезвости : руководство для воскресных школ / Протоиерей Илия Шугаев, протоиерей Виктор Дорофеев, игуменья Алексия (Петрова), Балабанова О. В. Руководитель проекта: протоиерей Илия Шугаев. – М. : Издательство ООО «Сам Полиграфист», 2018. – 144 с.
25. Кузнецов О. Л., Большаков Б. Е. Устойчивое развитие : Научные основы проектирования в системе природа — общество — человек / О. Л. Кузнецов, Б. Е. Большаков. — Гуманистика, 2002. — 615 с.
26. Кузнецов О. Л., Большаков Б. Е. Мировоззрение устойчивого развития : учеб. пособие / О.Л. Кузнецов, Б.Е. Большаков. — М.: РАЕН : Дубна : Ун-т «Дубна», 2013. — 221 с.

27. Аршинова В. В. Профилактика зависимого поведения. Системный подход / В. В. Аршинова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. – 414 с.
28. Карпов А. М. Здравствуйте, если хотите. Образовательно-воспитательные основы интеграции медицины, экологии, образа жизни и власти / А. М. Карпов. – Казань, 2008. – 224 с.
29. Cognitive Warfare: The Future of Cognitive Dominance. First NATO scientific meeting on Cognitive Warfare (France) – 21 June 2021. URL: <https://2050.su/cognitive-warfare-the-future-of-cognitive-dominance> (дата обращения: 30.03.2024).
30. Шичко Г. А. Противоалкогольное и противокурительное воспитание детей в семье. Изд. 2-е, дополн. — М. : Евразийская ассоциация здоровья, 2018. Противоалкогольное и противокурительное воспитание детей в семье. Изд. 2-е, дополн. – М. : Евразийская ассоциация здоровья, 2018. – 28 с.
31. Алкоголь. Ключевые факты. – Всемирная организация здравоохранения. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/alcohol> (дата обращения: 30.03.2024).
32. Собириология. Наука об отрезвлении общества / Под ред. проф. Маюрова А. Н. – М. : Концептуал, 2017. – 480 с.
33. Столяренко А. М. Психология и педагогика : учебник для студентов вузов / А. М. Столяренко. – Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. – 543 с.
34. Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации. URL : <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202107030001> (дата обращения: 04.04.2024).
35. Кузнецов П. Г. Наука развития Жизни : сборник трудов. Том I. Введение / П. Г. Кузнецов. — М. : Русское Космическое Общество, 2015. — 238 с.
36. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 11 декабря 2023 г. № 3547-р «Об утверждении Концепции сокращения потребления алкоголя в РФ на период до 2030 г. и дальнейшую перспективу». URL : <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202312150038> (дата обращения: 04.04.2024).

Портал единой электронной библиотеки профилактических материалов www.профилактика.онлайн

ПРОФИЛАКТИКАОНЛАЙН

Учебно-методическое пособие

Головин Андрей Аркадьевич

**ОСНОВЫ ТЕОРИИ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПРОГРАММИРОВАНИЯ Г.А. ШИЧКО**

Составитель *А.А. Головин*

Редактура и компьютерная вёрстка *Е.И. Карначёва*

Технический редактор *Д.Ю. Журавлёв*

ISBN 978-5-6041141-6-2

Подписано в печать 12.04.2024

Формат 60x90, Гарнитура Palatino Linotype.

Бумага офисная. Цифровая печать. Усл. печ. л. 12, тираж 100 экз.

Отпечатано с готового оригинал-макета

в типографии РА «Википринт»

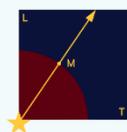
115487, г. Москва, ул. Нагатинская, д.28., корп.2

Тел./факс: (495) 585-77-56

www.art-bear.ru



Институт изучения и развития
научно-общественного
наследия Г. А. Шичко



РУССКОЕ
КОСМИЧЕСКОЕ
ОБЩЕСТВО



ЕВРАЗИЙСКАЯ
АССОЦИАЦИЯ
ЗДОРОВЬЯ



Международная
академия
трезвости

КЛУБ
ПОБИСК



Андрей Аркадьевич Головин

директор Института изучения и развития общественного наследия Г.А. Шичко при Евразийской ассоциации здоровья, составитель собрания трудов Г.А. Шичко, член Русского космического общества, член Международной научной школы устойчивого развития им. П.Г. Кузнецова, ст.н.с., канд. экон. наук

ISBN 978-5-6041141-6-2



9 785604 114162