

Алкогольные путешествия

Алкоголь принадлежит к нейродепрессантам, т.е. веществам, оказывающим угнетающее воздействие на деятельность дыхательных центров ствола головного мозга, вызывая уменьшение поступления кислорода в мозг. Подобное воздействие ведет к прогрессирующему торможению деятельности ретикулярной формации, мозговой структуры, отвечающей за бодрствование и внимание. Поэтому главные признаки алкогольного опьянения это постепенное снижение интенсивности внимания, четкости, координации. Но это-то, постепенное торможение, "засыпание", и оказывается привлекательным.

Измененные состояния сознания, возникающие вследствие потребления алкоголя, наиболее близки яви из всех, инициируемых психоактивными веществами. Потому, вероятно, именно на алкоголь пал стихийный общественный выбор. Он определялся как особенностями действия алкоголя на человеческий организм, так и особенностями изменения сознания.

Особенности действия не экстрагированного алкоголя, как впрочем и естественных психоделиков, способствуют сохранению общего соответствия между испытаниями яви и ее все же общим сохранением. Это: 1\ относительно слабое действие в сравнении с "тяжелыми" наркотиками; 2\ растяжимость во времени эффектов воздействия, обычно требуется все же много времени, чтобы окончательно напиться; 3\ требование постоянного "поддержания огня", что приводит к постепенному накоплению доз алкоголя в организме с соответствующими качественными метаморфозами – для тех, кто все же возжелает "пойти до конца".

Что привлекает людей в действии алкоголя? Главная арена изменений здесь – *самочувствие*. Восприятие мира остается в целом качественно сходным с явью. Конечно, есть и здесь небольшие отклонения ощущений: замедления времени в первом, "эйфорическом" часе и ощущения убыстрения в дальнейшем, постепенная фрагментаризация внимания и, соответственно, целостности пространственного восприятия и т.п. Несмотря на это, отдельных, других" картин мира, как во сне или в психоделических

опытах, нет. Ну если мы не будем брать в расчет происки нечистой силы в белой горячке.

В заурядно-среднем и нормальном потреблении алкоголя большинством людей в отношении восприятий мира речь может идти скорее лишь о некотором *ретушировании* картины мира восприятий в свою сторону, под психоэмоциональное изменение сознания. Мир предстает не столь уже и плохим и суровым, пресным и скучным, огромным и безучастным как обычно. Он вдруг наклоняется к нам и дружески улыбается. Ведь мы уже также не прежние: беспокойные и зажатые, неуверенные и озабоченные, тоскующие и безнадежные. Вместе с приятными физиологическими ощущениями: теплотой в желудке, снятием болезненных ощущений и дискомфорта, приятным расслаблением и умиротворенностью приходят более важные "эго-улучшения". Существенно повышается самооценка, притупляется проблемность, возрастает самоуверенность и перспективизм. Однако одни изменения вызывают другие: если где-то прибудет, то где-то убудет. "Эго-улучшения" представляют собой возрастание эгоизма или эгоцентризма, начал животной любви к себе. Возрастание самоуверенности и веры в лучшее будущее возможно за счет глушения начал критицизма, отстраненности, рефлексивности, совести и стыда. "Я-деятель", самосознание сохраняются, но с каждой новой порцией алкоголя становятся все более эгоцентричными, пока в конце-концов не сливаются с психотипом, природным характером (профилем), эмоциями, культурными предрассудками.

Право, иногда стоит хотя бы на время избавляться от строгих опекунов: старого ворчуна (совести), правильного зануды (нравственности), язвительного циника (рефлексии), трезвого реалиста (рассудочности). Алкоголь выхолащивает "я", лишая его тех "мужских" черт, которые и дают ему силу. Однако дает взамен снятие бремени ответственности, чувство свободы и куража, оптимизма и уверенности. Это-то и иллюзия, иллюзия иного, лучшего самочувствия.

Вот собственно ради этих физиологических и психологических состояний и принимают алкоголь. Алкоголь – *релаксатор позитивного самочувствия*, в чем, собственно, и заключается роль вызываемых им измененных состояний сознания. Опять-таки, вполне очевидно, что с любым психоактивным

веществом надо вести себя очень осторожно, тем более, что алкоголь выхолащивает рационально-контролирующие моменты самосознания и всегда кажется, что "все в порядке и под контролем". Все же если бдительно следовать личностно-эмпирически найденной мере, то после нескольких часов "эго-улучшения" начинают сказываться тормозящие следствия алкоголя и все счастливо завершается восстанавливающим сном.

Существует много сценариев алкогольных путешествий – в зависимости от характера дозировок, темпа возлияний, состава участников, объединяющей их темы, развития сюжета их взаимодействия и пр. Мы возьмем в рассмотрение "социальный" вариант развития алкогольной ситуации: совместное времяпрепровождение в формализованной компании. Далее, перед нашим вниманием - абстрактный "полный цикл" возлияний: нарастание опьянения до полной "оключки". Люди в большинстве своем не доводят дело до этой финальной точки – сказывается действие самоконтроля, стыд перед последствиями бесконтрольного поведения, нежелание тягот похмелья. Но так или иначе, каждый потребляющий алкоголь имеет хотя бы небольшое количество случаев "полного цикла". В последнем явственно выделяются четыре стадии, отличные друг от друга телесными ощущениями, спецификой восприятия времени, измененными состояниями сознания.

Первую из них можно назвать *эйфорически-возбужденной*. Она длится, в зависимости от частоты и доз возлияния, в среднем около часа. Как и в потреблении любого наркотика, это наиболее напряженная остро-чувственными наслаждениями фаза. Интенсивная теплота в желудке, позитивное томление и радостная взвинченность. Наиболее примечательная особенность первой стадии – *временная растяжка*, особенно первого получаса. Субъективно кажется, что время тянется в два-три раза медленнее. Похоже это следствие зазора между действием алкоголя на организм и на сознание. Организм возбуждается, все процессы в нем первоначально ускоряются, но время для сознания течет по-прежнему. Отсюда временной дискомфорт или же, по сути, перестройка восприятия времени. Организм возбужден, а ситуация возлияния в большинстве своем спокойная – отсюда чувство затянутости, неловкости. Большинство полагает, что временная растяжка обусловлена желанием принять еще и еще – до некоторой

гипотетической нормы, когда можно будет спокойно предаться раскрепощенному общению. Однако многие, боясь прослыть неумеренно алкающим, стесняются сами форсировать события. Для смягчения и разрядки подобных ситуаций, родился соответствующий фольклор¹. Подобное настроение порождает часто негативный, убыстренный сценарий "полного цикла", когда люди быстро напиваются, не получив ожидаемого качественного общения, смакования собственных эйфорических физиологических состояний и измененных состояний сознания. То, что это действительно иллюзия, доказывает другой сценарий возлияния, предусматривающий жесткое лимитирование дозировок и выдерживание графика приема алкоголя. Независимо от количества, первый час в "свежем" приеме алкоголя всегда растянут. Однако после этой фазы переживание времени начинает претерпевать другие метаморфозы, переходя в *ускорение*. Важным условием дальнейшего развития алкогольного путешествия является продолжение его приема, пусть и в небольших дозах, но регулярно. Связь между первой и последующими фазами основана на свойстве алкоголя накапливаться и – более быстро или более медленно – изменять восприятие времени и состояния сознания.

Итак, поскольку временная экспозиция восприятия удлинена, постольку наше внимание способно с тщанием фиксировать детали, оттенки, интонации, нюансы происходящего, плотно облекая их и запоминая. Так, когда в нормальном состоянии яви мы стремимся что-то основательно запомнить, мы намеренно как бы останавливаемся во времени и субъективно длим его тем, что, *напрягая внимание* сознательно отвлекаемся от всего постороннего, сосредоточиваясь лишь на интересующем нас объекте, дотошно исследуя его рельеф, чтобы запомнить. И вот это-то происходит в эйфорическо-возбужденной стадии алкогольного путешествия естественным образом. Внимание произвольно, само по себе становится цепким, благодаря растяжимости восприятия длимости. Правда ненадолго.

Усиление способности запоминания – свидетельство кратковременного интеллектуального подъема. Мы хорошо запоминаем даже детали поведения, отдельные реплики присутствующих в первой фазе застолья и помним их долгие годы. Несомненный всплеск интеллектуальной активности сопровождаем прояснением сознания, находчивости, раскрепощением,

инициативой. Приходят свежие идеи, новое понимание. Однако надо иметь в виду, что лишь небольшая толика их, будучи зафиксирована, затем, в трезвости, подтверждает потенциал своей креативности и новизны. Большинство из них скорее *представляется нам* выигрышными и заслуживающими внимания – в силу возрастания интенсивности нашей живости и сообразительности, но в большей степени из-за явного *снижения самокритичности*. Нас захлестывает эйфорический прилив самоуверенности, сродни естественно-витальному подъему в яви, – как в отношении оценки собственных способностей вообще, так и в отношении способностей владеть ситуацией возлияния в частности. Нас неудержимо тянет к бахвальству: рассказах о собственных победах и значительности. Вместе с тем, в этой фазе, мы толерантно воспринимаем и аналогичные самовыпячивания сотрапезников. Царит общая благожелательная атмосфера межиндивидуальной эйфорической сорадости. Присутствует еще общая тема, общее внимание к единству процесса.

Между эйфорически-возбужденным состоянием и утверждением депрессивно-заторможенной есть некоторый промежуток времени, чья длительность зависит исключительно от степени самоорганизации и самоконтроля собутыльников. Именно этот промежуток времени может быть основным при условии разумного подхода, стать наиболее продуктивным в отношении позитивных эмоций, коммуникации и новых идей. Это *стадия стабилизации*, успокоения. Возбуждение проходит, физиологические ощущения при принятии очередной дозы спиртного – распространение тепловой волны в желудке, с соответствующей последующей порцией мозговой неги – теряют свою первоначальную интенсивность, притупляются. Если, конечно, не выбран (или "сложился") сценарий "ударных темпов", случающийся зачастую в компаниях неустоявшихся либо формального типа. В них нехватка личностной близости автоматически компенсируется сначала частотой возлияний, затем следуемым быстрым устранением барьеров условностей в общении.

В варианте же контролируемого развития событий стадия стабилизации может занять несколько часов и явиться временем полноценного, интересного общения, совместных развлечений и даже полезных для профессиональной сферы обсуждений.

Благодаря этому принятие алкоголя рассматривается часто не только как расслабление, но и как неформальная сфера профессионального общения, дающая иногда гораздо больше для уяснения сути взглядов либо разногласий, чем трезво-рабочая ситуация. Непременное условие "продуктивного сценария" времпрепровождения с алкоголем – строжайшее лимитирование доз и выдерживание условного графика их приема. Это позволяет наиболее эффективно использовать позитивные следствия воздействия алкоголя на тело и сознание, минимизировать негативные. Достаточно длительные перерывы между принятиями спиртного приводят к частичному протрезвлению и соответствующему периодическому возобновлению эйфорического эффекта. Требуется, однако, развитое чувство самоконтроля, а про людей, им обладающих, говорят: "они умеют пить".

Восприятие времени в стадии стабилизации претерпевает изменения: от растяжимости к *свертыванию* и соответствующему ускоренному проживанию. Мы сами как бы несколько ускоряемся и чем дальше, тем в большей степени. В противоположность растяжке первого часа переживание длимости-для-нас последующих часов субъективно сокращается. Сообразно этому ухудшается запоминание, вследствие изменения качества личностно-временной экспозиции его условной единицы – внимания к мгновению. Мы как бы пробегаем, проскакиваем многие важные темы и проблемы. Остается лишь убежденность в том, что обсуждение было глубоким и полезным, весьма способствующим чему-то. Однако что собственно конкретно осталось в качестве "ноу-хау" часто представляется нечетким и не столь бесспорным, как-то казалось в измененном состоянии. Возможно неплохо было бы для удержания фиксировать их на магнитопись, но тотчас исчезнет психологическая атмосфера непосредственности, открытости, искренности и спонтанного общения – вероятно не в малой степени ответственная за продуцирование неожиданных идей. "Продуктивный" сценарий потребления алкоголя представляет собой пролонгирование фазы стабилизации. Накопление усталости и алкоголя в организме все равно с неизбежностью подводят нас к депрессивной стадии, которая длится здесь недолго и прерывается решением отправиться ко сну.

Иное дело в случаях взвинченного темпа возлияний. Здесь, напротив, фаза стабилизации мала и быстро переходит в общую заторможенность и прогрессирующее рассогласование телодвижений и движений мысли. Алкоголь – нейродепрессант и ухудшает снабжение кислородом клеток мозга, что происходит, впрочем, спустя некоторое время, завися от темпов питья, но постепенно нас как бы потихоньку начинают "придушивать".

Львиная доля времени в свидании с Бахусом здесь располагается в секторе угнетения алкоголем, что впрочем дает забавные, карнавальные ощущения тела и сознания. В условно-абстрактном "полном" сценарии эту *третью* фазу уместно назвать *депрессивно-карнавальной*, в которой активность выплескивается в игровых ситуациях, спонтанно создаваемых самими участниками пьянодействия.

Сознание еще в основном владеет собой, т.е. осознает свое поведение, его комизм, запоминает некоторые эпизоды. Возникают чувства раскрепощенности, куража, дурашливости, которые затем могут сыграть весьма скверные шутки в случае развития ситуации в четвертую фазу. Единая картина застолья необратимо рассыпается на отдельные автономные фрагменты.

Время в этой фазе мчится во весь опор, незаметно для сознания и тела, накрепко увлеченных заводным темпом карнавала. Сознание уже не замечает, что оно опростилось до незатейливости простенько-пошлых разговоров и игр. Происходит регрессия в детское состояние, самоконтроль, "взрослость" спадают как ненужные уже одежды. Неконтролируемое возлияние обнажает *первородные* характер и темперамент человека – в его *естественной многомерности*, которую обтесывает социальное окружение до среднеприемлемого. Соответственно алкоголь развязывает те субъективные силы, которые в яви находятся под стражей контроля самосознания.

В *любом* сознании есть подобные силы. Они – изнаночная сторона нашей явственной активности: чувство собственного достоинства *подпирается* эгоизмом; здоровое честолюбие – тщеславием; твердость характера – черствостью; осмотрительность – трусостью и мн. др. Самосознание, разум шлифуют, доводят до некоторой кондиции-соразмерности *комплексы* этих субъективных сил – с учетом социальных требований и ожиданий. Реально же, по своей сути, эти комплексы похожи на айсберги, в которых

подводная, подпирающая часть, не обнаружима на поверхности социальной повседневности. В яви возвышается лишь ее "благородная", среднеприемлемая, отвечающая ожиданиям окружающих, часть. Алкоголь плавит айсберг, делает нечеткими контуры масштабированности самосознанием комплексов психологических качеств. Потому *кажется*, что пьяный человек якобы обнаруживает свою скрываемую сущность. Что, дескать, он, хитрец, всех обманывает в трезвом виде своей благопристойностью, а вот алкоголь – момент истины. В воспитательных целях этот тезис, конечно, безупречен, но по сути неверен. В каждом из нас органично содержится взвесь общественно-одобряемого и порицаемого, алкоголь, ситуативное состояние организма лишь делают иногда ее явственной.

Это, кстати, одна из подсознательных причин влечений к алкогольному времяпрепровождению. Человек интуитивно чувствует необходимость временного выхода из принудительно-общественной "правильности", которая сковывает, фильтрует естественную спонтанность проявления его чувств и мыслей. И он стремится в "свободную зону" существования, где может хотя бы временно почувствовать себя естественно, ослабить самоконтроль, самодисциплину – к чему внутренне готовы и собутыльники и окружающие. Окружающие также интуитивно чувствуют это и по сути дела смотрят на "шалости" сквозь пальцы, смутно подозревая о необходимости для людей "отдушины", "предохранительного клапана". Сказать что-то не то спьяну, сделать что-то неподобающее в нетрезвом виде – не считается серьезным проступком. Пожурить, конечно, пожурят, даже пригрозят пальцем, но, в случае отсутствия хронических противопоказаний – забудут и спишут: *"с кем не бывает?"* В последнем выражении – толерантность, следующая из самоотчетных признаний каждого: кто без греха? Даже сверх того, для мужского этоса эта сфера издавна традиционно полагается в качестве неотъемлемого фрагмента достойного мужчины существования. Сложился развитый фольклор, литературно обрабатываемый даже в героический эпос, прославляющий нетленные образцы легендарной стойкости, самоконтроля – в соседстве с приключениями и амурными похождениями.

Так или иначе, но любой человек, пребывающий в депрессивно-карнавальной стадии алкогольного путешествия, хотя

бы изредка, но становится щедр на неконтролируемые проявления изнаночных качеств. Он становится капризен, мнителен, заносчив, обидчив, агрессивен, драчлив, вспыльчив, подозрителен, груб и вульгарен. Причем самым субъектом это воспринимается как честность, откровенность, ответ на провоцирующие происки недоброжелателей, защитная реакция на враждебность окружения, прямота и пр. Это является верным признаком наступления *четвертой*, заключительной фазы "полного цикла" опьянения. Ее счастливо минуют люди, выбравшие и сумевшие осуществить "продуктивный" сценарий.

Когда мы всерьез начинаем верить своим сиюминутным ситуативным впечатлениям и настроениям – это индикация *галлюциногенной* стадии опьянения. Названа она так потому, что восприятие и воображение накаченного алкоголем тела и сознания, которые резко отличны от нормы яви, становятся на время системой координат субъективной действительности. Причем последняя всегда конкретно-ситуативна и трудно предсказуема, точно так же, как и невозможно предугадать содержание нашего очередного сновидения.

Индивидуальная история всякий раз умалчивает, к сожалению, особенности жизненных впечатлений его в четвертой фазе. Это также индикация его отключения. Нет запоминания – нет существования. Но, вместе с тем, некоторое парадоксальное бытие все же присутствует. Его парадоксальность, бытие-в-галлюцинации, заключается в том, что хотя собственно самосознания отключается, остается и действует его нелегитимный заместитель, вернее заместители. Речь идет о теневом его, его-в-искусе.

Все наши нелегитимные и несправедные мысли, желания, изгоняемые обыкновенно господствующим его в охраняемое доброй волей узилище, после отключения мертвецки пьяного господина и соответствующей моментальной нейтрализации доброй воли, становятся хозяевами положения. Однако у теневого его, называемого так более метафорически, нет ни навыков управления, ни четкой целостной самоорганизации и программы. По сути это набор мелких страстишек и животных склонностей. И, главное, у него нет державного скипетра самосознания – запоминания. Потому и парадоксально наше бытие-в-галлюцинации: *tabula rasa* и, наряду с этим, рассказы очевидцев.

Еще одной интересной проблемой измененного состояния сознания в четвертой фазе опьянения является "дорога домой". Многие связывают это явление "автопилотом", автоматизмом привычек и памяти, позволяющих верно выдерживать маршрут и даже в целом прилично держаться на ногах. Полагаю, что напротив, здесь на помощь приходит высшее его, *наблюдатель*, чьими чертами являются радикальная анонимность, нефиксируемость, нахождение у пределов сознания.

Так или иначе, рано или поздно, все завершается благодетельным отдохновением сна и чем оно длиннее, тем меньше испытаний ждет нас впоследствии. Болезненное состояние послеалкогольной интоксикации с соответствующей депрессией, разнящееся в зависимости от степени интенсивности предшествующих возлияний, логично завершает добровольное путешествие в измененные состояния, связанные с алкоголем. Разумеется, иногда бывают и продолжения так называемых "опохмелок", часто развивающиеся в сценарии запоев, но это уже скорее симптомы болезни. Ощущения при этом теряют свою самобытность, интенсивность и свежесть, начинают напоминать тягостность, тоскливость и безнадежность наиболее тяжелых моментов яви, от которых собственно и бежит человек в измененные состояния сознания.

Похмельный синдром – справедливое возмездие организма за эксперименты над ним. Разные люди по-разному переживают эту завершающую, шестую, если считать пятой сон, стадию симбиоза с алкоголем. Как специфичен сон после возлияний, являясь их следствием, так и похмелье – специфическое болезненное состояние, ингредиент общей композиции алкогольного путешествия. Депрессия, упадок сил, существенное понижение самооценки – естественный фон сознания в похмелье. Одновременно это адаптационно-переходное состояние в норму, явь, характеризуемое восстановлением соответствующих мировосприятия и самоощущений.

Таким образом, в "полном" цикле принятия алкоголя мы видим жизненную микромодель: подъем (эйфорическая); среднее, самоотчетное состояние (стабилизация); спад (депрессивная); отклоняющееся, девиантное поведение, безумие (депрессивно-карнавальная, галлюциногенная); сон и болезнь. И все это проживается в свернутом, сокращенном, калейдоскопичном виде.

Причем каждое состояние отлично от другого достаточно разительно по особенностям телесным и душевным.

Именно эта парадоксальность: одновременно "сама жизнь" во всей полноте ее моментов и, однако же, инобытие по отношению к яви, жизненный цикл, свернутый в сутки, является метафизической причиной привлекательности приема психотропных средств для людей. Человек как бы выпадает на время из размеренного, растянутого жизненного процесса и проживает иной вариант своей же жизни. Разумеется, это имеет смысл при нормальной чередуемости яви и экзистенциальных алкогольных путешествий. Лишь когда явь остается базовой реальностью возможны сами опыты погружения в инобытие "сворачивания жизненных циклов". Такое просто невозможно при обратной ситуации алкоголизма, когда существование человека превращается в непрерывную трясучку испытаний и бездумно ускоряется, до срока и внеосмысленно сжигая его жизненные силы.

Алкогольное путешествие, представляя собой закономерное и периодическое выпадение из яви, является также одной из основных причин возникновения наших подозрений в условности и зыбкости значений яви. Сами ведь измененные состояния сознания в алкогольной ситуации – чувственно более яркие и резкие впечатления, эмоциональные контрасты, самоуверенность и событийная насыщенность часто дают человеку ощущения более полного, разнообразящегося, искрящегося весельем и значительностью существования. Однако вернувшись в явь, он понимает, что это – майя. Но это необходимая человеку майя, дающая человеку смену жизненного ритма: время от времени надо менять его на *иноходь*. Но обязательно естественно-социальным образом, другие пути требуют весьма больших сил и самоконтроля, намного превышающие средне-социальные показатели.

ⁱ Типа: "между первой и второй пуля не должна пролететь", "первая – колом, вторая – соколом, третья – мелкими пташечками" и мн. др.