

Александр Бессмертный

медицинский психолог

# Вспоминая душу

руководство по исцелению  
от алкогольной зависимости  
и обретению нового «Я»



Москва

2024





Александр Бессмертный

медицинский психолог

# Вспоминая душу

руководство по исцелению  
от алкогольной зависимости  
и обретению нового «Я»



Москва

2024

УДК 613.81  
ББК 56.14  
Б53

**Бессмертный, Александр Владимирович.**

Б53      Вспоминай душу : руководство по исцелению от алкогольной зависимости и обретению нового «Я» / Александр Бессмертный. — Москва : Эксмо, 2024. — 208 с. — (БЕЗвредные привычки. Лучшие книги по избавлению от зависимостей).

ISBN 978-5-04-198576-9

Чрезмерное употребление алкоголя — одно из самых распространенных явлений в нашем обществе. Этой пагубной привычке подвержены люди разных профессий, семейного статуса и социального положения. К сожалению, большинство не способны побороть зависимость самостоятельно. Помочь в этом может лечение по методу Довженко, о котором рассказывает Александр Бессмертный, медицинский психолог и последователь данного вида лечения. На страницах этой книги он проведет работу с возражениями пациентов, подробно опишет сам сеанс и даст надежду на выздоровление.

УДК 613.81  
ББК 56.14

© Бессмертный А.В., текст, 2024  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо»,  
2024

ISBN 978-5-04-198576-9

---

## Оглавление

Предисловие автора . . . . .	8
Предисловие главного редактора арт-журнала «ЛогоСлово» . . . . .	11
Предисловие рецензента . . . . .	14
<b>Глава 1. ИСТОРИИ РАЗРУШИТЕЛЬНОЙ ДРУЖБЫ С АЛКОГОЛЕМ . . . . .</b>	<b>19</b>
Их отправляют лечиться . . . . .	22
Вахтовая работа. . . . .	23
В декрете с вином . . . . .	25
Трудоголик . . . . .	26
Зачем мы друг другу. . . . .	27
Пьет, как брат . . . . .	28
Родитель все решит . . . . .	31
Нет самоуважению!. . . . .	33
Что наша жизнь? Игра!. . . . .	35
Найти себя не так просто . . . . .	37
Пара с облаками в голове . . . . .	38
Папа с пивом. . . . .	39
Развратно пить . . . . .	40
Дети как родители . . . . .	41
Замужем за пьющим психопатом . . . . .	42
Измена женщины . . . . .	44
IT-люди . . . . .	44
Военный алкоголизм . . . . .	45
Реализованный алкоголик . . . . .	47

Утрата детей . . . . .	47
Воображаемая любовь . . . . .	48
Выпить до встречи . . . . .	49

## **Глава 2. ПРЕДВЕСТНИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ В НАРКОЛОГИИ . . . . . 51**

Зачем лечат душу душой в наркологии? . . . . .	53
Кто такой Довженко? . . . . .	56
Как мы узнавали о Довженко? . . . . .	64
Это ли то самое первозданное, что было завещано Довженко? . . . . .	70
Что же есть неизменное ядро метода? . . . . .	73
Как останавливают алкогольную зависимость? . . . . .	84
Как пациенты узнают о методе Довженко? . . . . .	88
Где этим занимаются? . . . . .	88
Что с сервисом? . . . . .	90
Когда отказывают в помощи? . . . . .	92
Что мешает работе? . . . . .	93
Почему люди думают поверхностно про метод Довженко? . . . . .	96
Ответствен ли специалист за донесение сути до маркетологов? . . . . .	97
О чем узнает пациент до первой встречи? . . . . .	98
Имеют ли право психологи работать с зависимыми пациентами? . . . . .	101

## **Глава 3. ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА С ПАЦИЕНТОМ И ЕГО БЛИЗКИМ ОКРУЖЕНИЕМ . . . . . 105**

Почему пациент пьет? . . . . .	114
Стыковочный сценарий А. В. Бессмертного (2019) . . . . .	119

Можно ли случайно стать алкоголиком? . . . . .	126
Анекдоты для проверки отношения к здоровью . . . . .	127
Из чего состоит работа с пациентом? . . . . .	128
Из чего состоит базовый сеанс? . . . . .	130
Диагностика семейных отношений . . . . .	137
Как увидеть изменения внутри семейной пары? . . . . .	140
Супружеские пары, которых не спасти. . . . .	142
Что сохранит семейный союз? . . . . .	142
Психофизиологическая готовность к трезвости в семье. . . . .	143
<b>Глава 4. СОДЕРЖАНИЕ ВТОРОЙ ВСТРЕЧИ . . . . .</b>	<b>149</b>
Чем же заняться вместо выпивки? . . . . .	151
Переходим к базовому сеансу Р. Д. Тукаева . . . . .	155
<b>Глава 5. ТРЕТЬЯ (ЗАВЕРШАЮЩАЯ) ВСТРЕЧА . . . . .</b>	<b>167</b>
Всегда ли у нас есть ресурсные воспоминания? . . . . .	182
Базовое упражнение Терапии Активацией Сознания (ТАС, 2017) . . . . .	183
Подводим итоги вместе с семьей . . . . .	191
Может ли процедуру проводить любой? . . . . .	192
Работа с семьей идет от и до . . . . .	193
 Литература . . . . .	 197

---

## Предисловие автора

Моя жизнь в профессии связана с неадекватными людьми. И те из них, кто пьянствовал или еще что похлеще, никакого уважения не вызывали. Они создают шум, они навязчивы и непредсказуемы. Алкоголь превращает высокое в низменное, притворное и разрушающее. Заходя к коллегам в наркологическое отделение, я чурался атмосферы и пациентов. Даже для меня, специалиста из психиатрии, зависимый человек — проблемный, тянущий окружающих на дно.

В наркологии не желал работать ни дня. Но случилось удивительное. В период пандемии 2020–2021, готовя видеоальманах «100 Смыслов Психотерапии», в Харькове я познакомился с профессором Артемчуком и его сыновьями — Алексеем Анатольевичем и Кириллом Анатольевичем. Сам Анатолий Филиппович — первый ученик крымского врача, который останавливал алкоголизм разной сложности словом, — Александра Романовича Довженко. После съемок профессор пригласил меня на серию сеансов, и то, что я увидел, стало личным откровением. Настолько, что некоторое время я ни с кем не разговаривал.

А весной 2022-го, в Санкт-Петербурге, я откликнулся на вакансию одной из клиник, где передо мной поставили задачу проводить сеансы по методу Довженко. За несколько дней я воспроизвел систему помощи,

наблюдаемую в центре семейной медицины доктора Артемчука, и за восемь месяцев помог сотням людей. И, самое бесценное, убедился в результативности сеансов.

Однажды моя подруга и коллега Анастасия Ионак спросила меня о работе в клинике, и мы договорились общаться на эту тему два месяца: еженедельно по два часа. Анастасия интересовалась практикой. А я переживал, что забуду впечатления в пыли ложных воспоминаний. Я никогда не зависел от спиртного, но работа с теми, кому важно оставить алкоголь, избавила и меня от желания прятать в нем душу.

Благодарю династию Артемчуков за дружбу; Анастасию Ионак — за емкое название книги и бережную фиксацию моей речи; Виктора Павловича Самохвалова — за правду без иллюзий и новый взгляд на алкоголь как катализатор творчества; Игоря Ивановича Цыганка — за ремарки по психофизиологии; а также близкого друга и дизайнера Андрея Михайлова, предложившего направить книгу на литературную премию в области медицины «Здравомыслие-2023». Мы победили в номинации «Лучшая идея книги», за что спасибо зрительскому голосованию, членам жюри и создателям премии в лице главного редактора телеканала «Доктор» — Эвелине Закамской.

Предлагаем познакомиться с делом удивительного человека, подарившего новый взгляд и отношение

к душе пьющего. Чтобы передать все без прикрас и помочь читателям разобраться в себе и проблемах других, мы оставили в книге только искренность. Рад быть полезным в попытках сохранить наследие народного врача А. Р. Довженко в его современной аранжировке.

*Кандидат психологических наук,  
медицинский психолог, ассистент кафедры  
психотравматологии РХГА им. Ф. М. Достоевского*  
**Александр Бессмертный**

---

## Предисловие главного редактора арт-журнала «ЛогоСлово»

Я видела алкоголизм близко. С детства. Алкоголизм был связан с одним человеком, но последствия его зависимости плелись и извивались, словно змеи, отовсюду — из каждой комнаты дома, из картин, игрушек, из-под трещин на тропинках, из рук, глаз, слов и дел любимых людей.

Алкоголизм ходил за мной по пятам, больно дергая за ниточки сердца, которые только-только начали прорастать изнутри — наружу, в мир, показывая, что мир опасен, как безжалостная, бесчувственная пиранья. Алкоголизм невпопад качал меня на руках под головокружительно громкие звуки группы Nirvana, даже не думая опускать на землю, — до тех пор, пока мне не становилось тошно. А я не могла попросить опустить меня, верила — взрослые знают, что делают. Алкоголизм корчился в судорогах прямо на моих глазах, лежа на земле, собирая на себе то ли презрительные, то ли сочувствующие взгляды сторонних наблюдателей. Алкоголизм ползал передо мной, ребенком, на коленях, приглашая поиграть, — и с горьким сожалением я стояла, парализованная, не в силах сделать шаг навстречу или отступить назад.

Алкоголизм рассказал, что такое страдание, что такое пустые надежды что-то переменить силой и волей

своего детского, истинно святого для родителей, как мне ошибочно казалось, существа.

Алкоголизм заставил меня стать взрослой — значительно взрослее окружающих меня взрослых: невозмутимо, со всем своим детским сочувствием гладить по мокрым, только что вымытым волосам плачущую от бессилия, как малого ребенка, маму.

В самом сердце дома моего детства висела картина Васнецова «Аленушка» — на ней была изображена грустная, будто обреченная на вечные страдания девушка, сидящая у ручья и болезненно склонившая голову набок, глядя на водную гладь и одновременно в никуда. Мне казалось, что это красиво. Другого образа женщины у меня просто не было. Мне казалось, что нельзя быть счастливой в отношениях. Верила, что человек может смертельно ранить, — и это может называться любовью. Я увидела, что взрослые ничего не понимают в том, как быть взрослыми, и уж тем более в том, как быть счастливыми.

Процесс создания книги стал для меня возможностью диалога с человеком, у которого есть меч, чтобы изгнать этого гадкого дракона, одержавшего победу над горем алкогольной зависимости множество раз, через чье сердце прошли сердца сотни людей, живущих в пустоте, зависших в вакууме, «не ведающих, что творят», — чтобы еще раз вернуться памятью в детство и найти в себе чуть больше понимания,

сострадания, прощения к дорогим людям, тоньше уловить их истинную суть, скрывающуюся за мерзостью некоторых слов и дел. С благодарностью замечу, что мне это в некоторой степени удалось. Моя роль в книге скромна: я задавала вопросы и много слушала, проживая, переживая, удивляясь, ужасаясь, становясь временами бесчувственной и отрешенной, а иногда — сочувствующей и понимающей. Книга стала неожиданным шансом погрузиться внутрь себя и в страшную «наружу» реальности, которая намного шире моего опыта, чтобы вынырнуть и посмотреть вокруг чуточку иначе.

*Психолог, ведущая групп,  
аккредитованный преподаватель логотерапии*  
**Анастасия Ионак**

---

## Предисловие рецензента

С методом Довженко и самим Александром Романовичем я знаком с начала своей клинической деятельности, с середины 70-х, когда тот еще подвергался преследованиям за незаконную деятельность. Он детально рассказывал о своих сеансах, но многое дополняли его пациенты. По характеру прост и прямолинеен. Направленно создавал свой облик, сочетающий тайну и трудности ее достижения: высокого роста, грузный, держался прямо и предпочитал стиль политбюро — черный костюм, белая рубашка, черный галстук.

Говорил зычно на низких тонах — образ классического гипнолога тех лет. Психиатрии не обучался. Работал кожно-венерологом в разных городах и, наконец, в Феодосии. Медицинститут окончил в 1941-м, но почему-то в армии и на фронте не служил. Именно в кожно-венерологии в тот момент активно развивалась гипнология: лечили экземы, псориаз и даже витилиго. Пациента погружали во вторую стадию гипноза и давали установку, что болезнь и ее симптомы излечены. Также давали установку на то, что даже упоминание об алкоголе вызывает тошноту и позывы на рвоту: «Вы бросили пить навсегда».

В 60-е годы в Крыму был только один гипнолог — наш доцент Кирилл Сергеевич Плюйко. Якобы Дов-