

Алексей Добролюбов

ОСВОБОДИСЬ ОТ АЛКОГОЛЯ:
7 ИСТОРИЙ ОБРЕТЕНИЯ
ТРЕЗВОСТИ



Алексей Добролюбов

**Освободись от алкоголя.
7 историй обретения трезвости**

«Издательские решения»

Добролюбов А.

Освободись от алкоголя. 7 историй обретения трезвости /
А. Добролюбов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-967131-8

В книге предлагается эффективная методика избавления от алкогольной зависимости. Вы познакомитесь с новым, нестандартным подходом к проблеме. Для простоты восприятия материала автор взял за основу собственный опыт избавления от алкоголизма. По мнению создателя книги, суть всех зависимостей одинаковая, а потому предложенную методику можно считать универсальной.

ISBN 978-5-44-967131-8

© Добролюбов А.
© Издательские решения

Содержание

ЦЕННОСТЬ	6
О книге	7
Как у меня получилось «завязать» со спиртным	8
Ложка дёгтя в бочку мёда	9
БИОГРАФИЯ	10
Погружение	11
Дно	12
Всплытие	14
ПЕРВЫЙ ЭТАП. ВЖИВАНИЕ В ТРЕЗВОСТЬ	15
ЧАСТЬ 1. Теория	16
Глава 1: Суть алкоголизма	16
Глава 2: Причина зависимости	19
Глава 3: Смена зоны комфорта	20
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Освободись от алкоголя. 7 историй обретения трезвости

Алексей Добролюбов

© Алексей Добролюбов, 2019

ISBN 978-5-4496-7131-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ЦЕННОСТЬ



Эта книга – продолжение моей первой книги «Как бросить пить и полюбить трезвость». Своего рода, версия 2.0. Для простоты восприятия, я продублировал здесь содержание первого издания. Правда, с некоторыми изменениями. Первая книга – больше теоретическая. Версия 2.0 – это уже руководство к действию.

Я предлагаю методику по избавлению от любой зависимости: алкогольной, наркотической, игровой и так далее. Первое, что вам может прийти в голову: объявился очередной шарлатан, который будет нести всякую чушь из серии «как заработать миллион за день».

Такое мнение было бы оправданным, если бы не один нюанс. Главная ценность методики, которую я предлагаю – собственный опыт избавления от алкоголизма и разворота жизни на 180 градусов. Пусть это не смущает тех, кто далёк от темы алкоголя – утверждаю: суть всех зависимостей одинаковая!

Я не теоретик с дипломом, а самый настоящий практик. Мои университеты – сама жизнь, которую я когда-то променял на бутылку. Мои знания – это ужасы алкогольной деградации: безысходность и страх, потери и страдания, боль, слёзы и даже кровь. Всё это я испытал на собственной шкуре, побывав на самом «дне» алкогольной зависимости. Тем не менее, выжил и в корне изменил свою жизнь.

О книге

В книге берется за основу необходимость смены образа жизни, которая состоит из двух Этапов: вживания в Трезвость и Самосовершенствования. 1-й Этап, в свою очередь, разделен на теоретическую и практическую части. Он обязательный для прохождения, если человек хочет бросить пить и закрепиться в своей трезвости.

Сперва вы узнаете о сути алкоголизма, взглянув на многие вещи в абсолютно ином ракурсе. У большинства, наверняка, произойдет разрыв шаблона мышления. Потому, что я исповедую нестандартный подход в вопросе алкогольной зависимости и употребления спиртного в целом.

Затем я расскажу уже о сути самого перехода от пьянства к трезвости, выделю основные моменты.

Дальше начинается практика. Я предлагаю Программу действий по вживанию в Трезвость, даю практические упражнения и рекомендации. Вам нужно будет воплотить в жизнь всё то, о чём говорится в первой части книги.

2-й Этап – Самосовершенствование. Это часть предлагаемой мной Программы, но его прохождение сугубо добровольное. Здесь человек сам решает, достаточно ли ему того, что он окончательно завязал со спиртным или же есть потребность в продолжении своего развития.

У меня необычная методика. Я не сторонник теории «вечной болезни», которую предлагает Сообщество анонимных алкоголиков, как и не придерживаюсь версии о генетической предрасположенности. Мне чужды разговоры, что на всё нужна пресловутая сила воли. Я вообще мыслю в иной плоскости.

Суть в том, что у каждого из нас есть выбор. Если человеку нравится алкоголь и он не мешает ему – могу только пожелать удачи. Я же осознал, что употребление спиртного, это не что иное, как потребность в уходе от реальности. То есть, человек устаёт от той жизни, которой живёт. Пускай даже время от времени.

Это показатель того, что нормальное, трезвое состояние, данное нам всем от рождения, многим людям скучно и неинтересно.

Именно здесь срабатывает стереотип мышления: дабы поднять настроение или снять стресс – надо обязательно выпить. Многие действуют «на автомате», толком не понимая, для чего радость нужно превращать в эйфорию, горечь – в иллюзию облегчения, а отдыхать надо исключительно под алкогольными парами.

Людей даже не останавливает такая жуткая вещь, как похмелье. Только вдумайтесь: человек осознанно пьёт алкоголь, помня, что его ждёт по утру, какие мучения он будет испытывать. И всё ради чего? Чтобы просто сбежать на какое-то время от реальности. Необъяснимо!

Увы, интернет, СМИ и кинематограф навязывают мысль: чуть что, хватайся за бутылку! В своей книге я рассказываю, в том числе, о том, как поменять подобную жизненную философию.

Но прежде всего, моя книга для тех, кто однозначно пришёл к выводу, что алкоголь мешает им нормально жить. Кому спиртное уже ни радости не приносит, ни от проблем закрыться не помогает. Эта книга для тех, чья жизнь окончательно зашла в тупик, и кто ищет выход из него. Я расскажу, где и как его искать.

Как у меня получилось «завязать» со спиртным

Парадокс в том, что практически ни один из тех, кто справился с зависимостью, не может дать вразумительного ответа на вопрос: как он (она) смогли остановиться. Произносится много общих фраз: надо захотеть, нужно признать проблему, быть честным с самим собой, осознать, прочувствовать, дойти до черты и пр. Это лишь фрагменты общей картины.

Я сделал одну элементарную вещь – проанализировал свой опыт. Точнее, момент перехода от пьянства к трезвости. И смог найти ту самую зацепку, которая и объяснила чудо последующего избавления от зависимости. А затем «упаковал» всё в стройную систему определённых правил и действий, которым сам когда-то следовал, но, скажем так, в более обобщённом варианте.

В моей методике за основу взят именно алкоголизм, и сделано это для простоты восприятия. Человеку, далёкому от пьянства, но подверженному иной зависимости, нужно лишь абстрагироваться от алкогольной темы и «примерить» методику на себя, свою проблему: курение, наркоманию, игроманию, трудоголизм, шопоголизм.

Если же брать именно тему алкоголя, то следуя моей системе, любой злоупотребляющий спиртным сможет буквально за несколько месяцев в корне поменять свою жизнь, сделав в ней «разворот». Выражаясь современным языком – «переформатироваться».

Скажете – сказки? Нет. Я сам не пью с 2010 года и вас этому научу. Просто повторяйте мои действия и у вас всё получится!

Ложка дёгтя в бочку мёда

В то же время, чуда я вам не гарантирую. Здесь действительно не будет «лёгкого миллиона». Более того, я уверен – не все из вас дойдут до конца, избавившись от зависимости, и начнут жить другой жизнью. Потому, что это не лёгкая прогулка, а смена мировоззрения. По сути, это будет поиск «нового себя».

Кто-то из вас махнёт рукой, решив, что лучше остаться в привычном болоте, где он знает каждую квакающую лягушку, нежели шаг за шагом, выбираться на сушу.

Но, если вы, что называется, распробуете вкус (Трезвости), то семимильными шагами станете удаляться от своего прошлого. Это может случиться в первый же месяц занятий по Программе. Так было у меня и многих других, отказавшихся от алкоголя.

По любому, я даю лишь инструмент, но без претензий на исключительность. Есть и другие методики – пусть каждый сам выбирает, что ему ближе. Но если мой метод вам понравится, то обещаю, что поддержу вас на пути к трезвости. Главное, помните – дорогу осилит идущий!

БИОГРАФИЯ



Я смог вылезти из алкогольного болота после долгих лет деградации и балансирования на грани жизни и смерти. Моя жизнь когда-то превратилась в существование и я чуть не сдох в пьянстве. В те годы меня и человеком можно было назвать лишь с натяжкой...

Скажу честно, читаю эти строки, и не верится, что они про меня. Настолько уже далёк весь тот кошмар. Но из песни слов не выкинешь.

Погружение

Родился я в благополучной советской «элитной» семье: отца-дипломата и деда-генерала. Первое знакомство с алкоголем произошло у меня в 13 лет, в Берлине, где у отца была командировка. Поддавшись на уговоры одноклассника, я впервые попробовал пива. «Стадное чувство», вкупе с любопытством, взяло верх над рассудком. До сих пор помню тот первый глоток «мужского напитка». Знать бы тогда, что будет дальше.

Возвращение в Москву, институт, выход во взрослую жизнь, служба в одной из силовых структур, женитьба, увольнение, развод, первая «дурка», круги ада в многолетнем запойном алкоголизме...

Всё началось именно в институте. Моя студенческая юность прошла под девизом: что угодно, кроме учёбы. Время тогда было весёлое, лихие 90-е. Алкоголем торговали в каждой коммерческой палатке и мы активно пополняли их бюджет. Лично я пил всё подряд: от пива до легендарного спирта «Рояль». Пьяных походов было навалом. Как весёлых, так и не очень. Увы, последних, со временем, становилось всё больше, по мере деградации.

Например, запомнился поход с друзьями на дискотеку. В те годы любые «танцельки» могли легко превратиться в поле боя, если туда заглядывали какие-нибудь отмороженные «быки» или гопники. С ними мы и сцепились, будучи в изрядном подпитии. Дискотека была остановлена, вызвали милицию. Слава Богу, все остались живы. Очнулся в «обезьяннике», с разбитым до неузнаваемости лицом – мне, по закону подлости, досталось больше всех.

Вообще, я облазил половину увеселительных заведений Москвы. Пьянство, разврат, истории «на грани фола»... Моей тогдашней жизненной философией был принцип: получать как можно больше удовольствия, не задумываясь о последствиях. Меня буквально тянуло на приключения.

Потом была первая в жизни наркологическая клиника. Меня туда «определила» жена, параллельно выгнав из дома. Забегая вперёд, скажу – за десять с лишним лет запойного алкоголизма я прошёл через 24 (двадцать четыре) лечебницы! То есть, настоящий АД был ещё впереди. Хотя, попав в свою первую «дурку», мне казалось, что жизнь закончилась. Это было недалеко от истины: то, что началось потом, жизнью назвать было уже нельзя.

Дно

Не буду расписывать в подробностях тот жуткий период. Все эти семь с лишним лет слились у меня в один непрекращающийся день, по схеме «запой-клиника-запой». Я не жил, а существовал, пройдя через всё, что можно пройти в алкогольной деградации: наркологические и психиатрические лечебницы, реабилитационные центры, «белые горячки», алкогольные эпилепсии (их у меня было более десятка), дважды лежал в реанимации.

Помимо прочего – истории с приводами в милицию/полицию, избиениями. Я побирался на улицах, «стреляя» у прохожих мелочь на бутылку. Бывало, что на несколько дней отказывали ноги: я не мог передвигаться, а в туалет ходил «под себя». Одним словом, уже не шёл, а полз на кладбище!

Свидетелями этого ужаса были мама и двое младших братьев. Отец к тому моменту уже умер. Я вернулся к ним после той первой своей наркологии и незадавшейся семейной жизни. Они и мучились со мной все эти годы: любили, ненавидели, спасали...

Больницы стали уже вторым домом. На первых порах меня запикивали туда родные, ставя перед выбором: либо в лечебницу, либо на улицу. А потом я и сам ездил «сдаваться», когда спиртное уже не лезло, а «отходняки» становились всё тяжелее.

На самом деле, в этих заведениях не так страшно, как кажется на первый взгляд. Хотя бывало всякое. Например, в одной подмосковной «дурке» мне приходилось выступать в роли санитаря и таскать трупы умерших старух, из женского отделения в морг. Да и орудия психи, лежавшие «на вязках», не вызывали приступов нежности. Вообще, пребывание в лечебницах, это тема для ещё одной книги.

Несмотря на то, что я уже привык к такому образу «жизни», каждый новый заезд в больницу превращался в испытание. С одной стороны, всё было до боли знакомо, но с другой, меня всё чаще посещало чувство безысходности. Весной 2010 года наступил кульминационный момент: заехав в очередной раз в клинику, я понял, что ненавижу там всё! И всех. Этот заезд и стал последним.

Сделаю небольшое отступление. Я отношусь к счастливчикам, которые смогли выжить на алкогольной помойке. В моём окружении были люди, погибшие в пьяной деградации – умные, талантливые, волевые.

Один из них когда-то был очень богатым человеком, входил во властные круги. Его лицо периодически мелькало на тв. Он не смог пережить своё банкротство и ушёл в многолетний запой. Незадолго до смерти бывший долларовый миллионер пил дешёвое пойло в подворотне, изводил пьяными разборками жену, стал завсегдатаем вырезвателей и «дурок».

Человек опустился до состояния «овоща». Это была стопроцентная деградация. Он умер в очередном запое, как говорится, «не приходя в сознание».

Другой скончался от остановки сердца, «на отходняке». Третьего забили до смерти в пьяной драке. В общем, примеров хватает. Я до сих пор поражаюсь, что смог выжить в этом кошмаре.

Однажды меня в клинику приехал навестить брат. Он рассказал, что со мной хочет встретиться товарищ, с которым мы когда-то лежали в больнице. С его слов, тот уже несколько лет не пил. Я был заинтригован. В то же время, не покидало предчувствие, что встреча с этим человеком должна в корне изменить мою жизнь.

Выйдя из больницы, мы созвонились и пересеклись. Парня звали Андрей. Он тоже был когда-то запойным алкашом, но смог вылезти из болота. Оказалось, что ему помогли Анонимные алкоголики (АА). Он уже три года посещал их собрания, оставался абсолютно трезвым и полностью наладил свою жизнь.

Андрей пригласил меня на группу, дав время подумать. Не скрою, у меня было внутреннее сопротивление, ведь здесь надо было переходить уже от слов к делу. Причём, идти в направлении чего-то нового, неизведанного, а это всегда дискомфорт.

Я решил, что съезжу на группу, а там видно будет. Так и сказал себе: это будет только одна группа. После чего позвонил и озвучил своё решение, таким образом, сделав первый шаг к развороту своей жизни.

Всплытие

То, что произошло потом, иначе как Чудом не назовёшь! Я начал с космической скоростью уходить от прошлого.

Если вы решили, что сейчас начнется агитация за Сообщество анонимных, то напрасно. В их философии есть чуждые мне принципы, но в одном убеждён: в плане вхождения и привыкания к трезвости, их группы, очень эффективная вещь.

Я стал ходить на собрания Анонимных алкоголиков и работать по их программе духовного роста «12 Шагов». Со временем у меня появился наставник. Мне было легко и комфортно. Я знакомился с новыми людьми, такими же, как и сам. Нас объединяла общая проблема. Но самое главное – у меня возвращался вкус жизни!

Мои родные вначале не верили, что это надолго, но шли дни, недели, а потом и месяцы. Медленно, но верно близкие стали привыкать к моей трезвости, и были счастливы! После многолетнего запойного кошмара это было из области фантастики!

Пробыв в Сообществе год, я полностью поменял образ жизни, вжился в трезвость, а затем... ушёл оттуда, осознав, что их группы стали ещё одной зависимостью. Собственно, здесь и начинаются минусы анонимных. Меня подсадили на страх. Внушили мысль, что без Сообщества я снова запью и погибну, что алкоголизм, болезнь длиною в жизнь. Это была откровенная манипуляция сознанием.

Нет, не подумайте, АА не секта. Им не перечисляют миллионы и не отписывают имущество. Там не распевают песни и не кричат «Аллилуйя». Наоборот, всё очень скромно и домашнему. Нормальная, комфортная обстановка. Посещение групп происходит на добровольной основе. Однако вас медленно, но верно подводят к мысли о жизненной необходимости этих собраний, дабы не сорваться. Прикрываясь духовным ростом. Вдалбливается мысль, что быть «Анонимным» – это навсегда.

Люди сами себя в этом убеждают, точнее, программируют. Происходит, своего рода, массовое самовнушение. Вы подпадаете под этот гипноз и боитесь уйти, иной раз, буквально заставляя себя ходить на группы. Если на первых порах это действительно крайне нужная и полезная вещь (пока вживаетесь в трезвость), то потом вами движет исключительно страх перед срывом.

Во мне медленно, но верно зрел протест. Я осознал, что мысль о срыве мне навязана, ведь уже давно привык к трезвости и не хотел возвращаться в прошлое. Ещё я понимал простую вещь: трезвость на условиях – это не трезвость, а профанация. Будут группы – останусь трезвым. Нет – снова запью. Я трезвел не для того, чтобы ставить свою жизнь в ещё одну зависимость от чего-то (или кого-то), как это было у меня с алкоголем.

Повторяю, я до сих пор благодарен АА за свою трезвость. Обратная же сторона медали, это развитие ещё одной зависимости – от тех, кому ты так благодарен. Вот такой парадокс. Я разорвал этот порочный круг и не пожалел: следующие семь лет у меня не было даже мысли схватиться за бутылку.

На каком-то этапе появилась потребность поделиться своим опытом с теми, кто находится в тупике: алкогольном, наркотическом, любом. Поэтому, я придумал методику ухода от зависимости. Здесь есть фрагменты 12-шаговой программы АА, теории трансерфинга реальности Вадима Зеланда, философии Хюге Майка Викинга и собственные наработки.

Моя главная задача – объяснить, как уйти от пьянства, рассказать о сути перехода от зависимости к трезвости. Дальше вы сами решите, как ей распорядиться: ограничиться этим переходом или покорять новые вершины.

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В ТРЕЗВОСТЬ!

ПЕРВЫЙ ЭТАП. ВЖИВАНИЕ В ТРЕЗВОСТЬ

ЧАСТЬ 1. Теория

Глава 1: Суть алкоголизма

Представьте себе следующее: из вашей жизни вдруг вообще исчез алкоголь. Даже шампанского на Новый год не выпить. Ни пива, ни вина, ни водки, коньяка. Ничего нет. По праздникам на столе сок и минеральная вода, а футбол/хоккей вы смотрите, потягивая квас. И даже танцуете трезвым. А получив плохую новость, пьёте чай или молоко, а не хватаетесь за бутылку.

Ну что, чувствуете уныние? И вообще, как-то всё дико звучит, не правда ли? Но почему? Ведь, казалось бы – вы просто заменили одну жидкость другой. Так в чём же проблема?

Правильно: вам нравится не сам алкоголь, а состояние которое он вызывает. Именно поэтому вы испытываете дискомфорт, что лишитесь этого состояния, в котором вам так нравится пребывать. Кому-то часто, а кому-то от случая к случаю. Но, всё равно, нравится.

И называется это состояние – опьянением. Если человек пьёт алкоголь (даже иногда), значит, у него есть потребность именно в опьянении. Иначе, зачем его пить? Ведь он не вкусный. Есть же масса других напитков, гораздо более приятных.

Есть ещё один момент, о котором многие даже не задумываются. Алкоголь пить не обязательно! Отсюда вопрос: почему у нас алкоголики только те, кто пьёт запойно, а все остальные, это, так называемые, «пьющие в меру». Только вот ключевое понятие здесь не «в меру», а «пьющие». Я предлагаю именно так расставить акценты.

На самом деле, всё это смело можно назвать зависимостью. И здесь не важно, запойно пьёт человек или «по праздникам». Ведь мы же считаем курильщиком любого, кто курит. И не важно, две сигареты в день или две пачки. И наркоман у нас любой, кто употребляет наркотики: лёгкие, тяжёлые – не суть. Так почему же с алкоголем по-другому?

Почему нет, предположим, «культуры» курения или употребления героина? Но почему же существует «культура питья»? Это элементарный самообман, которым люди оправдывают своё пристрастие к выпивке. Человеку нравится пьяное состояние – в этом суть! Даже если он пьёт в малых дозах, алкоголь всё равно вызывает опьянение.

Ещё приносит удовольствие процесс употребления, а также, его предвкушение – подготовка к застолью, ожидание праздника.

Казалось бы, в чём проблема: признай свой алкоголизм и живи спокойно. Если тебя всё устраивает и ты действительно знаешь меру. Но, увы, в нашей стране слово «алкоголик» стало нарицательным. Им детей пугают. В отличие от тех же курильщиков или игроков.

Трудоголизм вообще восхваляют, ставят в пример. Кстати, именно здесь кроется коварство этой зависимости: в подмене понятий «трудоголизм» и «трудолюбие». Так же, как одиночество часто путают с уединением.

Большинство воспринимает как личное оскорбление, если их записывают в алкаши. Вот в этом и кроется главная проблема нежелания большинства людей считать себя алкоголиками. У нас давно произошла подмена понятий: алкоголик только тот, кто пьёт запойно, а не любой, кому нравится состояние опьянения. Кто и когда это придумал, остаётся загадкой.

В моём понимании всё просто: кто пьёт спиртное – алкоголик. А кто НЕ пьёт – НЕ алкоголик. Так же, как тот, кто курит – курильщик, а кто употребляет наркотики – наркоман.

Для простоты восприятия: есть умеренные курильщики, а есть заядлые курильщики, есть умеренные алкоголики, а есть злоупотребляющие алкоголем. Есть наркоманы, «курящие травку», а есть, «сидящие на игле».

Главное отличие злоупотребляющего алкоголем от умеренного алкоголика в том, что первому вообще пьяное состояние ближе трезвого. А умеренный лишь иногда испытывает потребность в опьянении.

Но есть те, кто вообще ничего не употребляет. Даже, если человек был зависимым, то сейчас он уже другой, ибо его зависимость уже в прошлом. Например, нельзя продолжать называть курильщиком человека, который больше не курит.

Скажете, что он может потенциально закурить? Извините – в этом смысле, мы все находимся в зоне риска. Любой из нас потенциально зависим. Даже тот, кто вообще никогда ничего не пробовал. Благо, зависимыми не рождаются, а становятся.

В этой части мой подход в корне отличается от философии Сообщества анонимных алкоголиков, полагающих, что единожды алкаш – алкаш навсегда.

Самое интересное, что эти люди по-прежнему считают употребление спиртного нормальным явлением. Они стесняются того, что не пьют, а потому, ищут оправдание своей трезвости в глазах окружающих. Выдумывают разные «отмазки» – что говорить, если спросят, почему не пьёшь, дают советы новичкам. То есть, идут на поводу стереотипа мышления толпы. Парадокс! Я, как человек, прошедший через это Сообщество, знаю, о чём говорю.

Вы ведь наверняка тоже думаете, что пить алкоголь, это нормально. Ну, если не все, так большинство точно так считает. На самом же деле, всё наоборот: пить спиртное – не нормально! Это употребляющим людям надо оправдываться, зачем они добровольно укорачивают себе жизнь. Это не нормально, а не ваша трезвость. Но у вас сидит стереотип мышления, что выпивка – норма, если пьёшь в меру.

Да и вообще, раз «все» пьют, то и я буду. Стесняюсь быть «белой вороной». Кстати, вот вам ещё одна зависимость: от мнения окружающих! Видите, как всё взаимосвязано. Повторяю! Алкоголь пить как минимум не обязательно, как максимум – нельзя. Потому, что он причиняет вред здоровью и укорачивает жизнь. По сути, это добровольное самоубийство! Всё остальное – отговорки в оправдание своей алкозависимости. От не употребления спиртного ещё никто не умирал, а вот наоборот – сколько угодно.

Человек рождается трезвым. Алкоголь же придумали сами люди, иначе бы мы из груди матери пили водку, а не молоко. Без спиртного можно прожить. Это не еда или вода. Иными словами, перестав употреблять алкоголь, вы вернётесь в своё нормальное состояние, изначально дарованное вам Богом – состояние трезвости! Подчёркиваю, именно вернётесь. К тому, от чего ушли на определённом этапе своей жизни, поддавшись искушению сделать первый глоток спиртного. Дабы побыть в изменённом состоянии сознания, «сбежать» от реальности.

Вспомните детство: ведь вы же тогда могли обходиться без спиртного (и прочей дряни). Вы радовались и грустили без алкоголя! Вы не бежали жаловаться со словами: мама, налей водки, Маша мою куклу сломала. Не предлагали обмыть покупку велосипеда или начало школьных каникул. Вам было всё это чуждо! Но потом вы вдруг решили стать взрослыми. Точнее, надели на себя маску «взрослости». А затем, будто под гипнозом, окончательно втянулись в определённый образ жизни, где употребление алкоголя стало неотъемлемой частью.

Теперь я раскрою страшную тайну: на планете Земля много взрослых людей, которые вообще не пьют алкоголь. Есть и такие, кто не пил его никогда. Но при этом они неплохо себя чувствуют, и даже умеют отдыхать без спиртного. Ну и как вам такая «новость»? Скажете, что они какие-то сумасшедшие или инопланетяне? Нет – о двух руках, ногах, одной голове и прочих частях тела, таких же, как у всех остальных.

Так в чём же причина их «ненормальности»? Почему одни могут спокойно обходиться без спиртного, а другие нет?

Отвечу. Вопрос в том, насколько вам комфортно в состоянии зависимости (или без неё). Ведь мы все, в той или иной степени, зависимы от чего-то. К примеру, я зависим от компьютера

и интернета. Мне нравится проводить время в сети и работать за компом. Но это не мешает жить ни мне, ни окружающим.

Соответственно, те люди, которые вообще не употребляют алкоголь, осознают: им лучше живётся без него. То есть, им нравится естественное состояние трезвости. Становиться такими или нет – решать только вам. Подчёркиваю, это не обязательно. Равно как, не обязательно употреблять алкоголь. Но раз вы читаете эту книгу, то явно осознаёте, что зависимость вам мешает.

Глава 2: Причина зависимости

Многие задаются вопросом, в чём причина прогрессирующей зависимости. В частности, алкогольной. Подчёркиваю – прогрессирующей. Я уже писал, в предыдущей главе – мы все, в той или иной степени, зависимы. Главное, это не сама зависимость, а насколько вам комфортно с ней живётся.

Если совсем всё разобрать «по полочкам», то свою причину я знаю. Точнее, знал её всегда, все те годы, что злоупотреблял спиртным. Это комплексы, привитые в детстве: стеснительность и зажатость, вкупе с послушанием, необходимостью соблюдения «регламента». Да, я рос в благополучной семье, в «тепличных» условиях. Но никогда не был внутренне свободен. Лишь под алкогольными парами я, собственно, и выпускал «пар».

Теперь о главном. Нет никакого смысла искать причины своей активной алкоголизации, когда ты уже залез в болото «по самое не могу». Главная задача здесь – не «копание» в своем прошлом. Да, ты узнаешь причину. Узнаешь и... будешь успешно пить дальше, с этим самым своим знанием. Так как невозможно сделать «разворот» в одночасье, просто отмотав плёнку жизни назад.

Повторяю, я знал о причинах своего пьянства: анализировал их в перерывах между запоями, прорабатывал с психологами в клиниках. И что из того? Я знал, но продолжал спиваться.

На самом деле, главная причина любой прогрессирующей зависимости звучит просто: человек не счастлив!

Ведь единственное, чего по-настоящему хотят люди: жить счастливо. Всё остальное, лишь производные счастья.

Вы можете мне возразить: не все в меру пьющие алкоголь люди счастливы, но при этом не все начинают спиваться (или уходить в другие крайности). Отвечу. Неизвестно, что случится с человеком дальше. Ведь вы тоже когда-то пили в меру, но потом стали злоупотреблять спиртным. У деградации всегда есть отправная точка.

И потом, у каждого своё представление о счастье. В моем понимании, счастье, это удовлетворенность своей жизнью. Чем меньше человек ей удовлетворен, тем он больше рискует с головой уйти в какую-то из уже существующих у него зависимостей. В частности, алкогольную.

Сильно «подсевшие» на зависимость люди создают себе искусственное счастье, наслаждаясь им лишь определённый промежуток времени. Потом этот заменитель вообще перестаёт действовать. Он уже не приносит радости. К примеру, я незадолго до отрезвления пил водку, как воду, потому что пьяное состояние уже не приносило мне удовольствия.

Спросите, а как же быть, если поиск причины своей зависимости, столь непродуктивное занятие? Поясню: вам не нужно глубоко залезать в своё прошлое, а взять за основу главную причину, о которой я написал выше – отсутствие в вашей жизни счастья. Просто зафиксируйте этот момент, он очень важен: вы сейчас не счастливы. Чуть позже мы «копнём» поглубже и ответим на вопрос, ПОЧЕМУ вы не счастливы.

Глава 3: Смена зоны комфорта

Вы наверняка слышали выражение «выйти из зоны комфорта». Предположим, если человек зашёл в жизненный тупик, то ему часто советуют так поступить. Мотивируют это тем, что, дескать, он расслабился, ищет лёгкой жизни, а потому ему надо срочно напрячься, начать «пахать» с утра до вечера и т. д.

Не знаю как вас, а меня охватывает уныние, когда я слышу подобные вещи. Получается, чтобы стать счастливым, нужно срочно начать жить в напряге. По мне так это очень странный подход.

Вот мы и подошли к самому интересному моменту. В моём понимании, зона комфорта – это синоним счастья. Ведь мы все ищем комфортной жизни. Это нормальная человеческая потребность.

Причем, комфорт не обязательно означает спокойствие или роскошь. Наоборот, это могут быть полные их антиподы. Ведь речь идет не о комфорте в прямом смысле слова, а именно о зоне комфорта: том образе жизни, который устраивает именно вас. Когда вы этой жизнью удовлетворены.

Если вы больше не чувствуете себя счастливыми, значит, вас просто перестала устраивать нынешняя зона комфорта. Отсюда вывод: вам нужно попросту её сменить. Не вылезти из зоны комфорта, а именно сменить её. Это принципиальная разница, ибо в первом случае есть какая-то недосказанность. Ведь рыба ищет, где глубже, а человек, где лучше. То есть, где комфортнее!

Теперь проецируем этот принцип на тему зависимостей. Как я уже говорил, мы все, в той или иной степени, зависимы от чего-то. Поэтому, главный вопрос звучит следующим образом: комфортно ли вам живётся с вашей зависимостью. Иными словами, устраивает ли вас та зона комфорта, в которой присутствует зависимость. Проще говоря: устраивает ли вас нынешний образ жизни. Это основа основ любой зависимости: привычка к определённому образу жизни (зоне комфорта).

Давайте поиграем. Замените слова «проблема, зависимость, болезнь» на словосочетание «ЗОНА КОМФОРТА».

не зависимый, а «привыкший к определённой зоне комфорта»

не бросить пить (курить, колоться, играть...), а «поменять зону комфорта»

не больной, а «застрявший в чуждой зоне комфорта»

Ну что, как вам такая трактовка? На мой взгляд, гораздо приятнее для восприятия.

У запойного алкоголика существует потребность в уходе от реальной жизни и пребывании в определённом пространстве, где ему по-настоящему комфортно. Проблема в том, что со временем уже и это пространство становится ему не комфортным. Значит, его нужно поменять на другое. Иными, словами – ему нужно сменить зону комфорта! Используя формулировку одного известного писателя: нужно перейти на новую «линию жизни», где больше не будет спиртного. Весь вопрос в том, как сделать этот переход.

На первый план здесь выходят два ключевых момента: желание и замена. Расшифрую. Признать проблему мало. Нужно ещё захотеть её разрешить, а не просто принять и... продолжать спиваться. Захотев её разрешить, нужно чётко понять: чем именно заменить свой запойный алкоголизм. То есть, это «что-то» должно быть равноценным по степени удовольствия, дабы снова почувствовать себя комфортно.

Для простоты восприятия добавлю немного юмора и буду называть запойного алкоголика (как и любого прогрессирующего зависимого) «деградантом» (деградирующей личностью). Итак, вопрос: почему «деградант» вновь и вновь испытывает «тягу», а потом снова срывается, со всеми вытекающими. Ответ прост: он так и не нашёл замену алкогольному образу жизни. То есть, человек тормозится в пьянстве, а дальше не знает, что с этим делать. Держится

какое-то время на «морально-волевых», просто не бегая в магазин за бутылкой, и затем снова «ныряет на глубину».

Иными словами, дабы окончательно вылезти из алкогольного болота, бросить пить мало. Главная задача – научиться трезво жить! Потому, что где бросил, там и поднял! По себе это знаю. Я бросал пить неоднократно. А затем «поднимал» и начинал по новой. Это не игра слов, а принципиальная разница. Именно потому, что люди не находят замену алкогольному образу жизни, большинство так и ограничивается этим самым «бросанием». Дальше образуется вакуум, который они ничем равноценным не заполняют, а потому, снова уходят в запой. Это же касается и других прогрессирующих зависимостей.

*«Бросить курить очень просто. Я делал это тысячи раз!»,
Марк Твен*

Я понимаю, что трезвость вас пока угнетает и даже пугает. При этом, вы очень боитесь срыва, заиклены на этом. Пить вы уже бросили, потому что в данный момент трезвые, но опасаетесь, как бы снова не поднять то, что бросили. Отсюда вывод: расставьте правильно акценты, чего вы хотите: не сорваться или научиться жить трезво. Точнее, вернуться к тому, от чего ушли когда – то. Вот для этого и нужна смена зоны комфорта – полноценная замена образа жизни, который вам уже не приносит былого удовольствия.

На самом деле, трезвость – это совсем не скучная штука! Надо лишь привыкнуть к ней так же, как вы когда-то привыкли к пьянству.

Вы спросите, а почему «деградант» не может вернуться в плоскость умеренно пьющего. Ответу. Человек переходит от умеренного алкоголизма к запойному тогда, когда чувствует неудовлетворённость своей жизнью. То есть, ему всё менее комфортно живётся, а значит, алкоголь перестаёт быть лишь рядовой составляющей комфорта. Он превращается в средство для бегства от не счастливой реальности. То есть, становится искусственным счастьем, а значит, более не ассоциируется со счастьем настоящим.

Вот почему мечта всех злоупотребляющих – научиться пить в меру – заканчивается неудачей. По сути, они пытаются насильно себя вернуть (запихнуть) в прежнюю зону комфорта, будто бы цепляясь за воспоминания.

И, наконец, последний момент. Как я уже писал, помимо признания своей проблемы, необходимо желание её разрешить, а также, нужна равноценная замена прежнего образа жизни. Но есть ещё один пункт, без которого всё теряет смысл. Называется он – **действия**

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.