



Не уАемай!

neuletai.office@gmail.com

№148 [177] 2021

www.wayhome.org.ua

F0.1



1.0F

E0.2



2.0E

N0.3



3.0N

T0.4



4.0T

A0.5



5.0A

N0.6



6.0N

Y0.7

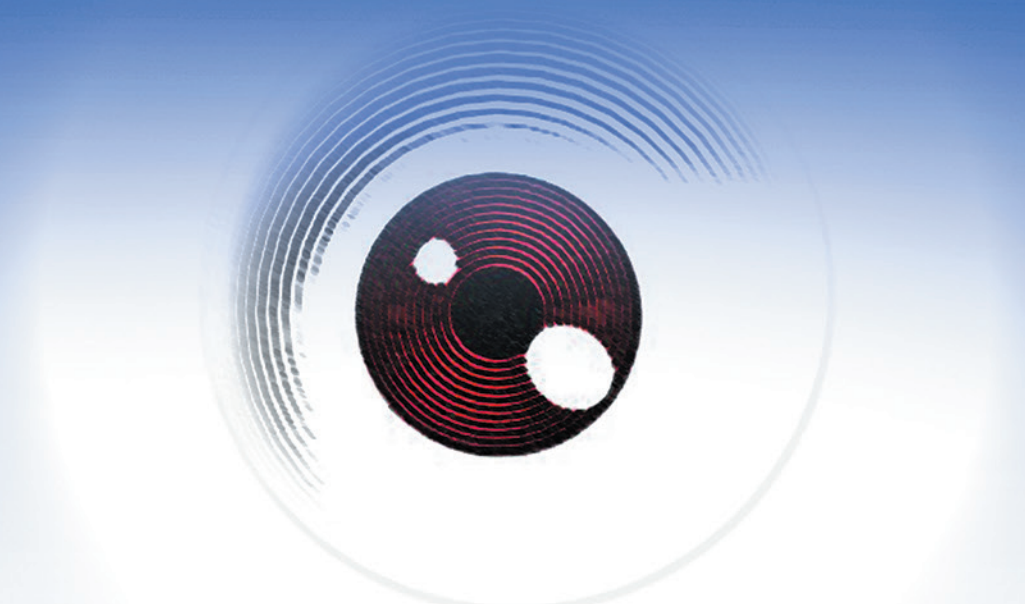


7.0Y

L0.8



8.0L



Самое сложное в нашей редакционной работе – находить новости для вступительного письма. И сложность тут заключается не в том, чтобы их найти, а в том, что приходится пропускать через себя весь этот тревожный негатив: новая волна ТБ/ВИЧ/гепатитов, статистика летальных исходов от наркопотребления, дискриминация представителей ЛГБТИК+ и т.д.

Но сегодня ситуация складывается совершенно иная. Роясь в инфопространстве по нашим темам, мы сталкиваемся исключительно с хорошими новостями. Ну, почти «исключительно». Однако об этом чуть позже. Как же всё-таки без ложки дёгтя? Итак, погружаемся в бочку мёда!

Новая надежда

Американская фармкомпания Moderna разработала вакцину против вируса иммунодефицита человека (ВИЧ). Согласно последней информации, первый этап клинических испытаний препаратов должен был начаться 19 сентября.

Об этом сообщается на портале Национальной медицинской библиотеки США – www.clinicaltrials.gov.

Так, Moderna планирует провести первый этап клинических испытаний – рандомизированное открытое исследование среди неинфицированных взрослых людей, у которых хорошее общее состояние здоровья. Во время исследования будут оценивать безопасность препаратов mPNC-1644 и mPNC-1644v2-Core.

Как отмечается на сайте, фармкомпания набирает 56 участников исследования в возрасте от 18 до 50 лет. Ориентировочная дата окончания исследования – 1 мая 2023 года.

Основной кандидат на вакцину против ВИЧ – mPNC-1644 – будет работать так же, как и вакцина Moderna против коронавируса. Сейчас технологию mPNC-вакцин против COVID-19 используют Moderna и Pfizer/BioNTech. Хотя эта технология разрабатывается уже на протяжении нескольких десятилетий, до пандемии COVID-19 её никогда не применяли ни в одной одобренной вакцине.

Гендиректор Moderna Стефан Бенсель заявил, что именно успех mPNC-вакцины против коронавируса побудил компанию продолжить программы по исследованию профилактических вакцин.

Свобода по-польски

Наши западные соседи тоже радуют благими вестями! В Варшаве откроется первый в Польше магазин с демонстративным выращиванием конопли. Там можно будет узнать всё о процессе выращивания растения, воспользоваться зоной релакса и купить легальные продукты из конопли.

Cannabis Showroom откроется на al. Stanów Zjednoczonych 59 в Варшаве. Точная дата открытия ещё не была объявлена, но по этому случаю владельцы уже планируют специальные акции, скидочные купоны, пробники продуктов и угощение гостей конопляным чаем. Первые 50 гостей также получат в подарок масло 5% CBD.

«Cannabis Showroom – это место, которое, помимо функций офиса и магазина, будет играть большую образовательную роль для общества. Здесь каждый сможет увидеть, как выращивается конопля, узнать больше о её полезных свойствах, «ощутить» конопляные продукты всеми органами чувств», – рассказывает Пшемислав Завадски, президент правления компании Freedom Farms SA.

Фирма Freedom Farms SA, которая собирается открыть этот шоурум, также сообщила, что выпуск акций компании всё ещё продолжается. Компания действует на базе краудфандинга. До конца сентября (выпуск создаётся в середине сентября – прим. редакции) общественные инвесторы смогут присоединиться к числу акционеров компании. На данный



Первый набросок конопляного шоурума

(ПОЧТИ) БЕСКОНЕЧНЫЙ ПОЗИТИВ

момент было сделано более 800 инвестиций на сумму 2,7 млн. злотых. Цель – 4,4 млн.

И даже Украина не осталась в стороне от позитива!

Украина в кои-то веки тоже радует хорошими новостями! В воскресенье, 19 сентября, состоялся заключительный Марш Равенства, организованный ОО KyivPride.

По данным организаторов, к участию в мероприятии присоединились более 7000 человек из разных уголков Украины, и в частности – около 30 общественных организаций. Шествие прошло по маршруту от Национальной оперы до площади Льва Толстого.

Лозунги этого года: «Наша традиція – це свобода», «Треба вакцинацію від дискримінації», «Права людини понад усе», «Бунтуй, кохай, права не віддавай». Основным политическим вектором манифестации стало требование скорейшего введения в действие законов о преступлениях на почве нетерпимости к представителям ЛГБТИК+.

Благодаря слаженной работе организаторов и сотрудников правоохранительных органов, все участники (-цы) смогли, находясь в полной безопасности, выразить свои требования к власти в виде мирного протеста.

Как итог, сегодня мы наблюдаем позитивную тенденцию, в рамках которой ежегодные Марши Равенства становятся безопасными, и к ним присоединяется всё больше небезразличных граждан, известных людей и политиков. В частности, успех этой акции отражает политическую интенцию власти нашей страны. А интенция эта проста – идти навстречу ЛГБТ+ сообществу.

Да, Украина всё ещё не самое толерантное в отношении сексуальных меньшинств государство, однако очередной успешный шаг сделан. Будем надеяться, что последующие шаги не заставят себя долго ждать и необходимые сообществу законодательные инициативы будут приняты в самом ближайшем времени.

Ну, и наконец, – жирная ложка дёгтя!

В последние годы в Европе было обнаружено огромное количество новых психоактивных веществ. Этот тип наркотиков химически и токсикологически схож с «классическими» запрещёнными веществами. Однако в силу своих фармакологических особенностей они успешно обходят законодательные запреты многих государств.



Газета «Не улетай!» обращена к тем, кто в той или иной мере имеет отношение к проблеме наркотиков. А на сегодняшний день, это – КАЖДЫЙ.

В первую очередь, – это тот, кого проблема уже затронула. И тот, чьи друзья или родственники употребляют наркотики. И тот, кто ищет обратную дорогу через заместительную поддерживающую терапию и программы снижения вреда.

Это тот, кто по долгу службы сталкивается с людьми, употребляющими наркотики. Или же тот, кого просто разбирают любопытство и жажда новых ощущений. КАЖДЫЙ имеет право на объективную и достоверную информацию. И наша задача – предоставить доступ к ней.

Практические советы, цифры статистики, истории и рассказы людей, знающих проблему изнутри – всё это можно найти на страницах газеты «Не Улетай!».

А ещё КАЖДЫЙ имеет право знать, что наркозависимость – это не приговор. Каждый может обрести выход, другую дорогу. Дорогу настоящей жизни.

P.S. Наша редакция абсолютно открыта для общения, сотрудничества, конструктивного диалога и обратной связи. Поэтому если у Вас есть истории, которыми Вы бы хотели поделиться, интересная информация или особая точка зрения – напишите нам на neuletai.office@gmail.com.

С Уважением,
Редакция газеты «Не улетай!»

И наряду с этими наркотиками, второе дыхание приобрело и другое вещество, известное наркопотребителям «старой закалки» ещё с 60-х годов. Вещество, которому мы и посвятили нынешний выпуск. Вы, скорее всего, уже обратили внимание на обложку, слегка стилизованную под тест на зрение. Однако, мы предполагаем, только самые внимательные из наших читателей увидели в этом тесте надпись FENTANYL. Как говорится: «Все смотрят, но не все видят».

Да, именно это вещество сегодня является наркотической угрозой №1 для всего мира! По США уже прокатилась волна смертей, вызванных передозировкой фентанилом.

В последние годы на рынке НПВ появились десятки опиоидов, и большая часть из них – как раз производные фентанила. И вычислить реальный объём трафика этого вещества в разных странах мира – задача невероятно сложная. Многие профильные неправительственные организации сегодня работают над созданием эффективной системы тестирования различных препаратов на наличие в них пресловутого фентанила.

Именно изучение возможности использования дешёвых наборов для обнаружения фентанила способствует снижению вреда и потенциальному спасению миллионов жизней.

Кстати, ОБФ «Дорога к дому» (который и занимается изданием газеты «Не улетай!») на данный момент принимает активное участие в осуществлении одной из масштабных программ тестирования препаратов на содержание фентанила. Так что, надеемся, в ближайшем будущем нам удастся понять реальную степень угрозы и предотвратить наркотическую эпидемию.

Итак, это все горячие новости на данный момент. Не будем же более вас «задерживать». Приятного прочтения!

Редакция газеты «Не улетай!»

СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

help24.org.ua: Альянс запустив безкоштовні онлайн консультації з питань здоров'я

Чи потрапляли ви у ситуацію, коли конче потрібна консультація з питань здоров'я, а можливості відвідати лікарню немає? На щастя, світ змінюється, і діджиталізація проникла у кожну сферу життя. Наразі багато послуг доступні онлайн, сфера здоров'я – не виключення.

Сайт help24.org.ua розроблявся Альянсом громадського здоров'я як ресурс корисної інформації для пацієнтів з ключових груп, які отримують послуги, пов'язані з ВІЛ-інфекцією. Головною перлиною сайту є рейтинг медичних закладів та лікарів, завдяки якому пацієнти можуть зважено приймати рішення, до якого закладу або лікаря звернутися.

З 1 грудня 2020 року сайт розширив свій функціонал. Тепер консультації експертів щодо питань здоров'я та психологічних проблем можна отримати онлайн, до того ж –



безкоштовно. Кожний охочий може пройти реєстрацію та записатися на прийом у будь-який зручний час. Для підтримки користувачів та допомоги у режимі реального часу створено онлайн чат. При виникненні будь-яких питань звертайтеся в онлайн чат до наших адміністраторів.

До зустрічі на сайті
www.help24.org.ua

«Война. Война никогда не меняется». Известное выражение, которое не теряет своей актуальности. Его же можно использовать и в контексте войны пациентов с государственной системой перераспределения бюджета. Здесь уж точно война и не меняется, и не заканчивается.

При написании прошлогодних статей на тему формирования бюджета на медицину мы уже освещали проблему недофинансирования, нарушения конституционной нормы в 5% от ВВП и т.д. Думаете, что-то с тех пор изменилось? Ответ, конечно же, очевиден.

«На ліки важкохворим пацієнтам у 2022 році не вистачає 5,2 млрд грн. – пише на своей странице в сети Facebook организация «Пацієнти України». – Сьогодні (21 сентября – прим. редакции) у Верховній Раді презентували бюджет на медицину. Зокрема і заплановані 11,2 млрд грн на ліки замість необхідних 16,4 млрд. Замість того, щоб врятувати тих, у кого немає коштів на дороговартісне лікування. На асфальти гроші є. На фонтани. А на людей – немає».

И надо отметить – причиной данной проблемы является вовсе не отсутствие средств. Они-то как раз есть. Но опять-таки на пути прогресса становится извечная проблема дремучих постсоветских стран – «дураки и дороги».

«Хороша новина! – пишет Ольга Стефанишина, народный депутат партии «Голос». – У держбюджеті 2021 року перевиконання – € додаткових 40 млрд грн! Погана новина: більшість з цих коштів «слуги» хочуть витратити на дороги. Ага, знов. Тепер по порядку:

14 вересня представники монобільності зареєстрували законопроект №6052. Хочуть віддати:

- 12 млрд грн – на субсидії житлово-комунальних послуг-про всяк випадок
- 3,8 млрд – на виплати військовим – добре, але мало
- 15 млрд – ремонт та будівництво доріг!
- І всього 2 млрд на медицину!

І це при тому, що в квітні видатки на неї скоротили на 6,5 млрд! Це – НЕСПРАВЕДЛИВО! Тому ми з колегами зі Справедливості подали альтернативний законопроект № 6052-3. Ним пропонуємо змінити розподіл додаткових коштів: збільшити видатки на медицину: до 5,4 млрд. за рахунок ремонту доріг. Ці кошти підуть зокрема на зарплати для лікарів і доплати по COVID-19! Хочу одразу сказати, що не маю нічого проти хороших доріг. Але в часи пандемії все ж маємо розставляти пріоритети справедливо».

«Жизнь на бумаге»

И снова на защиту пациентов встало... Искусство...

21 сентября в Верховной Раде Украины открылась социальная выставка «Жизнь на бумаге», главная цель которой – обратить внимание депутатов на законопроекты, которые призваны изменить жизнь онкопациентов. И один из этих законопроектов уже приняли во втором чтении.

Дневники пациентов, статистические данные и законы, касающиеся онкологических заболеваний, стали материалом для трёх бумажных инсталляций, размещённых в здании Верховной Рады. Инсталляции воссоздают комнаты Ирины, Жени и Нины – реальных людей, которые столкнулись с онкологией. С помощью VR-технологий инсталляции оживают и переносят депутатов в настоящие дома этих людей.

Таким образом выставка призывает народных депутатов поддержать три законопроекта, которые могут облегчить жизнь онкобольных людей. Один из них – законопроект № 4662 – упрощает процесс закупки инновационных препаратов и вводит так называемые «договоры керованого доступу».



Жизнь на бумаге

НЕ ЦИФРЫ, А ЖИЗНИ

С их помощью государство может выбирать и заказывать непосредственно у производителей наиболее эффективные препараты по более низким ценам и предоставлять их пациентам с онкологическими и редкими заболеваниями.

Что же относительно законопроектов №5736 и №5737, они облегчат доступ тяжёлобольных пациентов к инновационному лечению через программы бесплатного предоставления лекарственных средств из сочувствия. Например, если инновационный препарат не зарегистрирован в Украине, законопроект упрощает процедуру его ввоза и предоставления пациентом бесплатно.

«Експозиція закликає задуматися над тим, що за купую папірців і сухої статистики стоять історії людей, які щодня борються за своє життя», – рассказывает организатор выставки, исполняющий обязанности директора Национального института рака Андрей Шипко.

Среди героев, чьи истории легли в основу выставки: женщина, которая борется с раком легких на четвертой стадии, 19-летний парень, который скончался от рецидива лимфомы, а также женщина, поборовшая три вида рака: сначала – рак молочной железы, затем – рак крови и лимфатической системы. Три истории объединяет одна черта – все герои имели значительные трудности с доступом к эффективному лечению, были вынуждены покупать инновационные препараты за рубежом, участвовать в клинических исследованиях.

«57% онкопацієнтів купують інноваційні препарати за свій рахунок, а 12% змушені відмовитися від них через брак коштів. Потрібно розширювати перелік онкопрепаратів, які закуповує держава на основі міжнародних протоколів лікування. Ні пацієнти, ні лікарі, ні фармкомпанії не повинні доводити економічну доцільність використання ліків, адже це суто медичне питання. Пріоритет – це якість життя онкопацієнтів», – рассказывает член общественного союза «Коалиция онкопациентов Украины» Виктория Костецкая.

Сама выставка «Жизнь на бумаге» была организована общественным союзом «Коалиция онкопациентов Украины» совместно с инициативой «Год осведомлённости о

раке лёгких», Национальным институтом рака и Комитетом по вопросам здоровья нации, медицинской помощи и медицинского страхования. Над концепцией и реализацией выставки работало агентство Gres Todorchuk совместно с мастерской картонных декораций «Мамина мануфактура» и 360discoVR.

Следует отметить, что данная акция не подразумевалась как нечто единичное. Организаторы планируют продолжить работу выставки в других локациях и городах Украины.

Нам же остаётся надеяться, что эта акция не останется незамеченной и всё-таки подтолкнёт законодателей к необходимым действиям.

№4662

И надежда сия имеет право на существование!

В тот же день, 21 сентября, Верховная Рада приняла во втором чтении законопроект №4662, который обеспечит возможность закупок лекарственных средств по «договорам керованого доступу» (ДКД).

Соответствующее решение Парламент принял 309-ю голосами «за».

«Позитивне голосування створює повноцінну законодавчу базу для застосування механізму ДКД в Україні», – написал в Facebook Министр здравоохранения Виктор Ляшко.

По его словам, механизм ДКД используют во всем мире для обеспечения инновационными препаратами пациентов со сложными и редкими заболеваниями (57%), болезнями глаз (33,9%), болезнями кожи (28,8%).

«Чому це важливо? Тепер за дорученням МОЗ ДП «Медичні закупівлі України» має можливість вступати в прямі переговори з виробниками оригінальних інноваційних ліків для їх закупівель», – добавил господин Ляшко.

Он подчеркнул, что механизм ДКД позволит расширить доступ к препаратам для пациентов, эффективно использовать бюджетные средства.

В свою очередь менеджер комитета Европейской бизнес ассоциации (ЕБА) по здравоохранению Дмитрий Лурье отметил, что ассоциация приветствует принятие этого закона.

«Ми вітаємо ухвалення цього довгоочікуваного рішення, яке дасть змогу повноцінно запустити роботу механізму ДКД, раніше врегульованого на підзаконному рівні постановою уряду, проте без цих змін він не міг повноцінно запрацювати», – сказал Дмитрий Лурье.

Лурье отметил, что члены комитета ЕБА ожидают, что к ДКД применят среднесрочное бюджетное планирование, что потребует изменений в Постановление Кабмина, позволяющих заключать ДКД на срок до трёх лет. Это же, в свою очередь, дополнительно обеспечит эффективность данного механизма и создаст наилучшие условия для процесса их заключения.

Механизм ДКД позволит закупать препараты для орфанных больных со скидкой в 20-50%. Фармкомпании готовы поставлять препараты по сниженной стоимости на условиях конфиденциальности и без применения процедур публичных тендеров, поскольку альтернативного препарата нет и более выгодного предложения не может быть. Подобной процедурой пользуются некоторые страны для закупки лекарств более чем от 250 заболеваний.

Небольшие промежуточные выводы

Тенденции сегодняшнего дня всё так же туманны. Они не внушают оптимизма... Но и не втаптывают в землю надежды на изменения политики нашего Минздрава в лучшую сторону. Да, мы страдаем от большинства тех же проблем, с которыми сталкивались и год назад, однако и «лучи света в этом тёмном царстве» тоже есть. Они слабы, еле заметны, но всё же – они есть.

Как уже сказано в самом названии статьи, за всеми этими цифрами – номерами законопроектов, статистиками, финансовыми показателями – стоят реальные жизни. Жизни пациентов, которые испытывают боль. Будем надеяться, что наши законодатели это поймут и сделают всё возможное, чтобы спасти миллионы украинцев.

Будем надеяться и следить за дальнейшим развитием событий!

Материал подготовил
Михаил МАЛАХОВ-ШУЛЬЖЕНКО

На протяжении многих лет в Украине силами неправительственных организаций ведётся успешная плодотворная работа по снижению вреда среди людей, употребляющих наркотики инъекционным путем. Но с появлением и широчайшим распространением неинъекционных наркотиков, а также значительным изменением наркосцены, программы снижения вреда требуют инноваций и расширения для интеграции в новые целевые группы. Ведь возраст потребителя, как и его социальные связи, поведение и психоэмоциональное состояние, значительно изменились.

Что «юзаем»

Глобальное распространение для Украины получили новые вещества. Изменились эффекты, скорость привыкания, их формы, а также стоимость. Проблема заключается также в том, что возраст юзера снизился, а наркотик стал более коварным, и ввиду этого потребитель начинает осознавать, что оказался в плотной системе, лишь год спустя. Новый наркотик больше не варят на варочных хатах, не продают в «баянах» и не готовят самостоятельно. Все гораздо проще – торговля ведется через всевозможные интернет-сайты, Telegram-каналы и боты, коих сотни. Конфиденциальность на уровне – регистрация под пресловутым ником, заказ и оплата через EasyPay, нашёл свою закладку и доза нового безумия твоя – никаких лишних знакомств и ненужной популярности. Принимают новые наркотики нюхая, вдыхая, глотая или рассасывая, и при этом никаких инъекций. Казалось бы, безобидное временное увлечение, отдых в хорошей компании, снятие стресса после напряжённой недели и т.д. Так думают все начинающие потребители, не осознавая реальной опасности, в которой они уже находятся.

На данный момент самыми распространёнными среди молодежи являются следующие вещества:

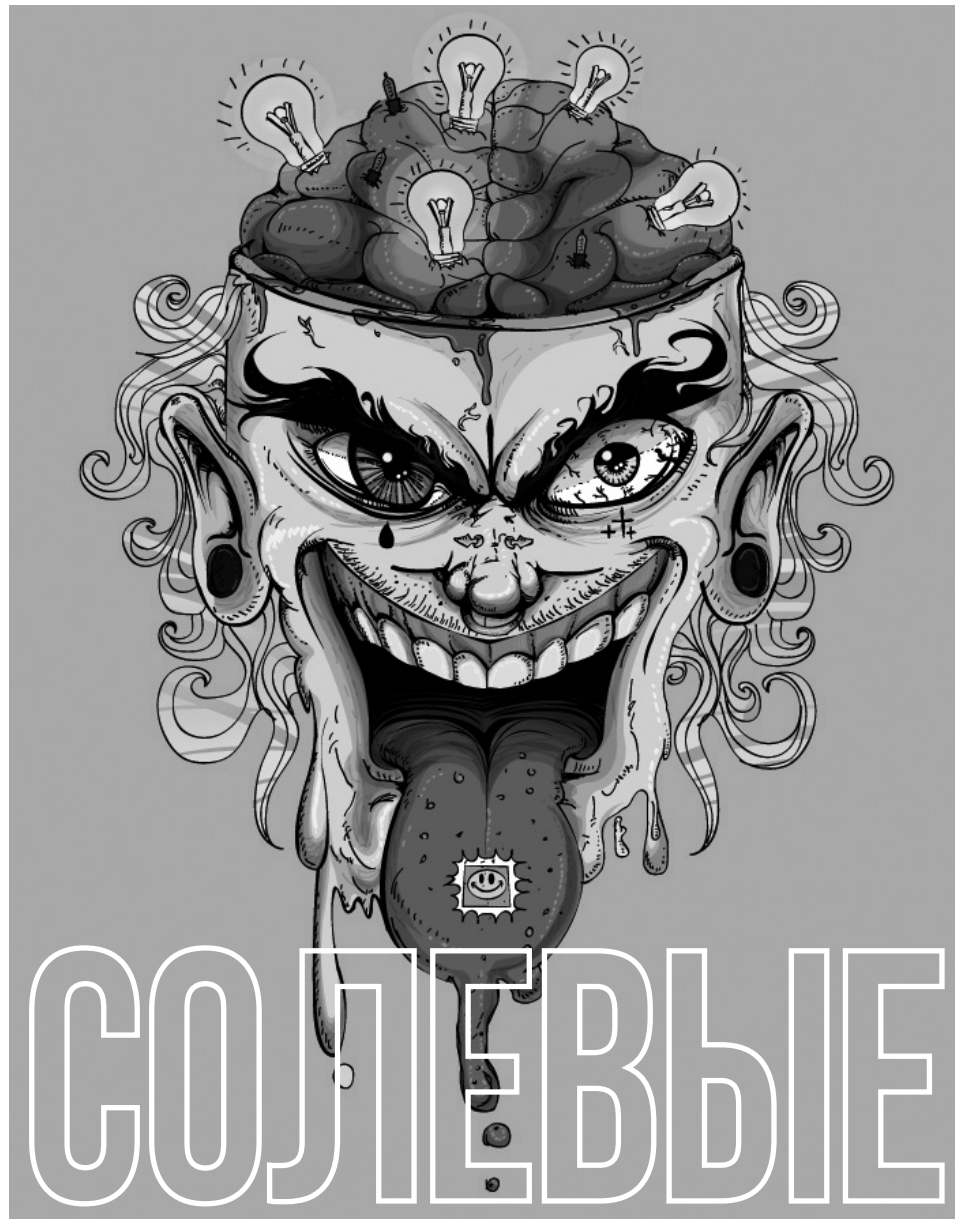
- A-PVP различных цветов и мефедрон («соль»),
- амфетамин («фен»),
- курительные смеси («легалка»),
- каннабис («трав»),
- N-BOMe,
- MDMA («экстази» или «молли»),
- LSD («марки»),
- различные снотворные аптечные препараты.

Приняв одно из этих веществ или в сочетании, молодые люди теряют чувство реальности и социальной ответственности, со временем уходя в «рейвы» и недельные «марафоны», забывая обо всём. Основная цель – догнаться новой порцией для продолжения «полёта».

Дешёвый кайф

Наибольшее распространение получили A-PVP, мефедрон, амфетамин, курительные смеси и снотворные препараты ввиду своей низкой стоимости и широкой доступности. A-PVP и мефедрон значительно повышают сексуальное желание, поэтому на фоне потери чувства ответственности и реальности половые контакты под данными веществами являются небезопасными и зачастую приводят к заражению различными инфекциями, передающимися половым путём, на фоне понижения иммунитета, нарушения микрофлоры слизистых оболочек и нежелания использовать презерватив и лубрикант.

«Приход» у «солеви́ков» абсолютно разный, вплоть до психических нарушений уже после первой дозы. У кого-то повышается сексуальное желание, у кого-то начинается паранойя, панический страх, мания преследования, галлюцинации, шизофрения или агрессия. Зачастую «солевики» заканчивают жизнь самоубийством или на «приходе» – в состоянии изменённого



СОЛЕВЫЕ ВЫХОДНЫЕ

сознания, или на «выходах», находясь в глубокой депрессии.

В клинической симптоматике наблюдается:

- кашель (обжигает слизистую),
- сухость во рту (требуется постоянное употребление жидкости),
- мутный либо покрасневший белок глаз,
- нарушение координации движений,
- дефект речи (заторможенность, эффект растянутой магнитофонной пленки),
- заторможенность мышления («тупит»),
- неподвижность, застывание в одной позе при полном молчании (если сильно обкурился, – минут на 20-30),
- бледность,
- учащенный пульс,
- приступы смеха.

В связи с тем, что дозу не просчитать (разные продавцы, составы, формулы, концентрация), возможны передозировки, которые сопровождаются тошнотой, рвотой, головокружением, учащенным сердцебиением, сильным потовыделением, сильной бледностью, потерей сознания и другими «приятными» эффектами, вплоть до летального исхода.

После употребления, в течение нескольких дней и дольше:

- специфический запах пота,
- упадок общего физического состояния,
- расконцентрация внимания,
- апатия (особенно к работе и учебе),
- нарушение сна,
- перепады настроения.

Целевая группа современных неинъекционных потребителей значительно отличается от людей, заставших ещё тот самый «настоящий» наркотик. У юзеров-неинъекционщиков порой напрочь отсутствуют границы и адекватность в поведении в период «рейва» или «марафона», что и вызы-

вает предвзятое отношение и осуждение со стороны «олдскульных» потребителей. Со стороны общества юзеры также терпят презрение. Активно ведёт свою деятельность так называемое движение «Антисоли», вылавливая поисковиков кладов и избивая их, зачастую снимая это на видео. Но в этом случае потерпевшие не пишут заявление в полицию по понятной причине. К тому же и прохожие очень даже поддерживают этих «энтузиастов». Ведь вдсятером избить потребителя в «кумаре», с повреждённой «солями» психикой, не составляет никакого труда. Важно и то, что реабилитационные центры не берут на лечение «солеви́ков», употреблявших более шести месяцев, так как крайне высока именно психоэмоциональная зависимость, превращающаяся в чувство навязчивой идеи покурить или понюхать снова и снова при каждой удобной возможности. «Старые» потребители называют «соль» не наркотиком, а именно отравой или биологическим оружием.

А вот и он, первый укол

Вскоре наступает момент, когда та, прежняя доза, уже не прёт, как этого хотелось бы, как требует твоё состояние. Ты увеличиваешь её с каждым разом, увеличивая и свой «марафон», делая «выход» из него всё тяжелее, а границы всё невидимее. Риск передозировки у «солеви́ков» всегда предельно высок. В какой-то момент поступает предложение «вмазаться», чтобы нормально «отловиться», и на этот раз ты уже не отказываешься. И вот ты «вмазываешься» всё чаще и чаще – и из общего раствора, и не новой иглой и шприцем. И лишь теперь, спустя месяцы, а то и годы юзания, ты становишься инъекционщиком, и двери программ снижения вреда для тебя открыты.

Наркополитика

Некоторые специалисты стали говорить о стабилизации наркоситуации, другие же отказывались признать позитивные изменения, наблюдая за постепенно разворачивающейся новой схемой «контролируемого» потребления наркотиков. Это означает, что потребители не становятся зависимыми за недели и месяцы. Они могут годами использовать наркотик по выходным дням. Однако, по словам специалистов, такое потребление только растягивает период вовлечения в сильную зависимость.

На сегодняшний день наркоситуация в Украине представляет собой состояние сжатой пружины: через несколько лет общество может быть втянуто в наркопотребление во всех возрастных группах и социальных статусах. Даже пожилые люди сейчас нередко употребляют наркотики.

Итог

За большой период своей деятельности я наблюдал успешную работу Telegram-бота в одной из стран СНГ. В этом боте каждый потребитель из данной закрытой целевой группы мог легко найти абсолютно любую информацию о каждом из наркотиков, в том числе и «солях», «фене», «легалке» и других. Поскольку данная целевая группа является закрытой и выйти на неё на начальных, а иногда и на поздних этапах практически невозможно, данный сервис послужил отличным инструментом, поскольку смартфон есть у каждого начинающего юзера.

Советы юзерам

● самый важный – не начинай, для зависимости достаточно одного раза, но осознание этого придёт слишком поздно;

● если ты чувствуешь необходимость в помощи, обратись к любому социальному работнику неправительственной организации, реализующей программу снижения вреда для людей, употребляющих инъекционные наркотики, – в психологической поддержке тебе никогда не откажут и всегда выслушают, поделятся рекомендациями и советами. Или же обратись на Национальную горячую линию по вопросам реабилитации наркозависимых: **0 800 507 703**;

● если уж так произошло, что ты начал юзать и не можешь остановиться, делай это не один – в одиночестве в голову приходят ненужные мысли и поступки;

● если ты начал юзать и не можешь остановиться, делай это с комфортом и в безопасности, например дома;

● в компании более одного человека крайне непросто контролировать ситуацию и свою безопасность;

● если ты начал юзать и не можешь остановиться, делай это исключительно с тем, с кем комфортно и кто на одной «волне» с тобой (паранойя, панический страх, мания преследования, галлюцинации, шизофрения или агрессия крайне «заразительны») – позаботься о своём психическом здоровье;

● если ты начал юзать и не можешь остановиться, используй один и тот же магазин и всегда контролируй дозировку.

Но вернусь к самому первому совету из этого списка: НЕ НАЧИНАЙ! Ведь от входа в мир всех вышеперечисленных неприятных эффектов, постоянного риска передозировки и проблем с представителями закона тебя может отделять не так уж и много. Ведь, в конце концов, простые солевые выходные очень быстро превращаются в тяжёлые наркобудни.

*Генрих РЕПП,
консультант программ профилактики
и лечения ВИЧ/СПИД и ИПП*

Аяуаска (она же – «аяхуаска», «айава-ска» и пр.) является в наше время последним легальным способом покастанедить в свое удовольствие и не вляпаться в историю, которая может стоить вам некоторого количества лет свободы. Из всех форматов «расширения горизонтов сознания» – этот, вроде, единственный не стеснен еще уголовным правом и даже проходит по разряду почтенных религиозных ритуалов, хотя и несколько экзотических. Мое «вроде» означает, что, наверное, есть и другие, но они, во-первых, мне неизвестны, а во-вторых – являются какими-то совсем уж малоширокораспространенными. Короче, аяуаска – это то, что можно практиковать со всем к себе уважением, не смущаясь косых взглядов, да еще проставляя в свой табель кармических заслуг плюсики за плюсики. Хотя, конечно, частить с этим у вас вряд ли получится: аяхуасить – дело дорогое и возможное лишь в крайне удаленных от наших палестин местах. Опять же – общение с богами сопровождается обильным блёвом и неукротимым поносом: по правде говоря, если вас хватит хотя бы на пару сеансов, можете считать себя отшельником, подвижником и папой римским вся Амазонии.

Где, как и главное – зачем?

Итак, слушайте и не говорите, что не слышали: предупрежденный – вооружён. У амазонских индейцев обнаружили аяуаску католические проповедники и сразу окрестили ее «делом дьявола». Дело в том, что у ритуала этого есть одно удивительное свойство: все видения, которые возникают, что называется, «в процессе», являются религиозно-мистическими. Причем вам грезится не всякая там суетная белиберда, а встают перед духовными очами и хороводятся только и исключительно индейские боги да всякие там туземные духи. То есть, вам, может, и хотелось бы увидеть архимандрита Кологривского с пудовой эпитрахилью и ведерным кропилом, но увидите вы все одно богиню Пачамаму – маму всего сущего. Я в психологии пограничных состояний не большой специалист, но, думаю, причиной тут самопрограммирование – ты ведь едешь к индейскому шаману со вполне определенными ожиданиями: если бы аяуаска проводилась раввином или муллой, то и эффект имел бы тогда соответствующий душевспасительный акцент.

Итак, попробовать волшебный отвар можно много где – скажем, в Колумбии, Эквадоре, Перу, Боливии и Бразилии: короче, необходимо, чтобы судьба собрала в одном месте индейцев, лиану «банистериопис каапи», недалекие Анды, джунгли, анимистские и языческие верования. Всё это следует поместить в планетарную дыру всех дыр, где из признаков цивилизации – только «кока-кола» втридорога.

В моем случае это был Хенаро Эррера. Подозреваю, что найти шамана (Настоящего, а не какого-нибудь мошенника, сеньор, который будет вас поить мате де кока и уверять, что вас вот-вот начнет тошнить и пронесет!) можно и поближе, без 4-часовой тряски в автобусе и заплыва на многодыром баркасе, (при этом заплыв чуть не превратился в заныр). Мой проводник в мир духов звался Хорхе, ходил в запятнанных машинным маслом портах и пластиковых шлепках, с голым пузом навывкат. Короче, «и вот я в Аркадии!». Приготовление «амброзии» занимает от 6 часов до суток, сопровождается бормотанием заговоров-приговоров (или молитв, хрен их разберет). В тот мир можно войти лишь преобильно выплеснув в этот мир свои рвотные и фекальные массы, выскребя-выметя из организма всё дурное, потому церемония проходит подальше от людей, на природе – она, безответная, всё



ПАПА РИМСКИЙ ВСЕЯ АМАЗОНИИ

смирненно в себя примет, все мерзости твои, и даже не поморщится.

Присутствие шамана и наличие костра тоже обязательно: они выступают якорем, который не позволяет тебе уплыть ТУДА навсегда. То есть, я понимаю, конечно, иллюзорность и призрачность ТОГО АЯХУЭННОГО СВЕТА – но тем обиднее отсюда не вернуться, согласитесь: торчать отведенную вам вечность среди призраков, зыбкой дымки, одушевленных туманов – да ну его! А так, сквозь мистический морок, иногда проклёвывается: «А ведь костёр-то с шаманом – они настоящие, тогда как остальное-прочее – только умственная фикция!»

Итак, вам поднесли в пластмассовом ковшике некое травяное пойло: главный его компонент – стебли лианы «банистериопис каапи», остальное – опционально. У каждого аяхуасковара свой рецепт, но химики (напиток лабораторно и академически исследовался) установили, что главное действующее вещество тут – диметилтрип-тамин, который содержится именно в лиане.

И между прочим, фармацевтическая промышленность производит «синтетическую аяуаску»: мне даже страшно представить себе, для каких целей. Наверное, для выявления и последующего интернирования рептилоидов силами армейских аяхуаторов?

Процесс аяхуэвания

Но – лирику в сторону. Итак, Хорхе мне налил и я выпил, не чокаясь. Будучи юношей пожилым и начитанным, я на церемонию явился ото всего очистившись. Не помогло: неудержимый блёв начался на 15-й минуте. К моменту, когда тебе хочется только умереть, ты и умираешь: воля и целеполагание исчезают полностью, у тебя пропадает способность принимать решения и действовать во их исполнение. Зато лесокрест двора, где всё происходит, оказывается исключительно густонаселенным: говорливые духи живут в каждом дереве,

каждом камне, поболтать с тобой норовят облако и забор, стена хижины и пластиковое ведро с водой.

Все эти речи не сливаются в галдёж, но легко различаются и обладают глубоким смыслом: каждый из говорящих знает что-то важное – что-то, без чего тебе дальше никак. Как в вещем сне, аяхуэвающий слышит каждое из обращенных к нему слов, легко их понимает и складывает серебряными монетками в копилку памяти. На протяжении этой беседы со всем миром разом, твое настроение пляшет от безмятежной радости до парализующего ужаса – в зависимости от того, что сейчас тебе про тебя сообщили. Но тут вмешивается в разговор кто-то главный: у него важное богоправительственное сообщение – короче, «говорят все радиостанции Советского Союза». Сейчас, вот-вот уже, будет сказано Главное Петушиное Слово, которое переменит тебя и всё вокруг.

Бесполезное знание

Но тут кастанудятна заканчивается: ты обнаруживаешь, что на дворе жаркий день, под тобой – травяной матрасик, который, если не поторопиться в WC, ждет беда, а тебя – несмываемый из-за отсутствия душа дурнопахнущий позор. Понос, похмелье и тошнота будут мучать тебя еще сутки-двое. При этом Тайное Ночное Знание есть, оно хранится в ячейках твоей памяти – вот только дверца закрыта, а ключа нет в помине. Получается, что ты приобрел опыт, но совершенно и отчаянно бесполезный – вот поэтому, кстати, на аяуаску нельзя подсесть: кому охота освежать чувство, что тебя надули? Охотники, однако, бывают: пару лет тому в Лиме помер в номере некий «русо туристо». Он привез с собой бутылочку аяуаски из Икитоса и решил скоротать вечерок – без шамана и якорного костерка. Ушел, бедняга, безвозвратно в Страну вечной охоты, хотя было ему чуть за 30, вроде.

Вокруг аяуаски, как вокруг коки, тоже ведутся ритуальные административные

пляски – запрещать-не запрещать? Пока, вроде, из уважения к дикарским традициям и верованиям, курощение решили не применять. То есть, диметилтрип-тамин – да, наркотик, но аяуаска и с ней связанные растения – нет. В 2001 году это официально подтвердил глава Международного бюро по контролю за наркотиками. Короче, пока у данного напитка статус эдакой древнеиндейской водки – «сами, уважаемые редскины, хоть залейтесь, только детям не давайте!». Однако у нас, в СНГ, лучше универсальность международных правил не проверять: я знаю людей, которые пошли под суд с перспективой загреметь лет на 10 за фабрично пакированный перуанский «мате де кока» – чай из листьев коки. Но в Штатах некий ловкий бизнесмен даже взял патент на аяуаску – чё лежит бесхозная? Если бы она сулила срок, а не деньги, вряд ли бы указанный американский джентльмен тратил деньги на выправление бумаг.

Но какой же вывод?

Но завершив свой рассказ нравоучением, эдаким «Пей, да дело разумеи». В аяуаске многие видят способ прорыва в инобытие: вот есть, скажем, такой писатель Уильям Берроуз – тот самый, который с «Голым завтраком». Он чуть было не стал для нашей амазонской лианы тем же, кем Кастанеда стал для пейотля: у Берроуза, правда, всё ограничилось одной только книжкой «Письма яхе». Но, в любом случае, романтизация и мистифицирование ритуала аяхуаски имеет давнюю традицию. И да – употребив отвар внутрь, на короткий момент вы почувствуете себя Игнатием Лойолой и Св. Франциском с их видениями и мистическими прозрениями. Но надо отдавать себе отчет: это всё только химия и физиология – никаким богам, даже если они существуют, мы не интересны. Да и чем бы?

Олег РОМАНОВ (Москва)

Происхождение капиталов – тема до сих пор болезненная для многих наследников многомиллионных состояний, даже если миллионы были заработаны вполне законным для своего времени путем. Считается, например, что крупнейшим наркоторговцем в XIX веке, а возможно и во все времена, была... Британская королева Виктория. На поставках опиума в Китай сделали состояния основатели династий Асторов, Форбсов и других не менее известных американских семейств. Особенно отличился в наркоторговле с Китаем дед Франклина Делано Рузвельта, о котором самый известный американский президент предпочитал не вспоминать.

«Опиум Иисуса» и «дьявольские корабли»

XVIII век в истории Китая принято называть золотым. Экономика процветала, население утроилось и перевалило за 300 млн человек. Страна была настолько богата, что могла позволить себе диктовать условия торговли заморским партнерам. Как объясняет синолог Джеймс Брэдли в книге «Императорский круиз: Тайная история империи и войны», Китай продавал западным странам очень много чая, фарфора и шелков, но отказывался покупать западные товары.

«У нас есть все, – объяснил император Хунли (Цяньлун) в 1793 году лорду Маккартни, посланнику английского короля Георга III, прибывшего в императорский дворец с богатыми подарками. – Нам не нужны ваши странные товары».

К счастью для Британской империи, первый генерал-губернатор Индии Уоррен Гастингс нашел решение «проблемы». Речь идет об опиуме, который получали из мака, выращиваемого в Бенгалии (Ост-Индская компания унаследовала контроль над производством опиума от империи Великих Моголов, где он был важным источником государственных доходов).

Гастингс оказался прав: от этого товара китайцы отказаться не смогли. Торговля опиумом создала один из самых масштабных торговых дефицитов в истории человечества. Она высасывала из Китая до 11% драгоценного серебра в монетах и слитках и уже в начале XIX века стала самой прибыльной в мире.

Опиум приносил Британской империи 15-20% всех доходов. К середине XIX века число наркоманов в империи Цин перевалило за 2 млн. Опиум курили даже в императорском дворце.

Китайцы называли его «опиумом Иисуса», а корабли, с которых наркотик продавали белые контрабандисты в дельте Жемчужной реки под покровом темноты, – «дьявольскими кораблями».

Чужеземное зло

Несмотря на то, что слова «Китай» и «опиум» уже почти два столетия считаются на Западе синонимами, этот наркотик для Поднебесной не родной. Первый опиум привезли сюда из Египта в VII веке арабские купцы. Сотни лет он использовался в незначительных количествах в медицинских целях. Первыми добавлять опиум в табак для курения начали в XVII веке голландские купцы на Формозе (Тайвань): смесь помогала бороться с малярией. В 1662 году китай-



ОПИУМ ДЛЯ НАРОДА

цы завоевали остров, и китайские купцы привезли обычай на континент, где тот со скоростью лесного пожара распространился по южному побережью. Именно туда, в Кантон (современный Гуанчжоу), и приходили британские и американские корабли с опиумом.

Китайские наркопотребители для достижения более выраженного эффекта постепенно сокращали количество табака в смеси. В 1729 году император Инчжэнь (Юнчжэнь) запретил курить опиум, но многие китайские чиновники и иностранные купцы запрет игнорировали: Кантон был далеко от Пекина и двору было нелегко контролировать южную окраину империи.

Наместник Неба относился ко всем остальным народам на планете как к своим вассалам. Китайцы презирали иностранцев и считали их варварами, но воспринимали как неизбежное зло. Для минимизации ущерба, который могли нанести купцы с Запада, «иностранным дьяволам» выделили для проживания и торговли небольшой квартал в Кантоне: отвели 13 двухэтажных зданий-факторий по числу торговавших компаний. Поселившимся там купцам запрещалось покидать квартал, привозить жен и общаться с простыми китайцами.

Иностранные корабли в Кантон не пускали. Они могли дойти лишь до острова Вампоа, находившегося в 20 км ниже по течению, где их должны были встречать военные джонки с солдатами и таможенниками. С наркоторговлей китайские таможенники боролись по-китайски: джонки подходили к купеческим кораблям лишь после того, как местные контрабандисты перегружали все ящики с опиумом на свои быстрые джонки и перевозили на берег.

Унизительные поражения в нарковойнах

Програвшие редко дают названия войнам – обычно это делают победители. Одно из редких исключений – военный конфликт между Великобританией и империей Цин в 1839-1842 годах, известный как первая опиумная война. Для большинства китайцев век унижений начался именно с нее.

Когда пристрастие к опиуму превратилось в угрозу самому существованию китайского народа и за него пришлось расплачиваться драгоценным серебром, главной денежной единицей страны, император Миньнин (Даогуан) решил всерьез заняться проблемой. В начале 1839 года на юг был отправлен неподкупный чиновник Линь Цзэсюй. По приезду в Кантон он решительно взялся за дело. Уже в марте Линь окружил фактории войсками и предъявил иностранным купцам ультиматум: сдать весь опиум и клятвенно пообещать больше не привозить его в Китай. Тех, кто нарушит запрет, наместник пригрозил обезглавить.

Блокада факторий продлилась несколько недель и закончилась лишь после того, как британский суперинтендант, сэр Чарльз Эллиот, сдал последний из 20283 ящиков. В каждом ящике было по 60 кг опиума – этого количества хватало почти на месяц 8 млн наркоманам, выкуривавшим по три трубки в день. Весь опиум Линь приказал выбросить в море, предварительно попросив у богов прощения за такое осквернение водной стихии.

В июне 1840 года британская эскадра начала блокаду Кантона. Силы китайцев значительно превосходили британские, но они заметно уступали как в вооружении, так и в боевом духе и дисциплине.

Война закончилась полным поражением империи Цин.

По Нанкинскому договору 1842 года император согласился выплатить контрибуцию в размере \$21 млн, открыть для торговли с иностранцами пять новых портов и отдать англичанам остров Гонконг. Опиум в договоре не упоминался. Стороны сделали вид, что никакой наркоторговли нет, хотя она, конечно, продолжилась после войны с еще большим пылом.

Вторая опиумная, разразившаяся через полтора десятилетия (1856-1860), также закончилась разгромом китайцев. По Пекинскому договору иностранцы получили новые порты для торговли, в частности Тяньцзинь. Кроме того, были установлены фиксированные пошлины на опиум, что придало наркоторговле некое подобие легальности.

Между тем, опиум уже угрожал деградацией и массовым вымиранием всему китайскому народу. Поскольку наркотик теперь мог ввозиться беспрепятственно, император разрешил китайцам выращивать мак. К 1875 году им засеяли почти треть пахотных земель в провинции Юньнань.

Считается, что на рубеже XIX-XX веков в Китае было 15 млн наркопотребителей.

В 1907 году Лондон и Пекин договорились в течение 10 лет полностью прекратить торговлю индийским опиумом, но из этой благой идеи ничего не вышло. Наркобизнес в Китае процветал до 1949 года, когда за него взялись коммунисты...

К 1830 году торговля опиумом в Кантоне обошла по размерам прибыли торговлю чаем. Около 90% наркоторговли контролировали англичане, но американцы, на которых приходились оставшиеся 10%, оказались опасными конкурентами. Они постепенно догоняли англичан, несмотря на то, что им нередко приходилось покупать наркотик в Турции: британские власти в Индии продавали опиум на аукционах в первую очередь своим и индийским купцам.

Первые американские ласточки

В начале XIX века американцы последовали примеру англичан, уже продававших в Китае опиум. Первый свой наркотик в Кантон янки привезли на корабле «Энтан» в 1805 году. Американские купцы покупали фунт опиума в Турции за \$2,5 и продавали его в Кантоне за \$10. Торговать



опиумом их заставила и суровая экономическая действительность: у них было очень мало серебра, которым приходилось расплачиваться за чай, шелка и фарфор. Китайцев не интересовали товары, которыми так гордились американцы. Что же касается сандалового дерева и шкур животных, которые китайцев устраивали, их запасы быстро истощились.

К 1839 году ВСЕ американские компании в Кантоне, за единственным исключением, торговали опиумом.

Исключением стал нью-йоркский купец Дэвид Олифант, владелец Olyphant & Company. Он называл опиум самым страшным злом и не торговал им по соображениям морали, не обращая внимания на насмешки коллег.

Славный предок

В конце 1830-х, после отъезда домой Роберта Беннета Форбса, заработавшего за год на опиуме очень солидные по тем временам \$30 тыс., руководство бостонской компанией Russell & Company перешло к Уоррену Делано, деду Франклина Делано Рузвельта (ФДР). Комиссия с каждого проданного ящика с опиумом составляла \$5.

Делано принадлежали к американской элите и вполне могли претендовать на право считаться отцами-пилигримами. Их предок Филипп де Ланой прибыл в Плимут в ноябре 1621 года на «Фортуне» со второй группой пуритан. В 1634-м он женился на Хестер Дьюсбери. Их седьмой ребенок, Джонатан Делано, родился в 1647 году и стал родоначальником клана Делано.

Поднабравшись опыта в Южной Америке и на островах в Тихом океане, в 1833-м Уоррен Делано отправился в Китай. Через семь лет он стал старшим партнером компании Russell и возглавил всю китайскую торговлю. Russell доминировала в наркоторговле среди американских компаний и уступала лишь двум английским фирмам.

Американцы отказались проявлять солидарность с англичанами, прекратившими торговлю и покинувшими Кантон. Они остались в городе и, лишившись конкурентов, пожинали плоды нейтралитета.

Опиум не отпускает даже дилеров

После возвращения на родину Уоррен Делано с головой ушел в дела. Он инвестировал в железные дороги, угольные шахты,

корабельные верфи. Дела шли прекрасно. К 48 годам Делано стал миллионером. Потеряв почти все в Панике 1858 года¹, в 1860-м Уоррен был вынужден вернуться в Китай, только теперь уже в Гонконг. Жену, которая вынашивала девятого ребенка, он оставил дома. Правда, через два года, поняв, что придется задержаться, Уоррен попросил Кэтрин с детьми приехать к нему.

Третий китайский период в жизни Уоррена Делано продлился пять лет. Главную задачу – сколотить новое состояние – он успешно выполнил. И вновь ему помог опиум. Только в этот раз дед будущего президента США в основном продавал его не китайцам, а... своим соотечественникам. Ему повезло: на родине началась Гражданская война. Он продавал опиум для военных госпиталей, причем как федералам, так и конфедератам.

Остаток жизни Уоррен Делано занимался многочисленными инвестициями и огромным поместьем. Делано участвовал в политической жизни и жертвовал деньги кандидатам от Республиканской партии, а также занимался благотворительностью. Торговля опиумом осталась в другой жизни, о которой он из всех сил старался забыть.

Скончался Уоррен Делано в 1898 году, когда внуку, будущему президенту, было 16 лет. Франклин нередко гостил у бабушки с дедушкой в Алгонаке, но о китайском периоде жизни деда, скорее всего, узнал не от него самого, а из найденного в 1928 году дядей Фредом, с которым был очень близок, дневника матери. Сара начала вести его в 1862 году на борту клипера «Сюрприз» во время плавания в Китай.

Лауреат Пулитцеровской премии и ярый критик президента Рузвельта журналист Вестбрук Пеглер как-то обвинил его в лицемерии. ФДР часто разглагольствовал о нажитых незаконными путями состояниях, при том, что его дед свое сколотил на торговле наркотиками, причем дважды (огромные, между прочим, деньги, позволившие ему и потомкам, включая президента, вести роскошную жизнь). Белый дом тогда на обвинения журналиста не ответил. А тема торговли наркотиками Уоррена Делано благодаря властям исчезла со страниц газет и журналов.

Наверняка ФДР знал о «славном» прошлом деда по материнской линии, но предпочитал эту щекотливую тему обхо-

дить. «В семье, в которой с удовольствием смаковали и приукрашивали даже самые незначительные похождения предков, – писал биограф Рузвельта Джеффри С. Уорд, – о похождениях Уоррена Делано и торговле опиумом старались помалкивать».

Бывшая первая леди Элеонора Рузвельт встретила в 1953 году в Гонконге с торговцем из Великобритании, который прожил в Китае много лет, и долго расспрашивала его о XIX веке и «опиумных войнах». После того разговора она была вынуждена с неохотой признать, что слухи о наркодолларах Уоррена Делано соответствуют действительности.

«Полагаю, что Делано и Форбсы, так же, как все остальные, – сказала она тогда, – были вынуждены, чтобы им не мешали торговать, привозить небольшие партии опиума»...

Новоанглийские наркобароны

ФДР, наверное, приходилось утешать тем, что состояние на торговле опиумом сделал не только его дед, но и представители других известных семей Новой Англии. Громадные деньги, заработанные на продаже наркотиков, подтверждают известную истину: если глубоко покопаться в истории богатых американских семей, то обязательно найдется что-нибудь грязное и незаконное.

Perkins and Co., основанная богатым купцом из Бостона Томасом Хандасидом Перкинсом, одной из первых американских компаний открыла в Кантоне постоянное представительство. Капитал для торговли с Китаем Перкинс так же, как большинство его коллег, заработал на торговле рабами. Сначала он привозил в Китай меха, но огромное состояние сколотил, главным образом, продавая китайцам турецкий опиум.

Особенно удачным выдался для Перкинса 1826 год, когда он заработал более \$1 млн (около \$25 млн в сегодняшних ценах). В 1820-е большая часть 10 американских процентов опиумной торговли приходилась на долю Томаса Перкинса и его брата Джеймса. Они владели как минимум семью кораблями и имели доли еще в паре десятков. Американские корабли шли в Турцию за опиумом, продавали его в Кантоне, а в Бостон возвращались нагруженные китайским чаем, фарфором и шелками.

Томас Перкинс был филантропом. Он пожертвовал большие деньги бостонскому музею изящных искусств Athenaeum и Новоанглийскому институту слепых, который после смерти жертвователя был назван его именем.

Первый американский мультимиллионер Джон Джейкоб Астор начал торговать опиумом в 1816 году, когда его American Fur Company купила 10 тонн турецкого опиума и привезла его в Кантон. Через три года, правда, он неожиданно отошел от наркоторговли. Скорее всего, насмотревшись на последствия своей деятельности в Китае. В любом случае за три года Астор успел сколотить вполне приличное состояние.

Еще одна известная новоанглийская семья, представители которой отметились в торговле опиумом в Китае, – братья Форбс. Джон Мюррей и Роберт Беннет заложили в 1830-40-е основы богатства семейства Форбс. Сегодня самый известный представитель Форбсов – бывший госсекретарь США Джон Форбс Керри.

Рассказывая об американских наркобаронах XIX века, нельзя не упомянуть Расселов, в чьей компании работал Уоррен Делано. Основателем Russell and Co., самого крупного американского торгового дома в Китае, был Сэмюэль Уордсворт Рассел. Его двоюродный брат и помощник Уильям Хантингтон Рассел стал одним из основателей и спонсоров тайного студенческого общества «Череп и кости» в Йельском университете, через которое прошло немало американских президентов, госсекретарей, видных политиков и бизнесменов.

Новоанглийские наркобароны прекрасно понимали, какой вред нанесли китайцам, и поэтому не любили говорить об опиуме. Однако источники происхождения их миллионов ни для кого в Бостоне не были тайной.

Бостонцы тоже предпочитали помалкивать, потому что Перкинсы и другие торговцы опиумом, замаливая, наверное, грехи, активно занимались благотворительностью. И все же судьба нашла способ наказать их. В конце XIX века в Бостоне тоже вспыхнула эпидемия опиумной зависимости. Одной из ее причин была Гражданская война: наркотик давали раненым солдатам. Так что Уоррен Делано, пусть и косвенно, посадил на опиум не только китайцев, но и земляков...

Месть через столетие

Автор книги «Черный рай: История опиумной зависимости в Америке» Дэвид Котрайт считает, что сейчас ситуация с наркотиками сложнее, чем сто с небольшим лет назад: «В 1890 году у морфинистов не было такого большого выбора наркотиков. Сегодня, например, все чаще встречается дешевый героин, разбавленный дешевыми синтетическими наркотиками типа фентанила». Виновниками эпидемии опиума в Китае в XIX веке были Британия и Америка.

Сейчас они поменялись ролями: большая часть фентанила и других синтетических наркотиков производится в Китае и доставляется в США. «В XIX веке Китай был страной наркопотребителей, – говорит Дэвид Котрайт. – В начале XXI века он превратился в производителя таких наркотиков, как фентанил. В этом есть горькая ирония».

Сергей МАНУКОВ

¹ Паника 1857-58 годов – один из крупнейших экономических кризисов в США, вызванный общей международной экономической ситуацией того времени.

Пандемия COVID-19 — не единственная проблема, с которой сегодня борются медики по всему миру. Так, например, в Соединенных Штатах набирает силу еще одна эпидемия, отбирающая ежегодно жизни десятков тысяч американцев, — фентанильно-наркотическая. Вопрос лишь один — когда эта эпидемия станет пандемией? Если уже не стала...

Немного истории

Опиоидный анальгетик фентанил был синтезирован бельгийским ученым Полом Янсенем в 1960-м году и вошел в клиническую практику в качестве общего анестетика. Фентанил и другие вещества его ряда, например карфентанил, ремифентанил и сульфентанил, входят во второй список перечня наркотических средств, подлежащих контролю. Их оборот разрешается только в медицинских, научных, экспертных и ветеринарных целях.

На протяжении нескольких десятилетий «синтетический брат героина» — фентанил — использовался в качестве обезболивающего для хирургических операций и играл незначительную роль в наркотическом кризисе. В 2014 году этот, вызывающий ощущение эйфории, препарат стал мейнстримным продуктом на черном рынке и привел к взрывному росту смертности в ряде городов.

Главным производителем фентанила считается Китай — из-за этого наркотик получил название «белый китаец». В Поднебесной его синтезируют в тысячах лабораторий, причем эта сфера очень плохо контролируется правительством, несмотря на суровость китайских законов. Произведенные партии везут в США и другие страны по всему миру теми же путями, что и прочие запрещенные вещества.

Препарат, к тому же, считается крайне прибыльным — относительно небольшие вложения способны приносить миллионы долларов.

Руководство КНР в 2018 году пообещало тогдашнему американскому президенту Дональду Трампу прекратить выпуск фентанила, губительно повлиявшего на наркоситуацию в США. Однако обещания остались невыполненными и в 2019-м Трамп распорядился пресекать любые, в том числе легальные, поставки фентанила из Китая. *«Я поручаю всем перевозчикам, в том числе FedEx, Amazon, UPS и USPS, отменить все поставки фентанила из Китая. Фентанил убивает сотни тысяч американцев в год»*, — сказал тогда глава США.

Впечатляющая статистика

Последние годы тревогу активно бьют Чикаго, Филадельфия и штат Мэриленд. В Чикаго в 2014 году было зафиксировано лишь 20 смертельных передозировок фентанилом. В 2016 году — почти в 30 раз больше (562 летальных исхода). В Филадельфии до 2012 года, согласно официальной статистике, умерли всего 9 человек от передозировки фентанилом. К 2014 году этот наркотик стал причиной свыше 100 смертей, а к 2016-му власти города уже зафиксировали более 400 летальных исходов.

Страшнее всего статистика в Мэриленде. Власти сообщили о 372 смертях от фентанила только за 1 квартал 2017 года, что почти в 50 раз превышает показатель за аналогичный период «докризисного» 2013-го.

«Фентанил подлил бензина в огонь, который уже у нас горел», — комментирует ситуацию со смертностью от передозировок глава отдела здравоохранения Филадельфии Томас Фарли. — *Сейчас у нас худший кризис, подобного которому мы не видели за всю свою жизнь. Эта зараза погубит больше людей, чем эпидемия СПИДа. Подходящим сравнением можно считать разве что пандемию испанского гриппа 1918 года»*.

Не чистым фентанилом едины...

Начиная со второй половины 2016 года ситуация с гибелью американцев от наркотической передозировки усугу-

«Цифры просто запредельные», — заявил в интервью «Нью-Йорк таймс» Даниэл Сискалоне, профессор медицины из Университета Южной Калифорнии, эксперт в области героинового рынка.

По мнению экспертов, нынешняя ситуация с опиоидными препаратами (наркотики и обезболивающие наркосодержащие лекарства) напоминает эпидемию крэка 80-х годов прошлого века.

Согласно правительственной статистике, в последние годы смертность от передозировки наркотиками оказалась намного выше смертности в результате дорожно-транспортных происшествий, гибели людей от огнестрельного оружия

Причем здесь COVID-19

На увеличении смертности от передозировки фентанилом в этом году и другими препаратами, безусловно, сказалась пандемия COVID-19. Тысячи американцев, запертые у себя в домах без четкого понимания, что их ждет в будущем, по-разному пытались «расслабиться» и отогнать тревожные мысли, и одним из средств стал «белый китаец».

В США на период пандемии были закрыты клиники по лечению наркозависимости, что также отрицательно сказалось на статистике передозировок. К этому добавились еще и наркокартели, которые к началу 2021 года нашли



билась распространением мощнейшего синтетического наркотика — карфентанила, вещества-убийцы. Чтобы оценить силу воздействия карфентанила, отметим, что он в 100 раз мощнее фентанила, в 5 тысяч раз — героина, и в 10 тысяч — морфия. Карфентанил предназначен для усыпления крупных животных, например слонов или медведей, однако на рынке есть куда более безопасные субстанции. У карфентанила настолько высокая активность, что даже небольшое количество может привести к смерти животного. О людях, в случае передозировки, и говорить не приходится.

По словам Хосе Бенитеза, исполнительного директора организации Prevention Point Philadelphia, в городе «братской любви» к увеличению смертности от наркотиков ведет их прием в смешанном виде: героин вместе с фентанилом или метамфетанином.

Если верить данным федерального агентства Center for Disease Control and Prevention (CDC)¹, в 2020 году смертность от передозировки наркотиками увеличилась на 30%, составив 93 тыс. человек. Оба показателя рекордные: такого резкого прироста в CDC ранее не фиксировали, как не фиксировали и столь значительного числа погибших.

Печальная статистика роста фатальных случаев от передозировки наркотиками затронула 48 штатов из 50, кроме Южной Дакоты и Нью-Гемпшира. Особенно заметным было увеличение смертности из-за приема запрещенных препаратов на Западе и Юге страны, где до недавнего времени ситуация не была столь тревожной. При этом медики отметили значительный прирост смертей как от опиоидной передозировки, так и от метамфетанина. Самым убийным наркотиком стал синтетический опиоид — фентанил.

БЕЛЫЙ

и СПИДа. Да, смертность от COVID-19 в 2020-м — более 375 тыс. человек — была самым значительным событием по числу потерянных жизней за один год. Однако гибель почти 100 тыс. человек от приема наркотиков шокирует еще и потому, что среди безвременно ушедших очень много молодежи.

Как пишет «Нью-Йорк таймс», после десятилетий прироста смертности от передозировки наркотиками медики зафиксировали ее небольшое снижение в 2018 году. Но это была кратковременная передышка. Уже в 2019 году число смертей вновь стало расти.

По утверждению чиновников, эпидемия передозировки фентанила распространяется на все слои населения, независимо от пола, расы, финансового положения или социального статуса. Самой знаменитой жертвой наркотика стал рок-музыкант Принс, принявший смертельную дозу в апреле 2016 года. А одной из самых трагичных жертв — семейная пара Даниэль и Хезер Келси, погибшие от передозировки в декабре 2016 года. Молодые родители стали «знаменитыми» после того, как упали замертво на шоссе возле своего автомобиля, в салоне которого остались трое их детей в возрасте от 8 месяцев до 4 лет.

новые каналы поставок препаратов взамен разорванных сразу после начала пандемии.

Страдающие от зависимости люди не могли, как прежде, получить помощи в медицинских учреждениях. Оказавшись в изоляции, они фактически оставались один на один со своей проблемой. Пик смертности от приема наркотиков пришелся на весну прошлого года — самый тяжелый период пандемии.

Вышеупомянутая организация Хосе Бенитеза рисует не самую вдохновляющую картину: за период пандемии число обращений за помощью упало на 20%. Существенно сократились субсидии, которые получает Prevention Point Philadelphia для работы с зависимым населением. Часть из них перенаправили на борьбу с COVID-19.

Фентанильная экономика

У фентанила есть несколько привлекательных для торговцев преимуществ перед героином. Для его производства не нужны поля опиумного мака, он в 30-50 раз мощнее, благодаря чему его эффективная доза получается в 10 раз компактнее и в 10 раз дешевле. Его можно курить, глотать, вдыхать через нос, колоть в вену, втирать в кожу.

Главные изготовители находятся в Китае, как утверждает Управление по борьбе с наркотиками Министерства юстиции США (УБН). В китайских портовых городах, таких как Шанхай, фентанил производят тысячи легально работающих химических лабораторий, которым ничто не мешает отгружать наркотик за рубеж. Регуляторные органы Китая смотрят на это сквозь пальцы. В города США фентанил попадает мелкими партиями в почтовых посылках и в конвертах с письмами. Поскольку доза смертоносного наркотика столь же мала, как десяток песчинок сахара, переводы нескольких порций, спрятанных в бандеролях, крайне сложно

фентаниле, одни из которых запугивают, а другие успокаивают население.

«Фентанил сам по себе настолько мощный, что простое прикосновение к нему или вдыхание мизерного его количества, размером с крупинку, может тут же вызвать передозировку этого наркотика в организме человека... Такие места, как комнаты гостиниц, общественные туалеты, сдаваемые напрокат автомобили могут содержать фентанил и представлять серьезную опасность для ничего не подозревающих граждан, способных случайно его тронуть или вдохнуть. Не прикасайтесь к подозрительным веществам», – предо-



Летальная доза Белого Китайца...

КИТАЕЦ

обнаружить. Крупные партии фентанила текут в Штаты через Мексику по тем же каналам, что и все традиционные запрещенные вещества.

Себестоимость производства 1 кг фентанила в Китае равна около \$4000, а на территории США цены на этот наркотик примерно такие же, как и на героин, который в десятки раз слабее. В Чикаго оптовую партию в 100 г фентанила на черном рынке наркоторговцы могут приобрести за \$9000. В свою очередь, наркозависимые люди обычно покупают у торговцев на улицах 1 г фентанила за \$250-300 или 0,1 г за \$60.

«Мексиканские наркокартели увидели, какую огромную маржу дает фентанил, – поясняет официальный представитель УБН Растии Пэйн. – Килограмм фентанила, поделенный на мелкие части и проданный дозами, может принести более \$1 млн прибыли. Для сравнения, на килограмме героина можно заработать от \$50 000 до \$100 000. Фентанил можно доставить гораздо проще, чем героин, и наркоторговцы начали брать это в расчет».

«Оружие массового поражения»

Госструктуры США публикуют множество противоречивых сведений о

стерегает полицейский департамент Джорджии.

В качестве примера случайной гибели от передозировки фентанила власти США приводят смерть в Майами 10-летнего Элтона Банка. Трагедия произошла 23 июня 2017 года. Мальчик гулял возле общественного бассейна, а вернувшись домой, пожаловался на тошноту, его вырвало, он потерял сознание и умер. В его крови врачи обнаружили смесь фентанила и героина, которая, по версии местных властей, попала в организм Элтона Банка в результате простого прикосновения. Если такое возможно, то новый наркотик может считаться оружием массового поражения.

Фентанил vs героин: в чем разница?

Впрочем, специалисты-наркологи утверждают, что вероятность получить случайную передозировку фентанила через кожу или вдыхая, близка к нулю. В противном случае погибли бы тысячи друзей и родственников активных потребителей этого наркотика. Но этого не происходит.

«Львиная доля неумышленных передозировок фентанила случается, когда потребители покупают препарат на

черном рынке и вдыхают его респираторно», – говорит Марк Ларошелле, главный терапевт и исследователь Бостонского наркологического центра Грэйкена.

Как поясняет Ларошелле, фентанил отличается от других опиоидов тем, что вызывает очень быструю и сильную эйфорию, но она исчезает в течение часа и заменяется неприятным ощущением выхода из состояния. Эффект от чистого героина, наоборот, длительный, но относительно слабый, и потребителям приходится ждать до часа, пока он наступит.

По этой причине в последние годы различными модификациями фентанила наркоторговцы стали повсеместно дополнять героин, чтобы ускорить, усилить и продлить наркотическое воздействие и увеличить зависимость. Смесь получается чрезвычайно опасной, как утверждает Ларошелле, из-за того, что два вещества на вид абсолютно одинаковы, но эффективная доза героина измеряется миллиграммами, а фентанила – микрограммами (в 1 миллиграмме 1000 микрограммов). И, соответственно, лишние 5-7 песчинок могут стать фатальными.

Перепутав препараты или ошибившись в расчетах, наркоторговцы обрекают своих клиентов на смерть. А покупатели наркотической смеси на черном рынке точно не знают, какое в ней содержится количество фентанила. Думая, что принимают привычную дозу героина, они ненамеренно вводят в себя дозу «серой смерти», убивающую наповал.

Американское правительство vs фентанил

В 2018 году Конгресс принял ряд законов, направленных на ужесточение использования опиоидных лекарственных средств и улучшение доступа к лечению наркотической зависимости. В начале нынешнего года Конгресс выделил на эти цели дополнительно \$1,5 млрд. В условиях пандемии зависимым людям стало легче записываться в программы лечения метадонном, причем наркоторговцам разрешено лечиться на дому, без необходимости посещения медицинского учреждения. Метадон является опиоидным наркотиком, однако у него существует так называемый порог плато, то есть его доза, в отличие от героина, не растёт до бесконечности. Его действие длится от 12 до 24 часов, что выгодно выделяет его из группы остальных опиоидных препаратов. При назначении препарата врач регулирует дозу, при приеме которой пациент будет чувствовать себя достаточно комфортно.

Также в законах о стимулах по выходу из коронавирусного кризиса впервые прописано выделение федеральных средств для приобретения шприцев и игл для предоставления наркоторговцам в специальных центрах. Это помогает снизить среди них заболеваемость ВИЧ-инфекцией и гепатитами.

Также будут закупаться специальные контрольные полоски, с помощью которых можно будет определять, содержатся ли наркотики и фентанил в том или ином препарате.

Но что мы все об Америке да об Америке...

В апреле этого года в финских городах Хельсинки и Турку было зарегистрировано как минимум 10 летальных случаев после употребления неизвестных наркотических препаратов. Изначально сообщалось о пяти подобных зарегистрированных смертях в финской столице в апреле.

В конце того же месяца еще пять мужчин (всем около 20 лет) скончались в частных клиниках Турку. По версии местной полиции, причиной смерти стал новый наркотик, содержащий фентанил, который ныне активно захватывает черный рынок Финляндии.

В то же время финский фонд A-klinikasäätiö сообщил, что фентанил был обнаружен в таблетках рецептурного противотревожного средства. Однако эта информация пока не подтверждена правоохранительными органами страны.

В странах Прибалтики и Восточной Европы фентанил также известен народу как «белый китайец» еще с начала нынешнего столетия. Особенно от запрещенного вещества пострадала Эстония – нехватку героина в 2010-2012 годах наркоторговцы компенсировали именно фентанилом.

Опасность фентанила такова, что во многих случаях спасти употребивших наркотик не удастся даже медикам.

Европе стоит подготовиться?

В Эстонии синтетический наркотик из группы фентанилов уносит все больше молодых жизней. На сегодняшний день в стране от этого препарата гибнет больше людей, чем в результате автомобильных аварий.

«Урон, который он наносит нашему обществу, колоссальный», – говорит Кристина Йоост, которая знает о проблеме не понаслышке. Она занимается программой обмена шприцев в Таллине, благодаря которой наркоторговцы могут обменять использованные шприцы на новые, чтобы снизить риск передачи инфекционных заболеваний.

«Мы видим, как третье поколение в одной и той же семье становится зависимым от того или иного вещества. Сейчас это фентанил. Два поколения назад был алкоголь. Самое страшное, что у наркозависимых есть семьи, чья жизнь в какой-то мере становится зависимой от наркотика».

Эксперты в Таллине не могут объяснить причину популярности фентанила именно в Эстонии

«Мы соседствуем с Россией, поэтому он распространился здесь с такой скоростью», – говорит Катри Абель-Олло, аналитик в эстонском центре мониторинга наркотиков.

Но почему, спустя 10 лет после появления в Эстонии, фентанил употребляют, в основном, этнические русские? Некоторые гипотезы вызывают грустную улыбку.

«Согласно мнению некоторых, эстонцы предпочитают нюхать или глотать, а русские – колоться», – говорит Катри. – *По некоторой информации, русскоязычное население предпочитает тяжелые наркотики».*

Несмотря на спорадические сообщения о том, что фентанил пользуется популярностью в Финляндии, Латвии, Словакии и Чехии, именно в Эстонии употребление наркотика привело к настоящей эпидемии передозировок.

Однако Катри Абель-Олло, наблюдавшая рост потребления этого наркотика, предупреждает, что Европе следует быть готовой к его пришествию.

«Это смертельно опасный наркотик. Европе нужно быть начеку».

И тут уже, как говорится, – «Предупрежден – значит вооружен!».

Евгений СПИВАК

¹ Center for Disease Control and Prevention – Центр по контролю и профилактике заболеваний (США).

Это должна быть история про квартиру. Про наркотики будет, но квартира – на переднем плане.

Торчать в подъездах и на заброшенных локациях надоедает. Рано или поздно мысль о сырости и окружающем тебя голубином дерьме убивает весь кайф.

Мякотка в том, что пока у тебя есть посыл не употреблять в стенах своей квартиры, то и употребление будет не таким убийственным. Проверено.

Сколько себе ни рассказывай, всегда найдёшь хоть одну причину, чтобы перенести торч из сырой парадной в комнату лишения девственности и первых опытов мастурбации. Ну не про алгебру же рассказывать...

Марихуану отбросим, это всё лепет. Мама умилилась моему накуренному состоянию, её успокаивала мысль, что я не пью и веду себя тихо, значит – не буду дебоширить. В тот 2015-й я расширял границы сознания через палёную кислоту. И это была проблема.

Во время трипа мне не улыбалось наличие мамки за стеной, а ещё больше её маленького пёсика породы той-терьер, гавкающего и способного наломать любой кайф. Когда ты бахнул сорок миллиграмм acid, то похожий на гоблина коричневого цвета мутант – это последнее, что хочешь увидеть на янтарных полях разума.

Этот раз не стал исключением, ноздрю обожгло холодом, я рухнул на кровать.

Синие трубки скрещивались в Бездне, обволакивая всё внутри светом, мой рот принимал поток тёплого воздуха, а через кожу я пропускал обивку дивана, одновременно ностальгируя о детстве, принимая своё бессилие и восхищение миром. Закат, он нежно лёг на веки. Открыл глаза и понял: время не нужно. Человек. Мне нужен разбирающийся в теме кислот индивид, которым можно манипулировать.

Металлист по кличке Борей был вызволен через неизвестный временной отрезок. В тусовке мы его звали Говнарь. Он играл в местном коллективе «Точка зрения» и при помощи меня открывал мир наркотиков. За свои деньги и минимум моих вложений.

Говнарь прибыл через минут двадцать. Я выглянул из окна, он стоял во дворе, широко улыбался. Я мог просто шагнуть и обнять его, но это было кислотное наваждение. Вместо этого я вышел в переливающийся мир, сходу вручил ему чек с кислотой, и наше странствие разлилось от моего подъезда повсюду, где шумели зелёные тополя. А они шумели.

Рассинхрон звуков был ошеломительный.

Помогала группа Tool. Голос Эрика Маньярда оргазмировал из динамика побитого Lenovo. Телефон станет завязкой истории, а пока я сам превратил район Новосёлка в мультипликационную идилию.

И оттуда возникло поле, зелёное, как яблоко. Я вывалился на нём и уставился в небо. Борей чертил дороги на экране телефона. Через трек Schizm он ступил на кислотную почву сибирских Афин...

Смеркалось. Мы обсудили все возможные темы и спели дифирамбы всем богам. Мне захотелось чернухи. Эстетствовать много – тоже вредно. Я набрал своего татуировщика. Юлий не употреблял наркотики, он любил искусство, водку и панк-хардкор. Но с ним было весело.

Тем более, что мой третий, пока ещё оживленный действием кислоты глаз, агонизировал от предчувствия, что мой собутыльник и камрад гасится где-то рядом. Предчувствие не обмануло: радар и хмельной голос Юлика в трубке молвил, что они висают перед бильярдным клубом «Успех».

Запах выходного дня: газы, пот, водка, пиво и сигареты. Перед клубом разные компании, вывеска с буквами «Успех» облупилась и не сияет. Шлейфы табачного дыма парят над людьми, которые из-за концентрации вещества похожи на тени с пластилиновыми лицами. Поток света врезается в поток моих мыслей. Здоровенный джип тормозит возле нас, фары нежно обволакивают нашу компанию. Дверь машины открывается, выскакивает солдат, второй, третий, четвертый, пятый, шестой...

Тут Борей подаёт голос:

– Слышь, а как они там поместились?

Я ржу. Свет фар для меня как свет софитов, а лавка возле клуба – моё поле для стендапа.

Военный подходит к нам. Он толстый и с рыжей бородой, которая сейчас пульсирует и дышит, как медуза в воде.

Он на гнома похож, и поэтому мне не страшно. Сразу вспоминаю экранизации Толкиена, и что Борей с его гривой мог бы стать эльфом-леголасом со спального района. Пробую отвечать вояке в стиле былин о Средиземье.

Но его не заботит моя персона, он идёт к Юлику и Сане и задаёт короткий вопрос.

А Саня в этот момент пускает смачную ленту блевоты, её водопад поистине нескончаем. Гном-военный переключается на меня, а моё сознание переключает обзор на вид от



КВАРТИРА ЮЛИКА

третьего лица, где я с самой перекошенной интеллигентной харей объясняю, что друзья пьяны, что в мои обязанности входит отвезти их домой.

Гном терпеливо слушает. Саня в этот момент уже оклемаюсь (сблёв творит чудеса), а затем, умывшись минералкой из рюкзака, смотрит на меня в упор и, кивая в пустоту, молвит, но как бы утверждающим тоном:

– К Валерчику, за наркотой!

Бог в очередной раз отвёл. Рыжебородый военный улыбнулся, отчего стал похож на античного фавна, а может это он и был, и, удаляясь от нас к своим, бросил:

– Дерзайте!

Дерзнули оперативно, посыл от людей в форме доходит. Даже если ты в стельку пьян или плывёшь в кислотном трипе.

А дальше? А дальше было такси с хитами Михаила Круга, подъезд кента, дружеское рукопожатие, заветная доза кислоты в моём кармане. Как мерзко, блин, и поэтично.

А затем я высыпал порошки на зеркало, и мы с Александром втянули его ноздрями по-братски.

Эффекты усилились: со стен квартиры на меня смотрели десятки разных эскизов в стиле американской традиционной татуировки, разбавленной марипольским колоритом. Юлик отключился, Борей стоял в углу, а мы с Александром принялись чудить. Начали с обсуждения любимого нами Владимира Сорокина, а закончили выстебыванием Борея.

Силы тьмы заковали нас в капсулу этой квартиры. Мы, как игрушечные человечки, барахтались в алко-наркотическом безумии. Наши лица сочились потом и парами выпивки, свет рисовал причудливые фигуры на лицах, стенах и воздушных потоках. А потом кончилось пиво. Ну, я и решил идти за ним. Александр закрыл за нами дверь. Уже на подходе к магазину «Полёт» меня настигло непримлемое для любого потребителя веществ осознание реальности. Я забыл телефон. И это напрочь ломало мою кислотную сказку.

Попытки стука и звонка в дверь ничего не дали. Я слышал звук, но никто не открывал мне. Напряжение, как снежный ком, становилось больше и больше, накапливались всякие глобальные, уродливые мысли, мне отвратительные, отбирающие творческий воздух. Концентрация из мира прекрасного сузилась до масштабов забытого на кухне телефона.

Это было негодование или надвигающийся бэд-трип. Меньше всего хотелось анализировать грани реальности. Поэтому выход был найден просто – через мракобесие.

Я решил влезть в окно второго этажа по решётке окна на первом. Открыть окно, с хохотом всех разбудить и продолжить кутёж.

Прикольно? Прикольно! Одного не учёл – в реальной жизни всё намного сложнее. И, уже лёжа на земле рядом с острым штырём, из неё торчавшим, я поблагодарил жителей своего города за милую привычку делать под окнами клумбы. Конкретно эта смягчила удар от падения.

Из темноты вырулило такси, а из недр оно – девушка Юлика. Не веря своему счастью, мы ввалились в квартиру опять.

Приезд Яны стабилизировал обстановку. Работала она официанткой и, как водится, приезжала с работы не пустой. В данном случае был коньяк. Этот напиток способствовал нашей релаксации, мы уселись на диване. Юлик все ещё спал.

Яна выпила, оглядела нас, а потом, взглянув на Александра, сказала:

– Саша, надень штаны!

Мы заржали, Саня надел портки, но, опомнившись, покаялся:

– Не мои штаны!

Мы подхватили:

– Не твоя квартира!

Саша снова упал на колени и заорал:

– Не моя жизнь!

Мне было хорошо. Когда знаешь, что этот день прошёл с нужным количеством приключений и необходимых действующих лиц. Когда знаешь, что ничего не потерял, а травмоопасная выходка обернулась микро-стендапом перед хмельными друзьями. Чувство удовлетворения от трипа – это спонсор последующего употребления. Это память об эйфории, это будущая жертва твоего времени. Это вечер условно летний, но произошедший в апреле. Это дружба, которая рассеется утром.

А утро наступило. Сизый рассвет маячил над частным сектором. Семнадцатый микрорайон оживал, зуд троллейбусных органов слышался за окном, сменяясь скрежетом метлы дворника. Я втянул воздух, наркотик закончился, в холодильнике сияла зелёным двухлитровая бутылка пива. Античные фигурки рисовались на её стенках. Мысли мои потихоньку структурировались. Надо было захватить немного одиночества. До момента заполнения людьми района ещё два часа, как раз хватит на опустошение пивной тары.

Выпавший из поля зрения Борей вошёл на кухню, он сказал, что надо бы купить домой хлеба. А я мысленно послал его по известному адресу, оделся и вышел вон. Утренний и такой пустой район радовал неистово. Не дождавшись, пока Борей спустится, я зашагал в сторону поля возле 52-й школы. Там, по обыкновению, встречал рассветы и думал о важности дня грядущего, а именно – как и где разжиться новыми веществами. Это был мой вечный круговорот. Такой сияющий и прекрасный.

Прекрасное, как усики Дали

Я, весь обычной жизнью извращённый,
Сиж в кафе по имени Маман.
Мой вечер, словно киборги, лощеный,
И раскумарен, будто наркоман.

Глаза его текут по жиже счастья,
И взмахи рук – как крылья нараспев,
Союзы вылетающим из пасти
Словам, что так похожи на успех.

Да, вечер фарширован ****ецами,
Бессилием, мечтами в форме ню,
Наш вечер – это столик между нами,
Через который я вам говорю:

Люблю тебя, Одесская Богиня,
Ласкаю носом край твоих ланит,
Горжусь, шо маю право цемать вымя,
Которое сынов моих кормит.

Одно лишь вечер этот побеждает,
Да что один, всю стаю вечеров,
Присутствие твоё – ты это знаешь,
Но этот стол меж нами –
Шик воров.

Но этот стол меж нами – как напасти,
Чем больше яств, тем более вдали
Лицо твоё, в веснушках дикой страсти,
Прекрасное, как усики Дали.

Свободы хочется и денег

Свободы хочется и денег,
Как безответственной ****ы,
Наркотиков букет, шо веник,
Да власти чудные бразды.

Эх, лишь бы время, время, время
Меня собою обошло,
Сдуревшее от счастья темя
Седает лысиной в говно.

Мы все тут сморщимся и сдохнем,
Безумно боженьки злорадство,
Смешнее только наши вопли
Шо *** сосать
Не в рот ****ься.

– Зачем вам вечность? – между прочим
Спросил ребенок у осла.
А тот ответил:
– Ибо, Отче,
Во мне так до хренища зла...

Что держит нас в пустыне смысла
Средь черепов толпы с***ей?
Наверно, только слабость мысли:
В иных мирах и повонючей...

Когда мир захватят дельфины

Когда мир захватят дельфины,
Приспособлю на горб плавник,
Меня за***ли кретины,
Лишь средь них я отчасти велик.

Пустоты-простоты – не густо,
Я же рыбка, я сломанный локоть,
В кровь разбитый брусчаткой лоб,
Мені б розум, душевний спокій,
Я – распятый на собственных чувствах,
Витрувианский дол***б.

Тесно, Господи, как же тесно...
Где ты, гребаный в душу бык?
Море чёрное стало пресным,
Улыбаться отвык.

Распахну свои рёбра настезь,
Вырву камень, качающий ярость,
– На кого ты, босяк, стал похожим?
С этим пафосом самую малость



Стас «Лектер» Домбровский

Тормозну, а потом с размахом
У**у тебя в темя, прохожий...

Голова бы моя не качалась,
Как подводные, темные мины,
Я хочу стать собой, как в начале,
Когда правили миром дельфины.

Придумал и распял Христа

Я вынес мозг, проветрить дух
В одесский, престарелый двор.
Под РОВД кричит петух
О том, что счастье – черный Вор.

За небом, в пятнах облаков,
Шо на застиранных трусах,
Желтеет око Саурана,
То Бога шоколадный глаз.

Я трогал легкими мазками
Шершавых пальцев ржавых рук
Развешанное чудо ткани
И на прищепках скальпы сук.

«София, все повысыхало,
Давай уедем в ****я!!!»
Но мудрость мира тихо спала,
Ей снилось море на конях.

Ей, девочке ещё, но маме,
Ей, женщине, с походкой детской,
Нельзя познать, что мы цыгане,
Рождённые в стране советской.

Это опасно – видеть правду
О том, что истине ****а,
Что каждый выживший в нирване
Придумал и распял Христа.

Терплю, стенаю, жду врагов,
И от разлуки до предательств
Всегда кричу себе: Готов!
Назло судьбе из обстоятельств.

Вот, вынес мозг; проветрить страсти
И написать ему: Прощай!
В халате внутреннем и красном,
Горячем, как китайский чай.

Мужчины не помнят знаковых дат

Мужчины не помнят знаковых дат.
Путаются в именах своих детей,
Женщины любят смотреть назад
И ненавидеть ****ей.

Мужчина тянет мамонта в дом.
В доме женщина правит бал,
Она ему: ты, конечно, гандон,
Но я тебе дам.

Он ей: ставь ванну холодную и компот,
Она: че-то ****ит, но покорна
в сложении,
А мужчина **** того мамонта в рот,
Ему главное – уважение.

Мужчина виляет по сторонам,
Плачет один, открывает Америки,

Женщина ****ет сто грамм
И загонит проблему истерикой.

Мужчина малюет на лицах других
Синяк как последний стих,
Женщина рисует на своём лице
Память о той, что растворилась в отце.

Сходятся противоположности,
одинаково мутные,
Кнуты и пряники, обухи и плети.
Разные и безгранично ****утые,
Любовь таких спасают дети.

Вот знаком я с такими людьми

Вот знаком я с такими людьми,
Шо пьянит даже сцанный компот.
И накручены бигуди
На рот.

Подмывает, конечно, любя,
Тех великих людей попустить,
Что впустили в свой круг меня,
А могли бы по кругу пустить.

Но я сдержан,
Как раненый зуб
В пасти сытого вора Васька,
Надо было колоть себе крести из буб,
А не в пафосе купола.

Надо было искать смысл чувств,
А я чувства себе – мысли вслух,
И теперь для меня человек –
Это тупо петух.

Начни с того, что сам ты зло...

Я помню, как хотел в наш мир
Немного привнести добра,
И вот уж из последних сил
Плету добро из нитей зла.

Весь мир смеялся надо мной
И, презирая, говорил:
Ты причиняешь людям боль,
Наносишь благо ты, дебил!

Здесь место истины – в вине,
У нас не принят честный вид,
Мы не привыкли к доброте,
Добро пугает нас и злит.

Но раз надев рога Христа,
Шайтана святостью гоним,
Творю добро из нитей зла,
Назло добру – неуязвим.

Давно очнулся я, один,
Вокруг меня – лишь обо мне,
Я вижу в личной пустоте
Труп истины набух в вине.

Я вижу в зеркале лишь смерть,
Бесчестие, войну и мор,
Я в храм зашёл,
ХАМ В ХРАМ ЗАШЕЛ,
Крест с трупом
С****ил честный Вор.

Хорошее я опущу в мочу,
Плохим не стану, молчаливым,
Я больше видеть не хочу
За счёт меня **** счастливых.

А напоследок, словно Бог,
И одновременно говно,
Се ****ану творить добро,
Начни с того,
Что сам ты зло...

Майкл Элиг — организатор отвязных вечеринок в Нью-Йорке, лидер движения Club Kids, человек, который был на острие жизни, а затем семнадцать лет провёл в тюрьме за убийство наркодилера.

Почти год назад в возрасте 54 лет Элиг умер в своей нью-йоркской квартире. Там же, рядом с его телом, были обнаружены принадлежности для приёма наркотиков и пакеты с героином. Полиция сразу же выдвинула версию, что Майкл умер от передозировки героина.

Однако давайте же вернёмся в самое начало его жизнеописания и узнаем чуть больше о том, кем на самом деле был этот клубный ребёнок.

Тёмная сторона Большого Яблока

«Это был август 1984 года. Я до сих пор помню ощущение тревоги и волнения в животе, появившееся в тот момент, когда мы пересекли мост Джорджа Вашингтона. Мама и её бойфренд привезли меня в Нью-Йорк», — вспоминает Майкл в своей автобиографии для NY Post о том дне, когда он, застенчивый подросток из провинциальной Индианы, впервые прибыл в огромный город, чтобы начать обучение в Фордемском университете на факультете fashion-дизайна. С утра до ночи Элиг бродил по шумным улицам, с открытым ртом глядя на гигантские вывески, витрины торговых центров и эксцентричных модников Манхэттена. Нью-Йорк казался Майклу волшебным миром, не имевшим ничего общего с тихим городком Саут-Бенд, где он провёл полные скуки и унижений со стороны одноклассников первые годы жизни.

Пока страна находилась под впечатлением от рейганомии (курса экономической политики Рональда Рейгана), в Нью-Йорке кипела жизнь. Это был город лёгкой анархии и идеологический центр многих прогрессивных явлений, где преступность и наркомания находились в тесном соседстве с крушившим стереотипы миром современного искусства и безумием ночной жизни даунтауна восьмидесятых.

В университете Майкл подружился со студентом, которого все звали Людовико. Юноша был бойфрендом популярного художника Кита Харринга и однажды привёл Элига на его вечеринку. Провинциальный тинейджер, видевший до этого живьём только клубы Саут-Бенда с угрюмыми мужчинами за барной стойкой, хитами трёхлетней давности и дешёвым пивом, был восхищён. Снаружи столпилось около трёхсот человек, бассейн был стилизован под тарелку популярного «алфавитного супа» с ингредиентами в форме букв, всюду сверкали вспышки камер, а на танцполе блистала Грейс Джонс. Почти полностью обнажённого, обманного белой краской Людовико вывели из лимузина на поводке.

Ночная жизнь Нью-Йорка переживала особый момент. Это была отдельная вселенная внутри Вселенной, правила которой тогдашний король вечеринок Энди Уорхол и порождения его Фабрики — самопровозглашённые знаменитости с такими именами, как Джон Пол и Билли Бейонд, которые обрели славу, не создавая ничего. Провинциальный тинейджер мечтал войти в это эксклюзивное общество. Он угробил всю старую одежду, которая казалась ему модной до погружения в светский мир Нью-Йорка, и перевёлся в Технологический институт моды, но вскоре бросил образование и устроился на должность помощника официанта в Danceteria — некогда популярный, но выпавший из тренда клуб, принадлежавший харизматичному бизнесмену Рудольфу Пайперу.



Лидер Club Kids

НЬЮ-ЙОРКСКИЙ

Смерть даунтауна, рождение «Деток»

Уорхол умер в 1987 году. Для богемы Нью-Йорка это стало настоящим ударом. Депрессия поглотила ночную жизнь города. Никто больше не ходил на вечеринки, огромные клубы вместимостью шесть тысяч человек пустовали.

Юношу не устраивало существовавшее положение дел, и он в компании друзей встретился с Пайпером, занимавшимся в то время клубом Tunnel. «Рудольф был очень креативным человеком и всегда искал новую большую идею, которая свергла бы мейнстрим, — вспоминает Майкл. — Пайпер сказал: «Что-то новое произойдёт, когда достаточно количеству людей станет скучно и надоест то, что ничего не происходит». Нью-Йорк погряз в унынии, но мы не хотели жить в сером городе и решили начать что-то новое прямо сейчас!»

Идея костюмированных вечеринок с посетителями в экстравагантных нарядах пришла к Элигу после того, как он встретил новых друзей — Кеоки (который стал бойфрендом Майкла и позже популярным диджеем) и Джеймса Сейнт-Джеймса — уже знаменитого на тот момент молодого джентльмена, успевшего запрыгнуть в последний вагон уходящего поезда Фабрики Уорхола. Для своей первой вечеринки Элиг и его друзья попросили у Tunnel маленькое помещение внутри клуба, возможность создать свой список гостей и открытый бар с бесплатным алкоголем. Посетители

должны были соблюдать единственное правило — самодельный костюм. Майкл и его юные единомышленники хотели создать волшебный мир людей в шокирующих нарядах. В итоге пришли всего шесть-семь человек. Начинаящий промоутер был в образе Маленького лорда Фаунтлероя, в бархатных штанишках, с белым, взъерошенным воротником. «Самым забавным было то, что у всех была одна и та же идея — не наряжаться, а быть пародией на тех, кто это делал. Я предполагаю, что создавая эти безумные наряды и выдумывая имена типа Ру Пол или Джениitalia, мы высмеивали Суперзвёзд Уорхола», — говорит Элиг.

Пайпера восхитила концепция юного организатора, и он позволил тинейджерам проводить свои вечеринки еженедельно. Каждый раз число посетителей увеличилось вдвое и вскоре дошло до двухсот человек. Клуб был переполнен подростками, которые не платили за вход, пили бесплатный алкоголь и не приносили никакой прибыли, что в итоге привело к конфликту с руководством. Жизнь вынудила Майкла искать новые места. Ему пришлось создавать коллаборации с другими заведениями.

Популярность нового движения стремительно росла, и к концу восьмидесятых подростки в экстравагантных нарядах стали настоящими звёздами города. В марте 1988 года New York Magazine сделал обложку с ними и большой материал внутри. Именно тогда и возникло новое название

движения — Club Kids, его придумала автор текста Эми Вершуп. «До этого у нас было другое имя — Funtouchables — дурацкое слово... но, эй! Мы были тинейджерами!» — восклицает Элиг.

Худший из лучших

По мнению Рудольфа Пайпера, новое явление смогло обрести популярность благодаря пустоте, образовавшейся после смерти Уорхола. «Майкл воспользовался существовавшим положением дел, превратив себя вместе с ними в настоящих звёзд, — цитирует NY Times знаменитого деятеля ночного Манхэттена. «Мальчик создал мост между лихорадкой диско и эпохой рейвов, — рассуждал Джеймс Сент-Джеймс в интервью Guardian. — В Studio 54 (легендарный клуб восьмидесятых) могли попасть только люди уровня Лайзы Миннелли или Кельвина Кляйна. Всё, что было нужно вам, чтобы стать частью мира Club Kids, — это фрикватость. Происходившее на вечеринках Майкла — коктейль из экстравагантных непристойностей, но в них был свой шарм».

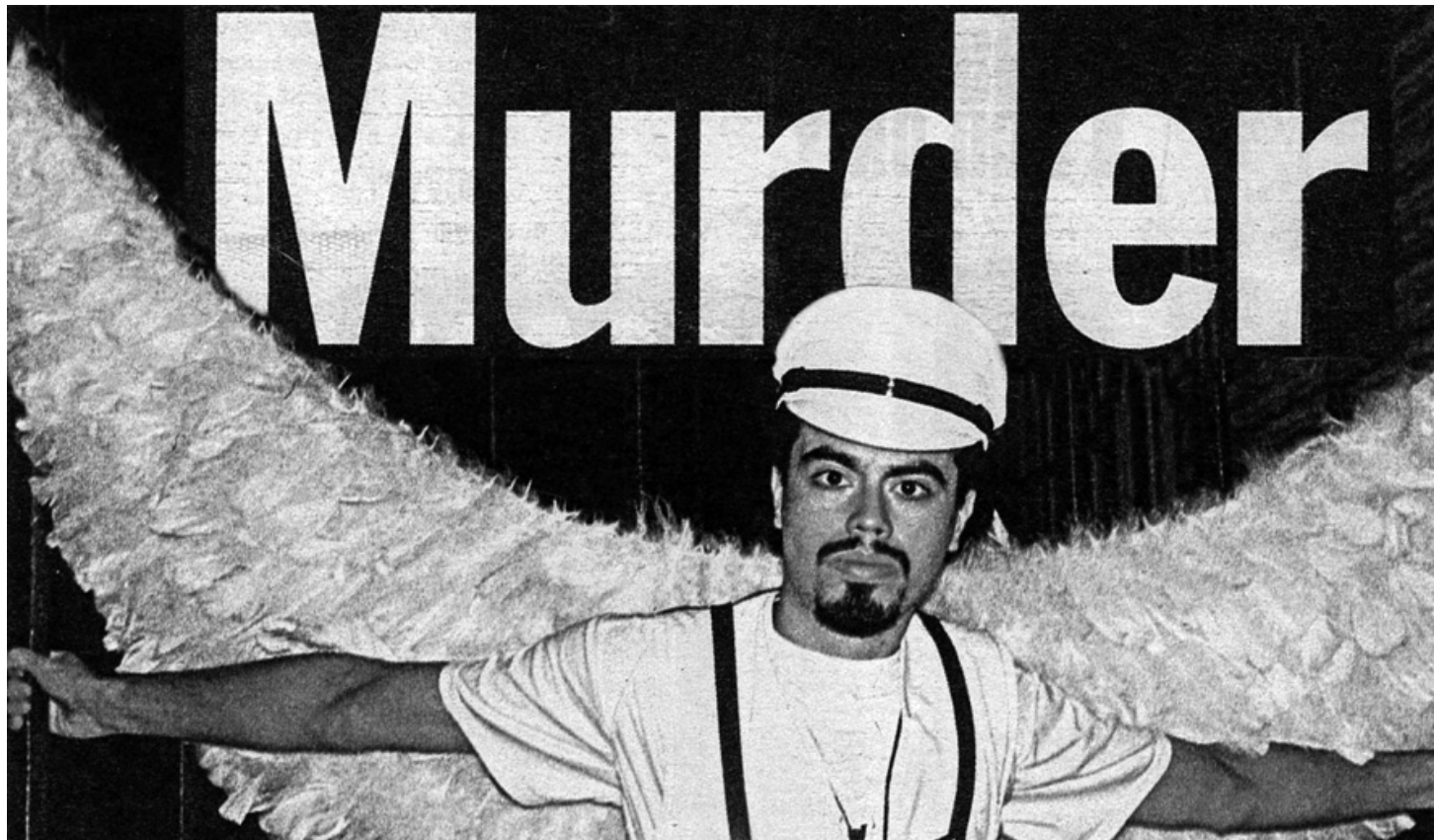
Несмотря на популярность, Элиг не был прибылен как промоутер. «Tunnel, Red Zone, Danceteria — мы обанкротили их всех!» — вспоминает он. Вокруг Майкла витала дурная слава убыточного организатора. Единственным большим игроком ночного Нью-Йорка, который на тот момент не пострадал от его вечеринок, был Питер Гейшн — владелец американско-британской сети клубов Limelight, носивший пиратскую повязку на левом глазу. «Он, конечно, всё знал, — рассказывает об их первой встрече создатель Club Kids. — Прямо так и заявил во время переговоров о возможной коллаборации: «Я не стану твоей следующей жертвой!» — тем не

менее Питер согласился сотрудничать с нами».

Вечеринки Disco 2000, которые Элиг создавал под началом своего нового покровителя, моментально стали хитом ночного Манхэттена. В один момент они обросли множеством сомнительных легенд, навсегда войдя в богатую на экстравагантные события, противоречивую историю Нью-Йорка.

Клубная экспансия

Вызывающие наряды и поведение членов Club Kids заинтересовали телевидение. Лидер движения и его друзья стали гостями крайне популярных тогда в США ток-шоу Джоан Риверз и Фила Донахью. «Каждый раз мы репетировали перед выходом, чтобы попытаться произвести впечатление, будто нам скучно, и спародировать поверхностных знаменитостей, — вспоминает Элиг. — Это были карикатурные образы, но многие люди не поняли юмор. Они возненавидели нас». Несмотря на возмущение части общества, экстравагантные создания стали иконами тинейджеров по всей Америке. Club Kids обрели общенациональную славу. Подростки со всей страны переезжали в Нью-Йорк, мечтая оказаться в волшебном мире, созданном Майклом. «Изначально это явление было наполнено красотой и любовью. Мы помогали униженным и отвергнутым верить в себя», — заявляет он спустя годы.



Павший Ангел

Популярность вечеринок Элига росла с каждым днём. Когда Limelight уже не мог вместить всех желающих попасть на события, организованные модным промоутером, Майкл начал работу по расширению зоны комфорта разукрашенных эксцентриков и совместно с Гейшном открыл новый клуб USA. После появления этого места силы, лидер движения решил в каждом крупном городе по результатам кастинга, похожего на испытание «Золотой билет» из «Вилли Вонки», выбирать двух самых удивительных людей и приглашать их в Нью-Йорк. Многие из звёзд клубного Манхэттена обрели новый дом благодаря этой идее.

создана бессистемно, чтобы у посетителей возникло впечатление, будто она разваливается. Все шутили тогда: «Твой карточный домик вот-вот рухнет, Майкл», – и это оказалось правдой.

Поворот не туда

Олдскульный фильм ужасов «Кровавый пир» начинается со сцены, в которой убийца подкрадывается к лежащей в ванне девушке, закалывает её ножом и отрезает ногу. Старомодная лента вдохновила создателя Club Kids на одноимённую вечеринку, прошедшую в марте 1995 года. На постере подруга промоутера, нью-йоркская фри-кесса Джениталия, поедает его мозг, рядом

исключительно поводом для употребления запрещённых веществ. «Эти вечеринки были запущены как ежемесячные, но стали настолько популярны, что мы приняли решение проводить их раз в неделю, потом три. В конце концов «Неотложка» поглотила все четыре клуба. Проблема заключалась в том, что появилась массовая идея: «Я приду на вечеринку, только если смогу бесплатно обдолбаться».

Часто психотропные вещества на вечеринках Элига продавали посетители, в основном трансвеститы, которые делали это, чтобы заработать на свои собственные наркотические пристрастия. Одним из дилеров был Андре Ангел Мелендез – двадцатипятилетний член Club Kids, получивший прозвище благодаря костюму с большими белыми крыльями за спиной, в котором он регулярно появлялся на вечеринках. Дилер жил в Квинсе, но иногда, по выходным, оставался в квартире Элига на Манхэттене. «Андре был хорошим парнем, но мы смотрели на него сверху вниз, потому что Мелендез был частью тусовки Webster Hall (известный в Нью-Йорке ночной клуб), которая считалась в нашем кругу второсортной», – вспоминает Майкл. Джеймс Сент-Джеймс иначе отзывался о нём: «Я подразумевал, ну, в общем, был уверен, что Ангел продавал наркотики. О, этот мальчик был самым плохим королём дилеров. Он всегда хотел деньги за товар. Я избегал Ангела подобно чуме, что, конечно, было нелегко. Он появлялся в клубах, словно был наместником бога, с парой грязных, старых белых крыльев, которые всегда сбивали с меня парик или проливали выпивку. О, этот дилер был ходячим кошмаром!»

Ангел пал

Если верить автобиографии Элига, однажды, в середине марта 1996 года, он узнал, что субботним вечером УБН¹ планирует устроить облаву на его клубы, чтобы арестовать дилеров и попытаться убедить их дать показания против Гейшна. Майкл обзвонил торговцев и предупредил об угрозе. Несмотря на это, в два часа ночи Мелендез в компании друзей появился у дверей Limelight и потребовал отдать деньги, которые он хранил в сейфе клуба, но из-за угрозы со стороны УБН охрана отказалась пустить его. В десять утра Андре появился в квартире Майкла, где, пребывая в компании друзей, члена Club Kids Роберта Фриза Риггса и сына писателя Пола Остера – Дэниэла, лидер движения переживал последствия четырёхдневного

наркотического марафона. Мелендез потребовал вернуть деньги, но Фриз начал насмехаться над ним. В результате завязалась потасовка, в ходе которой Андре толкнул Элига на шкаф, после чего Фриз схватил молоток и ударил Мелендеза деревянной ручкой. Дилер упал на пол. Майкл и Фриз сели на него сверху, и, обернув рубашку вокруг руки, Элиг начал давить на лицо Мелендеза, пока тот не перестал дёргаться. Находившиеся в квартире положили тело на диван, думая, что Андре потерял сознание, но через несколько часов поняли: дилер мёртв. По словам Элига, он плохо помнит происходившее в последующие дни. Майкл пишет, что они положили тело Мелендеза в ванну со льдом и залили жидкостью для очистки труб. Спустя примерно десять дней труп начал разлагаться и испускать всё усиливающийся тошнотворный запах. Предварительно распылив аромат Eternity от Calvin Klein, Майкл и Фриз расчленили тело, бросили ноги в мешок, туловище и голову – в коробку от телевизора, после чего около четырёх часов утра выбросили в Гудзон.

«Меня беспокоит, когда люди называют это убийством. То, что произошло тогда, не было сделано преднамеренно. Никто не просыпался со словами: «Давайте грохнем Ангела сегодня» – по-моему, есть огромная разница», – заявил Элиг спустя восемнадцать лет после убийства. На вопрос, в чём различие, Майкл ответил: «Что-то может быть прощено, но кое-что – никогда».

Элиг утверждает, что они не вызвали скорую или полицию из-за паники, вызванной чрезмерным количеством употреблённых наркотиков, и людей, работавших в системе, сложившейся вокруг Club Kids и Гейшна. В случае возникновения проблем сотни человек могли потерять работу. Однако он не делал тайны из произошедшего. «Я убил Ангела. Отправил его на небеса, – прямо заявлял Майкл своим собеседникам. – Меня пугала не столько тюрьма, сколько перспектива попадания в ад; возможно, поэтому я признался некоторым людям в содеянном». По Нью-Йорку поползли слухи, но, несмотря на это, создателю Club Kids удалось организовать несколько вечеринок, некоторые из них обыгрывали тему убийства. Если верить городской легенде и Guardian, однажды он явился в клуб с надписью Guilty («Вино-вен») на лбу.

Элигула

Интересно, что убитый Мелендес был рождён в Колумбии. Это, в свою очередь, добавило к и без того неоднозначному жизнеописанию Майкла ещё и оттенок ныне популярной расовой проблемы.

А забавно ещё то, что, несмотря на совершенное тяжёлое преступление, сам Элиг остался знаменитостью, подпитываясь вниманием СМИ, поклонением бывших коллег по ремеслу и поклонников, романтизирующих его жизнь. Имя же Мелендеса ушло в небытие.

При жизни Элиг пытался издать свои мемуары под названием «Элигула», с очевидной отсылкой к собственному имени и агномену римского императора Калигулы. Издатели же открещивались от публикации книги. Более всего их шокировал тот факт, что Элиг не проявлял в своих рукописях ни малейшего раскаявания.

Возможно, сейчас, на волне интереса к жизни Элига, книга все же увидит свет. И не исключено, что тогда мы узнаем новые детали жизни Нью-Йоркского Калигулы.

Артём АНДРОНОВ

КАЛИГУЛА

Джеймс Сент-Джеймс пишет о путешествиях Club Kids. «Элига часто просили устраивать вечеринки в разных местах по всей стране. Он тут же собирал целую кучу драгдилеров, хватал парочку симпатичных бруклинских парней – и вперед! Майкл сажал всех в самолёт, наряжал в платья, иногда даже приклеивал клоунские носы, а потом подсовывал тамошней публике под видом «Королей ночного Нью-Йорка». «Как, ты сказал, тебя зовут?» – спросил он однажды шёпотом у незнакомого мальчика, как только они попали в клуб. – «Мэтт». – «О... э-э-э... это Маттс Липстик, – громко крикнул Элиг владельцу. – Одна из суперзвёзд Нью-Йорка». Они были в восторге! Удивительно, но после одного или двух таких визитов почти в каждом большом городе желающих ходить на вечеринки становилось всё больше. Естественно, все они хотели быть как легендарный Маттс Липстик».

Майкл утверждает, что никогда не чувствовал себя на вершине успеха, однако в начале девяностых Club Kids были настоящими звёздами. На разных уровнях с ними работали семьсот пятьдесят человек. «Питер по первому щелчку давал нам всё, что мы хотели, и теперь я хочу пнуть себя под зад за упущенные возможности», – с печалью констатирует создатель движения. Однажды Гейшн предложил промоутеру соорудить для вечеринки в Limelight декорации со скрытыми лестницами и комнатами. Они построили гигантский карточный домик. Конструкция была

со вскрытым черепом лежит молоток, а чуть выше кровью написана фраза «Отрезанные ноги!» По странному стечению обстоятельств, через год Элиг совершил ряд кошмарных злодеяний, в которых также фигурировали труп в ванной, молоток и отрезанные ноги.

«Как ни странно, изначально я был против наркотиков. Меня наполняла ненависть всякий раз, когда Кеоки употреблял кокаин. Обычно, находя его в карманах своего друга, я просто смывал всё в унитаз, но один раз, обнаружив тайник, насыпал наркотик на тыльную сторону руки и снюхал. Эгоистичный поступок, – признаётся Майкл. – Я сказал ему: «Как ты себя чувствуешь? Твоя зависимость уже посягает на наши отношения! Смотри, теперь я тоже наркоман!»

Не потребовалось много времени, прежде чем жизнь Элига понеслась под откос. Запрещённые вещества и чрезмерность в поступках привели Майкла в больницу после двух передозировок. Что касается его клубной карьеры, это было начало конца. Наркотики стремительно разрушали мир Club Kids. Вечеринки «Неотложка», запущенные в 1992 году, по словам промоутера, изначально представляли собой ожившую карикатуру с гигантскими иглами для подкожных инъекций и капельницами с кокаином, воспринимаемую всеми участниками как игру, но со временем стали собирать вокруг себя публику, для которой они были

¹ УБН – Управление по борьбе с наркотиками.

Знаете ли вы, что за повадками рейверов наблюдают ученые разных специальностей: антропологи, социологи, религиоведы? Конечно, за ними норвят приглядывать и полицейские, а в совсем тревожных случаях – еще и врачи, но мы сейчас о не об этом. Оказывается, если вперить пристальный взор в достаточно большую толпу танцующих, то в этом действе можно разглядеть подтверждение теории смещения священного и религиозного опыта, трехчастную ритуальную последовательность и даже «антропологическую необходимость в социальных, субъектных и онтологических границах» (так пишет один из самых серьезных исследователей рейвов – канадский религиовед Франсуа Готье, о котором речь пойдет ниже).

В тесном кругу...

Антропологи, социологи и все, кто изучает человеческое общество с разных сторон, довольно долго обращались либо к прошлому, либо к культурам так называемых примитивных народов – пока не спохватились. Выяснилось, что интересные вещи происходят и в непосредственной близости от них, то есть с теми самыми людьми, которые сидят с ними за одним столом и ходят по улицам. Особое внимание исследователей привлекли большие скопления народа: внешнему наблюдателю часто кажется, что толпа ведет себя не хаотично, а до известной степени организовано.

Канадский религиовед Франсуа Готье с начала 2000-х исследует субкультуры и массовые движения Новейшего времени. Он защитил магистерскую диссертацию по рейвам, и часть его докторской посвящена им же. Готье пишет о том, что в рейвах находит выход важная составляющая религиозного опыта – свободное (то есть не имеющее цели, в соответствии с олимпийским принципом «главное не победа, а участие») телесное переживание.

Кроме того, через рейв его участники вновь открывают для себя «фундаментальную потребность в других людях» и глубоко проживают ее во время многочасовых танцевальных марафонов.

То же освобождающее и одновременно рождающее со всеми окружающими чувство испытывают, к примеру, гости бразильского карнавала в Сан-Салвадор-да-Баия, в котором ежегодно участвуют миллионы людей. Причина этого неожиданного и неповседневного чувства – «заразительная спонтанность» танца, музыки, пения. Интересно, что, в отличие от концерта – клубного или стадионного, где выступающий исполнитель всегда центр события, на карнавале или на рейве такой «локации №1» нет – точнее, она повсюду (наподобие Сферы Паскаля¹: «Природа – это бесконечная сфера, центр которой везде, а окружность – нигде»).

Рейв сближает

Во время карнавала стираются социальные границы: господа со слугами, женщины с мужчинами, дети со взрослыми; обычное устройство мира переворачивается с ног на голову. Привычная структура бытия рассыпается. Это одновременно освобождающее и пугающее обстоятельство, потому карнавал, как и любой праздник непослушания, конечен.

Антропологи, в частности выдающийся американский исследователь Виктор Тернер, пошли дальше и разделили все карнавальные действо на три этапа: есть определенная структура, потом она сознательно нарушается, и люди покидают ее, переходя в пограничное, или «лиминальное», состояние, а затем возвращаются в обыденность, отдохнувшие от гнета структуры и обновленные для новой жизни внутри нее.

По этой же «схеме» проходит не только карнавал, но и вообще человеческая жизнь. Скажем, ребенок сначала находится внутри



ПРАЗДНИК НЕПОСЛУШАНИЯ

структуры (дом и школа), потом он становится юношей и отправляется в армию, которая есть лишь временное состояние, и служба в ней, если речь не идет о контрактниках, к счастью, конечна. Отслужив, молодой человек вновь оказывается в обществе и продолжает учебу, выходит на работу, заводит семью – словом, сам становится частью нормальной структуры.

В древности такие переходы были ярче артикулированы. Например, спартанские юноши проводили годы в лиминальном состоянии «черных охотников»: жили отдельно от остальных сограждан в специальных отрядах-криптиях за городской чертой, промышляли охотой и воровством, не брезговали убийствами – то есть занимались всем тем, чего нормальные люди не делают. Они даже воевали поодиночке в горах, а не как порядочные солдаты – строем и на равнине. Но это было временно: в определенный момент черные охотники возвращались в город, чтобы приступить к обыденной жизни и организованной войне. В дни римских сатурналий рабы садились за стол с господами, а те напивали шапки вольноотпущенников; все от мала до велика играли в азартные игры, что в остальное время было строжайше запрещено, и т. д.

Франсуа Готье видит в рейве ту же самую ритуальную триаду. Обычные люди: школьники, студенты, домохозяйки, бизнесмены – словом, кто угодно – покидают привычную структуру, отправляются на уравнивающий всех со всеми праздник, а потом возвращаются к обыденности до следующего «карнавала».

Вооруженные теоретическими знаниями о структуре и лиминальности, социологи спрашивали участников рейвов об их ощущениях. Выяснилось, что практически все во время события чувствовали себя «подлинными», «настоящими». Такими же им казались и окружающие. Многие отмечали, что эта «аутентичность» резко контрастирует с их обычной, «ненастоящей» жизнью (привет, «Матрица»!).

В центре внимания

Противопоставление состояния рейва структуре обычного существования – это прямо-таки классика карнавализма. Что отсюда следует? Что рейверам совершенно не нужен переживаемый контраст с обычной, нормальной жизнью. Есть мнение, что это антропологически обусловленная необходимость: переходить границы, не подчиняться правилам, переворачивать все с ног на голову, чтобы затем вернуться к обыденности. Даже символические нарушения все равно помогают восстановить порядок вещей и пережить новый сезон рутины.

Однако на практике оказывается, что «нарушения» больше всего мешают рейвам – только не символические, а настоящие, такие как продажа наркотиков, в первую очередь экстази. В Штатах в 2002 году приняли закон, увеличивающий ответственность за распространение психоактивных веществ (RAVE Act). У полиции накопилась статистика смертей, произошедших на рейвах в 1990-х годах, и было решено действовать на федеральном уровне. Не обошлось, разумеется, и без протестов – не слишком громких, но веселых и музыкальных.

В Калифорнии отдельные округа, в частности Лос-Анджелес, приняли свои собственные законы, например «Акт Саши» (Sasha Act) в 2010-м. Он назван в память о 15-летней Саше Родригес, умершей после передозировки экстази на рейве Electric Daisy Carnival. Суть этого закона и ему подобных состоит в том, что власти округа имеют право требовать от организаторов рейвов, да и вообще концертов, вводить ограничения на число участников, устанавливать возрастной ценз (гости не должны быть моложе 18 или 21 года), обеспечивать всех посетителей бесплатной питьевой водой, размещать на территории пункты медицинской помощи и не препятствовать работе полицейских собак, натасканных на наркотики. Помогли ли эти меры? Не очень: почти все рейвы попросту переехали в соседние округа и штаты, а самые матерые участники перебрались в Европу.

Пофиг, пляшем!

Понять калифорнийских законодателей, конечно, можно: они не забыли ставшие легендарными беспорядки и многочисленные случаи передозировки наркотиками на Альтамонтском фестивале 1969 года («худший день в истории рок-н-ролла», по версии журнала Rolling Stone). Тогда охранявшие выступление группы The Rolling Stones байкеры «Ангелы ада» оказались в центре нескольких драк, в одной из них погиб 18-летний юноша. По окончании злополучного фестиваля музыкальная пресса единодушно заявила о закате эпохи хиппи и завершении эры молодежной контркультуры. Спустя много лет Ричард Броуди, кинокритик влиятельного журнала New Yorker, в статье 2015 года об Альтамонте написал, что главная иллюзия 60-х, будто продвинутые тинейджеры спонтанно создадут новый мир добра и любви, развеялась именно тогда.

Забавно, что в годы расцвета рейва его исследователи использовали очень похожую лексику и похожие идеи, рассматривая фестивали как место зарождения децентрализованной новой мирной культуры или даже религии.

Религиоведы часто говорят, что состояние инакости, в котором пребывает человек, когда уходит от обыденности, сродни переживанию священного в конвенциональных учениях. Делает ли это рейв религией? Нет. Делает ли это рейв социологически и антропологически важным феноменом? Да. Принципиально ли об этом знать, если просто хочется танцевать до упаду? Нет. А что принципиально? Вот что:

Не стойте и не прыгайте,
Не пойте, не пляшите
Там, где идет строительство
Или подвешен груз!

Юлия ШТУТИНА

¹ «Сфера Паскаля» – эссе Х. Л. Борхеса 1951 года.

У меня появилось огромное желание поговорить о мирах. Окружающий нас мир прекрасен, с его рассветами и закатами, дождями, ветрами, солнечными днями, со сменой сезонов, с распусканиями почек на деревьях и падающими листьями. Все мы живем на планете Земля, и всех нас окружает один и тот же мир, и для всех нас он одинаковый. «Стоп! – скажете вы, – если бы ты не печатала на компьютере свои тексты в тепле и с чашечкой кофе, а убирала листья, которые за ночь засыпали всю улицу, их шелест под ногами не казался бы тебе таким романтичным. Или когда яркие лучи солнца заполняют собой все пространство твоей квартиры и ты наслаждаешься ими, а твой сосед вернулся после ночной смены, ему очень хочется спать, и те лучи, от которых ты кайфуешь, его раздражают и не дают уснуть, ты бы так не считала».

О чем это? А о том, что все мы воспринимаем окружающий нас мир по-разному, и то, что для одного наслаждение, для другого – почти насилие. Но миру все равно, он живет по своим законам, неведомым нам, и заявляет о них всякий раз, когда люди пытаются вмешаться. Заявляет пересушенными реками, высушенными озерами, изменением влажности, повышением или понижением температуры, давления, изменением климата.

Как часто мы куда-то вмешиваемся, делая свою жизнь, как мы считаем, комфортнее и удобнее? Вмешиваемся, не видя пределов, нарушая границы допустимого. Вмешиваемся, считая, что наше мнение и наше видение – самое правильное.

Ну, а теперь – к делу!

Начала я с окружающего мира. А есть и другой мир – наш внутренний, со своими желаниями, потребностями, ощущениями, восприятием, воображением, и со своими законами. Человек – это тоже мир. Мир, который надо защищать.

Как-то раз на семинаре, связанном с работой благотворительных организаций, на кофе-брейке возник разговор о клиентах, которые считают, что мы должны заниматься их проблемами 24 на 7, 12 месяцев в году: в какое бы время он ни позвонил или ни пришел, вы должны быть уже в полной боевой готовности. В разговор вошло очень много людей, и все, так или иначе, имели такой опыт и рассказывали о нем. Вот так, говоря о своих «болях», мы вышли на то, что надо себя защищать.

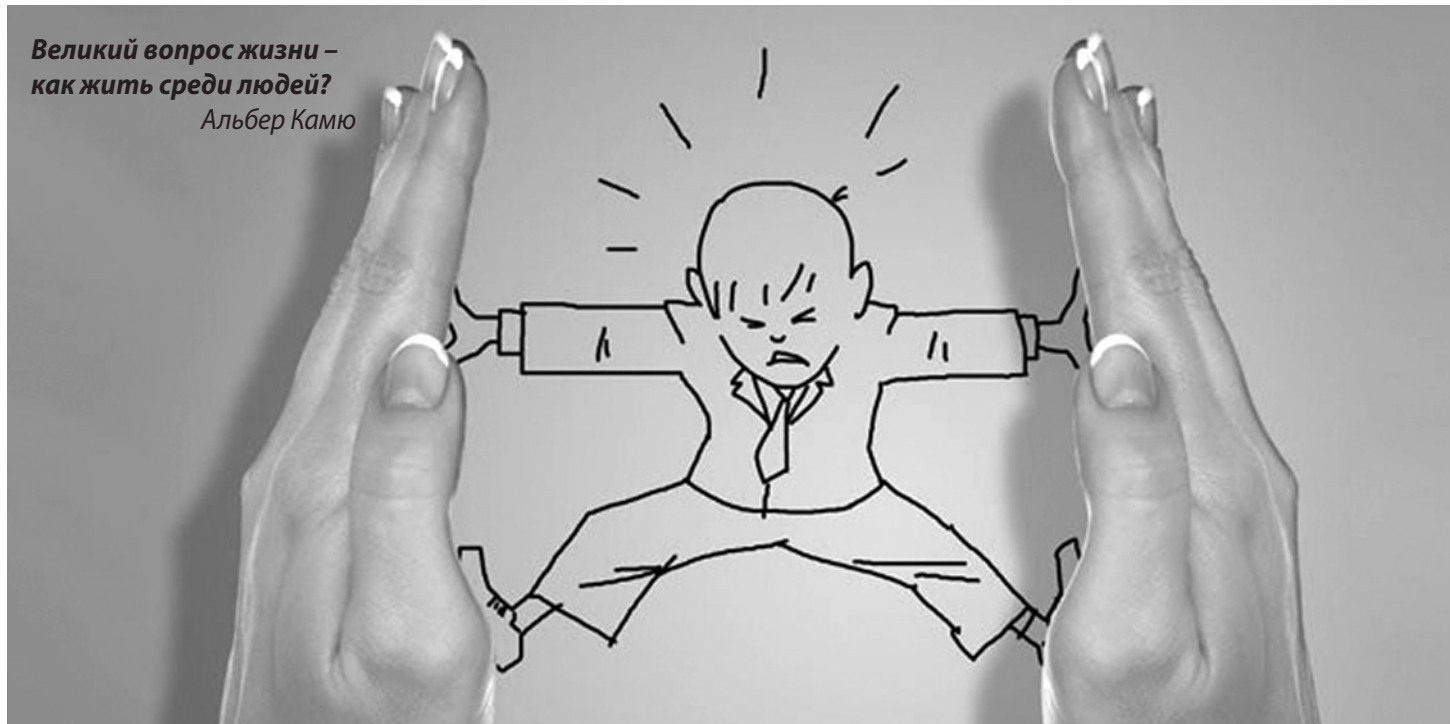
На время стану «капитаном очевидности». К примеру, если на вас нападают физически, вы что, – будете стоять и ждать, когда вас покалечат или убьют? Нет, вы примете какие-то меры, или начнете защищаться в силу своих возможностей, или убежите. Но это же физическое насилие, а что же с психологическим? Оно нам кажется не таким опасным, а некоторые из нас даже не понимают, когда оно происходит. А происходит оно, когда на вас давят, вторгаясь в ваш мир и нарушая ваши границы.

¡No pasarán!

Границы личности, или личностные границы, – что это? Где их взять? И выдаются ли они нам при рождении?

Начну отвечать в обратном порядке. Мы не рождаемся с ними, даже наоборот – у нас примерно до трех лет вообще нет никаких границ. Мы воспринимаем себя как единое целое с окружающим миром, наши миры едины. И только ближе к трем, мы начинаем говорить «Я». Вот тут и начинается построение границ. Ребенок начинает строить свои границы, опираясь на свой эгоцентризм. Он желает оградить себя, при этом вторгается в мир другого. И вот на этом моменте начинает приходить понимание, где заканчиваются его границы

Великий вопрос жизни –
как жить среди людей?
Альбер Камю



и начинаются границы другого. Другими словами, в психологическом смысле, границы – это осознание своего собственного «Я», отделение себя от других, понимание своих и чужих потребностей.

Давайте теперь на примерах, где, как и кем нарушаются ваши границы? И как понять, что они нарушены?

В общем плане – это когда кто-то другой начинает вас обесценивать, критиковать и навязывать свое мнение. Когда вас заставляют делать то, что вы не хотите. Когда во взаимодействиях одного поколения с другим вам говорят, как надо поступать, какое у вас должно быть поведение. Когда на работе начальник предлагает вам сделать работу вашего коллеги абсолютно бесплатно только потому, что у вас это лучше получается или потому, что ваш коллега на больничном. Либо же когда высмеивают ваши мысли, идеи, проекты и обесценивают ваш труд.

Самое жесткое вторжение в наш мир происходит со стороны наших любимых – партнеров, детей, родителей. Они себе позволяют больше, чем все остальные. Но что же теперь – надеть на себя непроницаемую броню и выстроить высокие стены? Кстати, так некоторые и делают, устав от вторжения. Они думают, что тем самым оберегают себя, а по факту – разрушают. Ведь человек социален, и для полноценной жизни ему нужны другие люди.

Как понять, нарушают ваши границы или нет?

В первую очередь, надо ориентироваться на внутреннее ощущение, на свои чувства и эмоции. Если вас общение с кем-то раздражает, злит, обижает или вам тяжело такое общение выдерживать, значит ваши границы нарушены. Вот здесь и кроется опасность. Негативные эмоции изо дня в день создают микротравмы. Эти микротравмы накапливаются, раздражение переходит в агрессию. И вам еще при этом агрессор говорит: «нервный ты какой-то» или что-то типа «тяжелый у тебя характер». Это не про нервы и не про характер, а про то, что вы не умеете себя защищать.

Что происходит на самом деле? Представьте себя с рюкзаком за спиной, он легкий, вы его даже не чувствуете на себе. Но вот в него стали кидать в день по камешку, маленькому такому. С днями камешков становится больше и больше, а рюкзак при этом тяжелее и тяжелее. И вот приходит день, когда вы не готовы его больше нести, вам тяжело, он давит своим весом, и это становится невыносимо. Но снять вы его уже не можете, вы с ним срослись за это время. Если он останется на вас, он вас уничтожит. Что же с ним делать? Сам он не исчезнет.

КАК ВСЕМ ЭТИМ МИРАМ ЖИТЬ

Вот здесь приходит время разбирать и сортировать камешки. Надо разобраться, какие случаи, люди, взаимоотношения вас сильно заделали. Разбираясь в этом, вы научитесь защищаться. Выглядит это примерно так.

Защищайтесь!

Ваша мама, или жена, или муж говорят вам, что вы неправильно одеваетесь. Вас это сильно задевает, вы чувствуете обиду и злость. И здесь нельзя просто промолчать или отшутиться. Здесь надо действовать и начать надо с благодарности. «*Большое тебе спасибо, мама-жена-муж, что ты об о мне заботишься, и для тебя важно, как я одет. Спасибо большое, но могу я тебя попросить дать мне возможность заботиться о своем гардеробе самостоятельно?*»

Пошагово, что здесь произошло. Это важно:

1. Вы поймали негативное чувство у себя.
2. Назвали это чувство внутри себя.
3. Поблагодарили человека, что он вам высказал свое мнение, и не важно, как он это сделал, агрессивно или нет.
4. Транслируете свою просьбу спокойно, без злости или агрессии. При трансляции просьбы говорите только о себе и ни в коем случае не даете оценку действиям нападающей стороны.

Такими шагами вы показываете, где проходит ваша граница. И самое главное –

никакой агрессии. Агрессивные действия приведут в тупик, и с этим надо будет что-то делать.

Следующий способ, если не сработал первый, это – «Я-сообщение»:

«*Дорогая(-ой), когда ты говоришь мне о моей одежде, я чувствую печаль, разочарование, обиду, и мне бы хотелось, чтобы ты по-прежнему обо мне заботилась и дала возможность принимать мне решение самостоятельно. Как ты думаешь, мы можем принять такое общение?*».

Пошагово, что здесь произошло:

1. Когда – здесь вы транслируете спокойно и без агрессии, что вас задело.
2. Я чувствую – называете какое-то чувство, но не анализируете его.
3. Мне бы хотелось – выражаете свою просьбу, опять-таки без оценки другого и агрессии.

4. Как ты думаешь? – возвращаетесь к собеседнику, спрашивая его мнение. Иначе это будет звучать как ультиматум.

Если не работают два предыдущих способа, переходим к третьему.

Это способ взять паузу, то есть отказаться от коммуникации. Не уйти, молча проигнорировав собеседника, а сказать. «Я сейчас не готов с тобой разговаривать на эту тему. Давай к ней вернемся часа через два». Важно сказать человеку, когда вы вернетесь к обсуждению этой темы. И потом все-таки ее обговорить, используя предыдущие два способа опять, просто в другой обстановке и с другими эмоциями.

Если же коммуникация не прерывается и вторжение в ваш мир продолжает происходить, вы вводите защитные санкции. «*Если ты будешь продолжать давить на меня, или если ты сейчас не прекратишь, я вынужден(-а) буду уйти и не общаться с тобой неделю*». Опять-таки указать сроки. И обязательно их выполнить, иначе это не сработает. То есть, вы должны достаточно жестко, но без агрессии выдвинуть свои условия, сроки, и придерживаться этого. Помните, это ваш мир, и вы обязаны его защитить. Вы не нападаете, вы защищаетесь. Но не стоит мстить, не превышайте необходимые меры обороны.

И помните!

Конечно же, есть люди, которые никогда не примут ваши границы и будут постоянно их нарушать. Здесь вы сами принимаете решение – общаться с ними или нет. И вы должны понимать, что при общении с такими людьми вы всегда будете страдать, всегда будете закидывать маленький камешек в свой рюкзачок.

Тамара ЛОМАДЗЕ,
психолог ОБФ «Дорога к дому»

Я то и дело пишу статьи, которые непреднамеренно освещают мои собственные проблемы. Каждый месяц я публикую материалы на тему самопомощи, таким образом показывая людям, как вести более «эффективный» образ жизни. По ходу написания статей я начинаю собственное исследование и понимаю, что моя стратегия небезупречна.

Эта статья посвящена чрезмерной стимуляции – попытке заставить себя быть продуктивным, не имея ни малейшего понятия, что такое «продуктивность» на самом деле. Зачастую данную проблему игнорируют или ищут её корень где-то не там. А её воздействие на нашу жизнь весьма обширно и даже губительно. Давайте же выясним, как правильно избегать этой самой чрезмерной стимуляции, и освободимся от оков ложного трудолюбия.

Чёрное зеркало

Многие из вас слышаны об опасности социальных сетей и мигающих экранов. То, что они ухудшают когнитивные функции и способность человека выполнять простейшие задачи, – уже давно известный факт. И всё же люди до сих пор не понимают, насколько серьёзно это влияние.

Интересный момент: ваши глазные яблоки не просто привязаны к вашему мозгу, они и есть мозг – вернее, мозговая ткань. Ваша сетчатка состоит из того же вещества, что и лобная доля. Фактически, когда вы смотрите кому-то в глаза, вы, на самом деле, разглядываете единственную видимую часть человеческого мозга.

Глаза – это не только зеркало души, но и проводник всевозможных деструктивных раздражителей.

Например, когда мышей подвергают воздействию экранов, имитирующих мобильные телефоны или телевизоры, они значительно хуже справляются с когнитивными тестами: всякими лабиринтами, заданиями на память и различными формами решения проблем. Когда они меньше заняты экранами, они движутся по лабиринтам с холодной и природной расчётливостью. Отвлекающие факторы ими просто игнорируются.

Путь к (мета)познанию

У меня бывают дни, когда я задаюсь вопросом: «Что же я успел сделать за сутки?». И в такие моменты мне кажется, что я не сделал ничего. Однако формально – на молекулярном уровне – я был очень занят. Лежал в постели, просматривал Facebook, смотрел YouTube, проверял количество просмотров моих статей.

Здесь всё сводится к простому получению удовольствия. Всем тут заправляет старый добрый дофамин, боющийся ударными дозами по нашему сознанию.

На заметку: специалистов по обработке данных и разработке приложений нанимают не для того, чтобы делать то, что лучше для вас. Их нанимают, чтобы повысить вовлеченность за счёт непрекращающегося потока уведомлений на вашем телефоне.

Вот почему всем известный метод дофаминового голодания так эффективен. Вы, по сути, берёте под контроль своё инстинктивное желание получать удовольствие. И когда вам, наконец, удаётся вырваться из этой петли, вы настраиваете свой мозг на то, чтобы заниматься насущными делами, не испытывая желания проверить новые уведомления.

Основной идеей всех подобных практик является когнитивная осведомленность, также называемая метапознанием. Вообще, с «метакогнитивных мастеров» хочется брать пример. Вместо того, чтобы жить, как дикие животные, поддаваясь каждой прихоти, они как бы выходят за пределы самих себя и наблюдают за своими действиями со стороны. Этот вид от третьего лица позволяет им относиться к себе критически. Они будто видят окружающий их хаос и не дают ему разрастись в масштабах.



В ДОФАМИНОВОЙ ПЕТЛЕ

Если хотите попробовать, каково это, для начала просто возьмите лист бумаги и рисуйте маленькую чёрточку каждый раз, как чувствуете «ломку» по дофамину. Поверьте, этот странный процесс «нанесения засечек» очень быстро научит вас отслеживать подобные моменты. И не удивляйтесь, когда увидите на своём листике чёрточек этак с 50. Это нормально. Просто сосредоточьтесь на каждодневном и целенаправленном снижении этого числа.

В качестве следующего шага подумайте, есть ли в вашем окружении какие-либо предметы, провоцирующие развитие дурных привычек. К примеру, у меня есть синяя чашка с надписью Yeti, в которую я часто наливаю себе газировку. Когда я убираю её с глаз долой, я, как правило, реже пью газировку и, соответственно, потребляю меньше сахара. Это, конечно, не вершина метакогнитивного мастерства, но уже хоть что-то.

Ничего-не-делание как альтернатива

У известного писателя Раймонда Чендлера была блестящая стратегия «полезной прокрастинации», которую я сам использовал в течение многих лет. Она называется «Ничего-не-делание как альтернатива». Сам автор его сформулировал достаточно просто:

1. Я не обязан писать.
2. Если я не пишу, я не должен заниматься чем-либо ещё.

То бишь, когда вы чувствуете себя непродуктивным, не позволяйте себе заниматься чем-либо вообще. Это означает – никаких развлечений, никаких книг, ничего. Это очень скучно. Но если вы примете это правило и разрешите себе делать только что-то одно (то, что действительно для вас важно), вы вдруг обнаружите, что – о, чудо – прямо сейчас продуктивно выполняете необходимую вам задачу. Вариант беспроблемный – желание заняться полезной деятельностью гораздо сильнее «желания» скучать, ничего не делая.

Медитация – ещё один эффективный метод сосредоточиться. Когда я постоянно отвлекаюсь на что-то постороннее, я закрываю глаза и сосредоточенно останавливаю все мыслительные процессы. Зачастую такое «мысленное молчание» даётся очень тяжело. В подобные моменты моя голова обычно полна хаотической энергии и мыслей, которые отчаянно пытаются унести меня в свой водоворот. Но после медитации я чувствую себя спокойным, сосредоточенным и готовым

к работе. Начните с 5-10-минутной процедуры. Даже небольшой отрезок времени в данном случае имеет огромное значение.

Не сворачивайте с пути

Роберт А. Хайнлайн однажды сказал: «В отсутствие чётко поставленных целей мы необычайным образом погружаемся в водоворот повседневных мелочей, пока, в конце концов, не попадаем в их рабство».

Именно концентрация на цели направляет ваши усилия в нужное русло. Не надо составлять бесконечный список дел. Это автоматически снижает важность каждой отдельно взятой вашей задачи. Список, наоборот, должен быть простым и кратким. Так вы «укрепите» вашу связь с целью и уберёжете себя от прочих отвлекающих факторов.

Подобный самоконтроль чем-то похож на эксперименты с мышами. Только подопытным здесь является именно вы, а потому увидеть начало и конец вашего лабиринта вы, естественно, не можете. И чтобы стать мышью с высоким КПД, вам предстоит чётко наметить путь, по которому вы хотите пройти через этот лабиринт. Игнорируйте всё, что отвлекает вас от его прохождения. Не теряйте бдительности! Считайте любой отвлекающий фактор тем самым тупиковым витком в лабиринте, из которого потом трудно будет вернуться.

О настоящей продуктивности

Сегодня люди, в своём абсолютном большинстве, зафиксированы на повторении непродуктивных действий, удерживающих их в «дофаминовой петле». Если же вы всё-таки хотите вырваться из этого порочного круга, разгрузите немного свой разум. Делайте это, практикуя медитацию и понемногу ограничивая свой доступ к благам технологического прогресса. Я, к примеру, организовал себе ежедневное двухчасовое окно, во время которого намеренно не втыкаю в экраны своих гаджетов.

Ставьте перед собой чёткие цели. Фильмите весь тот «шум», что вас окружает. Не позволяйте себе слишком часто отвлекаться на то, что для вас, на самом деле, не важно. Помните: продуктивность – это не о том, чтобы сделать всё и сразу, а сделать то, что действительно необходимо.

Шон КЕРНАН (Гейнсвилл, США)



Данное издание подготовлено к печати Одесским благотворительным фондом «Дорога к дому» в рамках проекта «Шлях до здоров'я громади» (г. Одесса и Одесская область).



Издано при финансовой поддержке МБФ «Альянс общественного здоровья» в рамках реализации программы «Ускорение прогресса в уменьшении бремени туберкулеза и ВИЧ-инфекции в Украине», которая реализуется при поддержке Глобального фонда для борьбы со СПИДом, туберкулезом и малярией.

Изложенные в данной публикации мнения и точки зрения являются мнениями и точками зрения организации, издающей данную продукцию, и не могут рассматриваться как мнения или точки зрения МБФ «Альянс общественного здоровья» и Глобального фонда.

Газета издается и распространяется Одесским благотворительным фондом «ДОРОГА К ДОМУ»

Адрес редакции и издателя:

ул. Софиевская, 10, Одесса, 65082,
тел./факс: (048) 777-20-76,
e-mail: neuletai.office@gmail.com,
http://www.wayhome.org.ua

Редактор: Олег Ванник.

Макет: Оксана Андреева.

© «Не ултай!», 2021

При перепечатке ссылка на газету «Не ултай!» обязательна.

Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Письма и обращения читателей могут быть опубликованы.

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов.

Регистрационное свидетельство

Серия ОД №556 от 18.02.1999 г.

Отпечатано

ООО «Агентство «Украина»,
г. Киев, ул. Гончара, 55,
тел. (044) 489-64-14.

Тираж 6000 экз.

Распространяется бесплатно.

ВСЕУКРАИНСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ПО ВОПРОСАМ ВИЧ/СПИД 0800 500 451
НАЦИОНАЛЬНАЯ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ВОПРОСАМ ОПИОИДНОЙ ЗАМЕСТИТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ 0800 507 727
НАЦИОНАЛЬНАЯ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ВОПРОСАМ РЕАБИЛИТАЦИИ НАРКО И АЛКОЗАВИСИМЫХ 0800 507 703