

Алексей Иванчев

---

# **5 ШАГОВ к осознанной трезвости**

**Алексей Иванчев**

# **5 шагов к осознанной трезвости**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=31188425](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=31188425)*

*ISBN 9785449064806*

## **Аннотация**

Эта книга об алкогольной зависимости и путях её преодоления. О том, как прекратить употребление алкоголя, как не сорваться и не начать пить заново. В этой книге я хочу рассказать о своей авторской психологической программе преодоления алкогольной зависимости, которую я назвал «5 ШАГОВ К ОСОЗНАННОЙ ТРЕЗВОСТИ».

# Содержание

5 ШАГОВ К ОСОЗНАННОЙ ТРЕЗВОСТИ	5
О чём эта книга?	6
5 шагов на пути к новой жизни	21
Для кого разработана эта программа?	28
Подходит ли вам эта программа?	30
Чем моя программа отличается от других?	33
Конец ознакомительного фрагмента.	38

# **5 шагов к осознанной трезвости**

**Алексей Иванчев**

© Алексей Иванчев, 2018

ISBN 978-5-4490-6480-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**5 ШАГОВ К ОСОЗНАННОЙ  
ТРЕЗВОСТИ  
(психологическая программа  
преодоления алкогольной  
зависимости)**

# О чём эта книга?

Эта книга об алкогольной зависимости и путях её преодоления. О том, как прекратить употребление алкоголя, как не сорваться и не начать пить заново.

В этой книге я хочу рассказать о своей авторской психологической программе преодоления алкогольной зависимости, которую я назвал **«5 ШАГОВ К ОСОЗНАННОЙ ТРЕЗВОСТИ»**. Она включает в себя:

1. Признание существования проблемы зависимости.
2. Подготовку к отказу от алкоголя.
3. Сознательный отказ и переживание абстиненции.
4. Профилактику алкогольного срыва.
5. Изменение образа жизни, поиск нового смысла жизни.

При этом человек **СОЗНАТЕЛЬНО** прекращает употреблять алкоголь и начинает вести трезвый образ жизни, в котором руководствуется вновь обретаемым здравомыслием, новым отношением к самому себе и к своей жизни.

Я разработал эту программу на основе более чем 20-летнего опыта работы психологом и психотерапевтом, специализирующимся на избавлении людей от алкогольной и наркотической зависимости. Благодаря этому опыту у меня вы-

работался свой собственный взгляд на природу зависимости и пути её преодоления. Была разработана оздоровительная и реабилитационная психологическая программа, которая даёт шанс любому человеку, независимо от тяжести пьянства, начать новую жизнь.

За годы работы через мои руки прошло больше 600 пациентов, из них больше 400 человек смогли навсегда решить свои проблемы с алкоголем. Многие из них совершенно не употребляют алкоголь уже более 5 лет (а некоторые больше 10 лет) и не ощущают потребности в нём. Некоторые выбрали путь контролируемого употребления алкоголя – они выпивают изредка, по праздникам, не чаще 1 раза в месяц и строго контролируемую дозу. А потом, на следующий день после употребления, проводят комплекс очистительных процедур, чтобы вывести из организма продукты распада алкоголя и снизить риск появления алкогольной тяги, запоя и возврата к неконтрольному употреблению. Скажу сразу, что этот путь не для всех. Проще вообще не пить, чем пить по чуть-чуть и постоянно рисковать сорваться. Но я настаиваю на том, что каждый взрослый человек вправе самостоятельно решать, может он употреблять алкоголь или должен полностью от него отказаться.

Поэтому часть моих пациентов находятся в «зоне риска», они продолжают употреблять алкоголь и иногда теряют контроль над собой, срываются, иногда даже уходят в кратко-

временный запой, но потом самостоятельно выходят из него и обращаются ко мне, чтобы проанализировать, что с ними происходит. Все они имеют серьёзные психологические и семейные проблемы, с которыми не в силах справиться в одиночку, без помощи специалиста. Несмотря на продолжающееся употребление, они борются со своей болезнью, и их усилия заслуживают уважения. Несмотря ни на что, они имеют больше шансов на выздоровление, чем те, кто ничего не делает, жалуется на судьбу и надеется на чудо.

Главной предпосылкой, лежащей в основе моей программы, является то, что проблемы с алкоголем – это следствия нерешённых психологических проблем. Решите психологические проблемы – уйдут и проблемы с алкоголем. Врачи-наркологи дают больным лекарства, делают уколы и капельницы. Но эта терапия подавляет лишь симптомы болезни, но не борется с главной причиной – психической зависимостью от алкоголя. Ещё хуже то, что лекарства, предписываемые для снятия абстинентного синдрома, наносят вред организму. Они притупляют чувства и тем самым лишают человека возможности самостоятельного противодействия болезни.

Не существует «волшебной таблетки» от психологических и эмоциональных проблем. Нереально решить эти сложные проблемы одним махом и стать здоровым и трезвым в одночасье – проблемы накапливались годами. У ме-

ня тоже нет «волшебной таблетки», но я могу помочь вам разобраться в себе и изменить свою жизнь. Если вы решите свои глубинные психологические проблемы, то уже через год вы станете другим человеком. Авторитетные исследователи утверждают, что если вы сможете удерживать трезвость в течение хотя бы трёх месяцев (критические 100 дней), то у вас есть шанс и дальше сохранить трезвость, очистить организм от продуктов распада алкоголя, освободить сознание от негативных мыслей и чувств и начать новую жизнь. Но, ни один врач-нарколог или психотерапевт не в силах сделать эту работу за вас и вместо вас: очистить вашу душу, сознание, изменить эту внутреннюю установку. Но я могу помочь вам проделать эту работу.

Я понял это, когда работал психотерапевтом и неоднократно наблюдал такую картину: пациенты воздерживались от употребления алкоголя во время курса лечения, но потом со временем опять «срывались» и начинали пить по-прежнему, а иногда ещё хуже. Даже если они лечились серьёзно и с помощью психотерапии меняли своё отношение к алкоголю, то они не в силах были сменить своё отношение к жизни. В одиночку это сделать практически невозможно – нужен круг единомышленников, поддерживающих друг друга в намерении быть трезвым. То есть, всё дело в мотивации, намерении. Есть намерение – есть трезвость, нет намерения – нет трезвости. А мотивация со временем ослабевает. И не док-

тор тут виноват, как считают некоторые неблагодарные пациенты и их родственники. В чём доктор виноват? В том, что не зашил рот пациенту хирургическим швом? В том, что не дал такого пинка, чтоб тот летел по жизни, не оглядываясь, и не думая о выпивке?

Тогда мне и пришла в голову мысль о создании психологического клуба, который бы помогал выздоравливающим пациентам удерживать результат лечения на долгое время. Они приходили в клуб 1 раз в месяц, иногда чаще, и под моим руководством обсуждали, как у них обстоят дела, с какими трудностями они сталкиваются, как решают возникающие проблемы. Делились опытом, давали советы, помогали друг другу человеческим сочувствием, теплом своей души.

Можно сказать, что именно с создания такого психологического клуба и появились настоящие длительные результаты: люди годами сохраняли трезвость, несмотря на то, что не раз попадали в провоцирующие ситуации. Честно говоря, бывало и так, что кто-то из них не выдерживал и срывался, но он не «махал на себя рукой» и продолжал «квасить», как раньше, а выходил из запоя и снова приходил в клуб, чтобы обсудить причины срыва и понять, что с ним на самом деле происходит.

Я помню, как руководство медицинского центра, где я тогда работал, сначала возражало против организации такого

клуба. Они говорили мне: *«Ты что – с ума сошёл? Да они сорвутся и завалят нас претензиями. Ты не отобьёшься от их бестолковых мамаш и жён».*

Но у меня было твёрдое, как сказал бы Карлос Кастанеда, «несгибаемое намерение» организовать такой психологический клуб, чтобы по-настоящему помогать людям на пути к здоровью. Я убедил главврача центра, а он замолвил словечко перед учредителями. Решили: клубу быть!

Конечно, не всё было гладко – многие пациенты искренне не понимали, зачем им какие-то занятия в клубе, если они и так посещают психотерапевта во время курса лечения. Некоторые думали, что наш клуб – это что-то вроде общества АА («анонимных алкоголиков»). Они когда-то обращались туда за помощью, но там, к сожалению, дело поставлено как-то странно, с моей точки зрения: Общество анонимных алкоголиков почему-то не сотрудничает с профессиональными психологами и психотерапевтами. Там наивно верят, что помочь другому человеку бросить пить может только тот, кто сам бросил пить. На первый взгляд это кажется правильным, но на самом деле это верно не всегда. Вот, к примеру: если человек смог самостоятельно выздороветь от туберкулёза (в чём я сильно сомневаюсь), сможет ли он помочь выздороветь другому заболевшему туберкулёзом? Даже если он пил травы, парное молоко, ездил на море – нет никакой гарантии, что другой больной не умрёт, даже если будет делать то же самое. Почему? Да потому что организм

у всех разный, разный иммунитет, разная реакция на лекарства, разные условия жизни и т. д. Если рядом врач, профессионал – шансов больше. Так и тут – не каждый, кто смог «завязать» самостоятельно, может помочь сделать это другому. Разные характеры, темпераменты, реакции на стрессы и провоцирующие ситуации – только профессиональный психолог с большим стажем может помочь в этом разобраться. К сожалению, у руководителей групп АА не хватает ума (или совести), чтобы попытаться понять такую простую истину. Поэтому нам с ними не по пути, мы идём своей дорогой.

Несмотря на все препятствия и трудности, моя психологическая реабилитационная программа помогла многим людям вернуться к нормальной жизни. Нет, не так: не просто вернуться к прежней «нормальной» жизни, но начать новую жизнь, полную нового смысла!

Косвенным доказательством эффективности этой программы является отсутствие рекламы – в ней нет нужды, так как выздоравливающие сами приводят на программу своих друзей и знакомых. Такая рекомендация лучше всякой рекламы. Если раньше человек пил, а теперь не просто «держится», а работает над собой, и благодаря этому сохраняет трезвость – это заметно всем окружающим. Он не кодировался, не «зашивался», но он не пьёт! *«Если это получилось у моего друга, соседа, коллеги по работе, значит, по-*

*лучится и у меня»,* – так рассуждает потенциальный кандидат на выздоровление. И у него это тоже может получиться. Я не даю мифической стопроцентной гарантии (человек – не утюг, а у меня не гарантийная мастерская), но есть большая вероятность, что так и будет.

А если человек говорит: *«Это всё туфта, я в это не верю. Не поможет мне никакая психология, всё это просто промывание мозгов...»*, – что же, и он тоже прав, не надо приходить ко мне на программу с такой внутренней установкой – только зря потеряете время. Я никого не уговариваю и не затягиваю к себе насильно. Скорее, наоборот – я прошу человека хорошо подумать, нужно ли ему это.

Программа **ОСОЗНАННО ДОБРОВОЛЬНАЯ**. Если у человека пока нет такого осознания, нет желания учиться предотвращать алкогольный срыв и быть всегда трезвым, значит, жизнь его пока ещё не научила, не показала ему, что он не умеет «водить машину без тормозов». Возможно, это произойдёт чуть позже. И такие случаи у нас тоже были: человек приходил на первую консультацию, а потом исчезал и не появлялся. Я думаю: ну, значит, ему надо не ко мне, а к другому специалисту. Но проходило полгода или год, и он вновь появлялся, уже более осознанный, открытый и настроенный на совместную работу по преодолению зависимости.

Иногда вот думаю: как хорошо, что я не врач и не давал

клятву Гиппократата – я не обязан лечить тех, кто этого не ценит. Я – психолог, и у меня с моими клиентами иные взаимоотношения: подходим друг другу, как ключик и замочек – замечательно, а если нет – извините, ничего не поделаешь. Кому-то это покажется несправедливым, но ведь есть и те, кто ценит моё время, нервы и усилия. Я считаю, что именно им я и должен уделять больше внимания.

Я отдаю себе отчёт, что невозможно излечиться от алкоголизма, просто читая эту книжку. Я и не ставлю перед вами такой задачи. У меня другая цель: познакомить вас со своей авторской программой преодоления алкогольной зависимости. Она шаг за шагом выведет вас из «алкогольной трясины» на путь к трезвости и здоровью. По этому пути прошли уже сотни людей. Получилось у них – получится и у вас!

Если эта книга заинтересует вас, то звоните, записывайтесь на программу и приходите ко мне на индивидуальный приём. В процессе личного общения вы сможете найти ответы на интересующие вас вопросы, которых нет в этой книге.

И ещё: это не единственная моя книга об исцелении от алкогольной зависимости. В одной книге рассказать об этом просто невозможно. Есть ещё 2 книжки: **«Жизнь без алкоголя»** и **«Возвращение к жизни»**.

Там подробно написано о том, что такое алкоголизм, как, почему и у кого он развивается, и как бороться с этой бе-

дой. Там немало практических советов, рекомендаций, рецептов традиционной народной медицины для вывода больного из запоя, оздоровления организма и поддержания трезвости – всё то, что вы можете (и должны!) делать дома самостоятельно. Это в буквальном смысле методическое пособие, руководство для самопомощи и помощи своим родным и близким. Можно сказать, что здесь описана психологическая часть решения проблемы, а там – практическая. Все эти книжки хорошо дополняют друг друга. Ищите их в книжных магазинах, в Интернете, обращайтесь лично ко мне, я помогу вам приобрести их.

**ОСОЗНАННАЯ ДОБРОВОЛЬНОСТЬ** реабилитационной программы оберегает меня от необоснованных претензий со стороны пациентов и их родственников в случае рецидива болезни – алкогольного срыва. Претензии можно предъявлять тому, кто обещает вам «100%-ную гарантию» трезвости (хотя всем понятно, что это просто нечестный рекламный ход). Предъявляйте претензии тому, кто вам врёт, вводит вас в заблуждение. А я ничего подобного не обещаю. Более того, я ясно говорю вам, что рецидив болезни абсолютно реален в процессе выздоровления. Он обусловлен хроническим характером заболевания. Некоторые срываются по 3, 4 и более раз, прежде чем понять, что толкает их к выпивке.

Здесь уместно такое сравнение: человек постоянно по-

скальзывается, падает в грязь и никак не может понять, почему же это происходит. Ведь он не собирался падать, он хотел пройти по краешку лужи, надеясь лишь чуть-чуть испачкать ботинки, а испачкал не только ботинки, но и штаны. Тогда он идёт в магазин и покупает себе за большие деньги «чудодейственные» галоши. Ему сказали, что галоши имеют нескользящую подошву, и дали 100%-ную гарантию от скольжения. Человек надел чудесные галоши, вышел на улицу, шёл мимо лужи, споткнулся и вновь упал в грязь. Приходит в магазин с претензиями, а там говорят: вы ведь споткнулись, а не поскользнулись, а никаких гарантий от спотыкания мы вам не давали, сами виноваты. Вот такие дела...

Я никому не «вешаю лапшу на уши», а говорю предельно ясно: пока ты ходишь мимо этой грязной лужи, у тебя всегда есть риск, что ты в неё упадёшь. Поэтому сначала научись правильно падать, чтобы ничего себе не сломать и не утонуть в этой грязной луже. Потом научись правильно из неё выбираться и обходить её стороной. Ты ещё долго будешь вспоминать хорошо знакомую тебе лужу и даже иногда захочешь вновь упасть в неё назло всем или для того, чтобы вспомнить почти забытые ощущения. Пройдёт немало времени, пока ты осознаешь, что есть и другой путь без лужи, но на него невозможно выйти сразу, не преодолев опасный участок пути. Всё, что я могу сделать – это указать тебе новый путь и поддержать тебя на пути к здоровью, к новой жизни.

**ОСОЗНАННАЯ ТРЕЗВОСТЬ** – это не случайность! Это результат целенаправленных усилий. Ведь «бросить пить» и «сознательно отказаться от употребления алкоголя» – это неравнозначные понятия. Бросить пить можно и от страха за своё здоровье, и от стыда перед окружающими. Но ведь стыд и страх – это не осознанность, это просто сильные эмоции. Страх пройдёт – человек снова запьёт. Он со временем забудет, как ему было больно, стыдно, страшно – ведь это естественное свойство человеческой памяти – забывать неприятное. А вот если он сознательно преодолевал себя, тренировал себя, свою психику – то он заработал своё здоровье и трезвость. А если не было осознанной работы над собой, обучения навыкам психической саморегуляции – навивно ожидать положительных результатов.

**ОСОЗНАННАЯ ТРЕЗВОСТЬ** – это здоровый, трезвый образ жизни, который человек ведёт благодаря определённым умственным усилиям и приобретённым психологическим навыкам, помогающим преодолевать стрессовые ситуации и предотвращать алкогольный срыв. Эти навыки не даются свыше, не приобретаются случайно или по знакомству, они являются результатом труда над собой. Нельзя даже заплатить денег побольше и выучить всё побыстрее – это не экзамен, где сдал – и тут же забыл. Тут каждый день будет экзамен (а может, и не один раз в день). Всё это реально

похоже на обучение боевым искусствам – чтобы побеждать противников, надо тренироваться, тренироваться постоянно, не терять физической и формы и психологического настроя на победу. Не исключено, что сначала вы будете проигрывать – это жизнь, суровая реальность. Но вы всё равно должны вставать, зализывать раны и опять тренироваться. Тогда вы станете Победителем. Но и это не гарантирует, что вы будете побеждать всегда, в каждой ситуации. Случается так, что и чемпионы иногда проигрывают. Алкоголь (зависимость) – враг сильный, коварный, он всегда рядом с вами и ждёт, ждёт, ждёт. Ждёт спокойно и долго. Ждёт, когда вы расслабитесь и «выйдете из себя». Тогда он просто тихо скажет вам: «надо выпить...». И только сильный, тренированный характер позволит вам устоять.

**ОСОЗНАННАЯ ТРЕЗВОСТЬ** подразумевает включение **ОСОЗНАНИЯ** – мощнейшей внутренней силы разума, которая даёт силы жить тогда, когда, казалось бы, жить уже невозможно и незачем. Пока не «подключишь мозги» к процессу достижения трезвости, расстаться с вредной привычкой будет очень трудно. Пока не разберёшься со своими истинными причинами употребления алкоголя, будешь зря тратить время и деньги. Пока не вычислишь своего «Внутреннего Провокатора» и нейтрализуешь его, будешь срываться снова и снова. Пока не договоришься с самим собой и не обретёшь внутреннюю гармонию, не получишь долго-

временный результат.

Беспощадный анализ своих повседневных привычек и внутренних установок по отношению к алкоголю – без этого бесполезно пытаться бросить пить. Вытащить их на поверхность из глубины подсознания – это необходимо условие трезвости. Разобраться в себе, решить свои психологические проблемы и внести в свою жизнь необходимые изменения – вот что действительно нужно сделать!

Помните: даже самый длинный путь начинается с одного-единственного шага. Что бы вы о себе ни думали, как бы вы к себе ни относились, ваше выздоровление реально, стоит лишь очень сильно этого захотеть. Подумайте о том, что у вас есть будущее – и оно у вас будет.

О чём думаешь – то и получаешь, что посеешь – то и пожнёшь:

*Посеешь мысль – пожнёшь поступок,  
Посеешь поступок – пожнёшь привычку,  
Посеешь привычку – пожнёшь характер,  
Посеешь характер – пожнёшь судьбу.*

Эта книга может быть полезной не только страдающим алкогольной зависимостью и членам их семей. Она может пригодиться и педагогам, и психологам, и психотерапевтам – расширить их профессиональный кругозор. Такая информация никогда не бывает лишней.

В любом случае, даже если эта книга вам не пригодится (дай Бог!), наверняка в вашем окружении найдётся человек, которому она очень нужна. Сделайте доброе дело – подарите ему эту книгу. Вместе с книгой вы подарите ему шанс начать жизнь заново.

# 5 шагов на пути к новой жизни

Что представляет собой на деле моя реабилитационная программа? Что нужно сделать?

**1 шаг: признание существования проблемы алкогольной зависимости.** Диагностика, беседа, консультация, разъяснение сути метода. Осознание той ситуации, в которой вы находитесь. Честный и беспристрастный анализ мотивов, доз и частоты употребления алкоголя, вторичной выгоды, которую вы получаете в состоянии опьянения. Осознание того вреда, который алкоголь нанёс вам во всех сферах жизни: здоровье, внешность, физическая форма, привлекательность, отношения с близкими людьми, любовь, секс, дружба, работа, карьера, финансы, творчество, достижения, отношение к себе, к жизни. Сознательное желание исправить свою жизнь.

**2 шаг: подготовка к отказу от алкоголя.** Пробуждение и развитие мотивации трезвости. Выработка чёткой позиции по отношению к трезвости: «Я буду трезвым! Я уже трезвею с каждой минутой, с каждым часом, с каждым днём! Трезвость – это норма ДЛЯ МЕНЯ!»

Без желания выздороветь, без мотивации вести трезвый образ жизни все усилия будут обречены на провал. Вре-

мя, нервы, деньги будут потрачены впустую. В этом на собственном опыте убедились те, кто неоднократно «бросал пить» (неважно, самостоятельно или с помощью врача), а потом срывались и вновь скатывались к употреблению. Практически все они говорят, что главным препятствием на пути к трезвой жизни было отсутствие мотивации, ясной цели, перспектив будущего. Никто из них не видел себя через 5, 10, 20 лет здоровым, трезвым, счастливым человеком. У всех у них была подорвана вера в себя, в свои силы.

Как вы понимаете, восстановить веру человека в себя невозможно в одночасье, за неделю и даже за месяц. Для этого нужно время и правильные усилия. Именно над этим мы и работаем вместе с пациентом, а не просто ведём задушевные беседы. По сути, мы вместе переписываем сценарий жизни человека, постепенно превращая его из «жертвы обстоятельств» в «хозяина судьбы».

**3 шаг: сознательный отказ от алкоголя и переживание абстиненции.** Испытание терпения и воли. Переживание боли отказа и ежедневное напоминание себе, зачем нужна трезвость. Борьба с алкогольной тягой и мыслями-провокаторами. Если потребуется – детоксикация (очищение организма) и медикаментозная терапия.

При отказе от употребления каждый выздоравливающий неизбежно испытывает негативные эмоции: неуверенность в себе, тоску, депрессию, скуку, чувство стыда и вины. Это

вполне нормально, это часть процесса выздоровления. Только переживать весь этот внутренний негатив нужно правильно, конструктивно, чтобы найти смысл во всём происходящем. В это время особо нужна психологическая помощь специалиста и ежедневная поддержка со стороны родственников больного. Как минимум, 50% результата зависит от поведения близкого окружения.

**4 шаг: профилактика алкогольного срыва.** Защитное поведение, выявление внутренних и внешних факторов, провоцирующих рецидив болезни – алкогольный срыв, наведение порядка в своём внутреннем мире, решение психологических проблем, укрепление нервной системы, освобождение сознания от негативных мыслей и чувств. Надо многое понять о себе и изучить особенности своей психики. Надо научиться снимать стресс здоровым путём и противостоять желанию выпить, если оно вдруг появится. Надо укрепить волю и намерение быть здоровым и трезвым.

Скорее всего, вы думаете, что навсегда распрощаться с алкоголем может только сильный, волевой человек. К счастью, это не совсем так. Отвернуться от алкоголя может практически каждый, кто способен сделать усилие и объективно рассмотреть мотивы, подталкивающие к употреблению алкоголя.

**5 шаг: изменение образа жизни.** Надо не просто отка-

заться от алкоголя и терпеть, а заполнить всё своё свободное время новыми здоровыми привычками, чтобы появились новые мысли, желания, новые цели и задачи, интерес к новой трезвой жизни. Надо прочитать несколько умных книг, попробовать себя в каком-то новом деле, найти новое увлечение – тогда новая жизнь будет в радость! Надо искать новый смысл жизни, если старый смысл перестал работать, завёл вас в тупик. Переосмысление жизненных позиций, отношения к себе, к окружающим, к работе, к здоровью, к своей жизни вообще.

Желательно присоединиться к группе единомышленников, преодолевающих ту же проблему, чтобы получать и оказывать психологическую поддержку и взаимопомощь. Обязательно сохранять терапевтический контакт со своим психологом в течение двух лет (минимум).

Пройти все эти шаги (этапы выздоровления) в одиночку очень сложно, тут необходима психологическая и моральная поддержка близких людей и помощь квалифицированного специалиста. И я предлагаю вам свою помощь на пути к здоровью. Представьте: сейчас вы находитесь в самом начале пути, который приведёт вас к трезвости, здоровью и благополучию. И путь этот – не спринтерская дистанция, а марафон. Наберитесь терпения и оптимизма, а я помогу вам пройти по этому пути.

Когда-то, лет 20 назад, я был обычным психотерапевтом, приверженцем директивных методов лечения. Я верил, что надо только грамотно «хакнуть» сознание пациента, вскрыть его, как компьютерную программу, и внести необходимые изменения. Тогда я говорил своим пациентам примерно следующее: *«Представьте, что у Вас есть компьютер, и этот компьютер стал хуже работать. Почему – Вам это неизвестно, Вы – пользователь, а не программист. Да, это Ваш компьютер, но я лучше знаю его устройство и принципы работы. Самое большое, что Вы можете сделать – это лишь побольше отдыхать, спать, подольше оставлять свой компьютер в покое. Часть проблем исчезает при перезагрузке, но далеко не все. Зависшие программы, программы-вирусы, системные ошибки могу исправить только я. Вам надо лишь точно выполнять мои рекомендации и периодически проводить обновление программного обеспечения, чтобы ваш компьютер работал бесперебойно. Сбои в работе компьютера неизбежны – таково его устройство. В ваших силах обнаружить этот сбой, а в моих силах – убрать его, наладить правильную работу вашего компьютера».*

Мне потребовался не один год упорной работы, взлётов и падений, успехов и разочарований, чтобы понять, что не всё так просто, как кажется, и как пишут в учебниках психотерапии. На самом деле, полная картина алкогольной зависимости до сих пор непонятна врачам, что бы они ни говори-

ли. Каждый случай индивидуален, уникален. Но, несмотря на это, у каждого человека шанс научиться пользоваться своим «компьютером», настраивать, программировать его самостоятельно. Но для этого требуется терпение, понимание, желание работать над собой.

Пожалуйста, поймите: я хоть и разработал эту реабилитационную программу, которая уже помогла многим людям, но я не Господь Бог. Я – проводник, сталкер. Я могу повести вас по пути к выздоровлению, но я не могу насильно заставить вас пойти за мной. И я не могу гарантировать вам, что вы не сорвётесь и вновь не попадёте в алкогольное болото. Да, я могу вас снова вытащить (что и делаю регулярно), но я не могу следить за каждым из вас и страховать каждый ваш шаг, чтобы вы не оступились. Тем более я не собираюсь слушать обвинения в свой адрес, типа: *«Ой, мне так тяжело... Ой, мне всё равно хочется выпить... Ой, я опять случайно напился – ваше лечение мне не помогает...»*

Скажу вам одну неприятную вещь: если вы алкоголик, то, скорее всего, вы сорвётесь во время реабилитации. Такова специфика вашей болезни. Срыв вполне возможен, и тут всё будет зависеть от вас, от вашего отношения. Если вы выберетесь, протрезвеете и снова придёте ко мне, тогда у вас есть шанс. Мы с вами проанализируем причину срыва и «вырвем жало» у той проблемы, которая спровоцировала алкоголь-

ный срыв. Мы будем лечить душу и приводить мозги в порядок. А если вы напьётесь и решите, что «всё равно мне ничего не помогает» – значит, так и есть. Во что вы верите, то, что вы себе говорите – то и случится. В Библии так и написано: *«По вере вашей вам и воздастся...»*

Ещё раз говорю: я не врач, не нарколог. И то, чем я занимаюсь, нельзя называть «лечением». Я – психолог, и методы у меня психологические, направленные на внутренний духовный и личностный рост. И я абсолютно убеждён, что именно таким путём (духовным и психологическим) можно вывести человека из алкогольной трясины. И этим путём вместе со мной прошли уже более 600 человек. Скажу честно: не все, кто пошёл за мной, прошли этот путь до конца. Некоторые сорвались и больше не пришли на программу. Мы пытались их найти, чтобы помочь им, но тщетно. Эти люди сменили номера телефонов и больше не выходят на связь. Это моя боль и разочарование. Но я не собираюсь никого жалеть и оплакивать. Они взрослые люди, сами решающие, как жить. В конце концов, это их судьба и их выбор. Есть другие, которые нуждаются в моей помощи. И я продолжаю свою работу, несмотря на неизбежные трудности и разочарования.

# Для кого разработана эта программа?

Для вас, если вы:

- страдаете от алкогольной зависимости,
- уже не один раз пытались «бросить пить»,
- обещаете и не можете сдержать своё слово,
- кодировались и «зашивались»,
- бросали пить и снова срывались,
- отчаялись решить эту проблему,
- уже никому не верите.

Хватит уже надеяться на чудо! Только вы сами в состоянии себе помочь. Но для этого вам нужны необходимые знания, умения и грамотная психологическая поддержка. Наивно надеяться на чудесное исцеление: выздоровление не наступает автоматически, сразу после прекращения употребления алкоголя. Тысячи людей безосновательно считают себя выздоровевшими только потому, что «держат себя в руках» и не пьют, но и ничего не делают для выздоровления. Рано или поздно обстоятельства оказываются сильнее их, нетренированная психика не справляется со стрессом и появляется желание «расслабиться» с помощью алкоголя.

Чтобы этого не случилось с вами, настройтесь на серьёзную работу над собой и для себя. Выздоровление – это труд! И за вас, и вместо вас этого никто не сделает. А по-другому не может и быть: ведь алкоголизм – это следствие, а причина его развития у каждого своя, и находится она в глубине сознания. Ведь если алкоголь наносит ощутимый вред здоровью и взаимоотношениям с близкими людьми, но человек всё равно продолжает его употреблять – значит, у него есть какие-то внутренние психологические проблемы. Конфликты на работе и дома, чувство одиночества, депрессия, неудовлетворённость жизнью, заниженная самооценка – всё это может стать поводом для употребления алкоголя.

Но всё это – лишь повод, видимая вершина айсберга, а истинные причины надо искать гораздо глубже. Найти, проанализировать и устранить эти внутренние причины – вот единственно верный путь решения проблемы.

Трезвости надо достигнуть через осознание, внутреннее взросление, решение своих психологических проблем. Трезвости надо научиться! Да-да, именно так. Пока не научишься владеть собой, предотвращать алкогольный срыв, находить радость и смысл в трезвой жизни – так и будешь срываться. И ни одно лекарство не поможет.

# Подходит ли вам эта программа?

Существует единственный способ понять, подходит ли вам эта программа – я приведу обобщённые характеристики людей, страдающих алкогольной зависимостью, а вы посмотрите, похожи ли они на вас.

Естественно, все эти признаки относятся не к одному человеку, я собрал их на многих примерах, но всё же, большинство зависимых людей именно таковы:

- проблемы с алкоголем накапливались постепенно и незаметно;
- алкоголь помогал справиться со стрессом и нервным напряжением;
- знакомство с алкоголем произошло ещё в школьном возрасте;
- поначалу употребление алкоголя не вызывало никаких проблем;
- их родители злоупотребляли алкоголем;
- праздники в их семье немыслимы без алкоголя;
- они покупают алкоголь впрок;
- они хорошо разбираются в сортах и марках алкоголя;
- они умеют делать домашнее вино и самогон;
- алкоголь помогает им успокоиться и расслабиться;
- они пьют «за компанию»;

- они ищут повод для выпивки;
- они выпивают в одиночку и без повода;
- они употребляют алкоголь со случайными и малознакомыми людьми;
- иногда они выпивают больше, чем планировали;
- в какой-то момент они потеряли контроль над употреблением;
- они страдают похмельным синдромом по утрам;
- они опохмеляются по утрам;
- они пытались самостоятельно ограничить употребление алкоголя;
- они стараются приуменьшить количество выпитого;
- они скрывают употребление алкоголя;
- они ругают себя за эти срывы;
- у них были проблемы на работе, связанные с употреблением;
- они не считают свой образ жизни правильным и здоровым;
- у них занижена самооценка;
- они стесняются злоупотребления алкоголем;
- они говорят, что близкие мешают им бросить пить;
- критику они воспринимают очень болезненно;
- их мнение о себе сильно зависит от мнения окружающих;
- они ощущают дефицит жизненных удовольствий;
- они хотят что-то изменить в своей жизни;

- иногда им кажется, что они не управляют своей жизнью;
- они понимают, что нуждаются в психологической помощи.

Похоже? Значит, есть предпосылки для работы над собой. Особенно теперь, когда вы понимаете, что злоупотребление алкоголем – это не изолированная проблема. Оно связано с психологическими проблемами, с воспитанием и привычками, с восприятием самого себя и своего места в мире.

Конечно, трудно изменить себя полностью (да и нужно ли?), но очень многие проблемы вполне разрешимы при наличии высокой мотивации. Если сильно захотеть – вполне возможно прекратить употреблять алкоголь. Но вот для того, чтобы измениться самому и изменить свою жизнь к лучшему – тут одного желания мало. Тут нужны специальные знания и желание их освоить.

# Чем моя программа отличается от других?

Мне нередко задают вопрос: чем отличается моя программа от других, к примеру, от известной программы Общества Анонимных Алкоголиков под названием «12 шагов»?

Чтобы быть объективным, я кратко расскажу о программе «12 шагов».

Программа «12 шагов», получила известность благодаря деятельности организованного в 1934 году в городе Айкрон, штат Огайо, США, общества «Анонимных Алкоголиков». Теперь общество «Анонимных Алкоголиков» – это всемирно известная организация, объединяющая мужчин и женщин, которые делятся друг с другом своим опытом и надеждами и пытаются поддерживать друг друга в попытке излечиться от алкоголизма.

Это общество существует на добровольных началах. По данным анкетных обследований людей, посещающих собрания «Анонимных Алкоголиков», от 40 до 50 процентов алкоголиков, посещающих собрания АА, становятся его членами на длительное время. Около 60 процентов этих постоянных членов достигают постоянного воздержания или снижения времени запоев.

В настоящее время эта программа существует в 150 стра-

нах мира, она работает уже более 80 лет. Программу используют для своего выздоровления по разным подсчётам (поскольку программа анонимна) более пяти миллионов химически зависимых людей.

Я знаком с людьми, которым программа АА вернула трезвость, но я как профессиональный психолог вижу в ней немало недостатков, поэтому считаю, что моя авторская программа «5 ШАГОВ К ОСОЗНАННОЙ ТРЕЗВОСТИ» имеет существенные отличия и преимущества перед американской 12-шаговой программой.

Во-первых, я не согласен с тем, что «бывших алкоголиков не бывает» – это утверждение не столько дисциплинирует, сколько пугает. Есть подозрение, что это специально задумано организаторами АА, чтобы их «работа» была бесконечной, чтобы человек пожизненно чувствовал себя больным и нуждался в помощи. Зачем это нужно? Попробуйте догадаться сами.

Во-вторых, на первом же шаге в 12-шаговой программе АА необходимо сдаться, признать своё бессилие перед алкоголем и наркотиками и смириться с тем, что вы не в состоянии изменить свою жизнь. По крайней мере, в половине случаев это не соответствует действительности. Многие люди в состоянии контролировать себя, но при одном условии –

если они прибегнут к помощи профессионального психолога или психотерапевта. Точно так же абсолютное большинство пользователей компьютера не способны без посторонней помощи войти в настройки системы и изменить что-то там, но реально они смогут это, если рядом будет опытный программист.

С первых дней реабилитации я помогаю обратившимся ко мне людям «покопаться в себе» (без фанатизма), чтобы стать спокойнее, сознательнее и увереннее в себе, не бояться справляться с трудностями, стоящими на их жизненном пути, быть упорными, и ни в коем случае не сдаваться.

Моя программа не основана на страхе. Я не пугаю своих пациентов циррозом печени, инсультом и «белой горячкой» – они и без меня знают, что это грозит им. У меня другая задача: я открываю глаза на очень важные вещи, и истина, правильно воспринятая вашим разумом, просто творит чудеса. Очень важно не смириться с тем, что зависимость – это навсегда! Для занимающихся по моей программе «5 ШАГОВ» алкоголизм – это не «неизлечимое психическое заболевание с прогрессирующим характером», а серьёзная проблема, которую можно и нужно решить. И это по силам многим. Не каждому, но многим.

В-третьих, основная часть программы «12 ШАГОВ» основана на перенесении ответственности за собственную жизнь на Высшие Силы, на Господа Бога. Я лично не от-

рицаю влияния ещё непознанных сил на судьбу человека, но моя реабилитационная программа не является религиозной, хотя это вовсе не значит, что мы не уделяем внимание духовному развитию человека. Я поддерживаю любую веру и религию, с которой человек пришёл. При этом я не связываю напрямую идею о существовании Высших Сил с выздоровлением от зависимости.

Психологическая реабилитация – это на 80% дисциплина и работа над собой. Как говорится, «грешно просить у Бога то, что ты можешь сделать своими руками». То есть, стремясь к трезвой жизни, вы можете верить в Бога или быть атеистом, но при этом вы должны понимать, что ваша трезвость зависит только от вас. Ну, если не на 100, то на 90 процентов. Хорошо, на 80. Пусть будет 80 (80/20 – принцип Парето – математически, научно доказанное соотношение). Да я согласен, что и 20% ситуаций могут сбить человека с пути трезвости, но кто ему мешает вновь вернуться на этот путь? Вон, маленький ребёнок сотни раз падает, прежде чем научится ходить, но где вы видели ребёнка, который упал и говорит: «нет, наверное это не для меня – учиться ходить, буду и дальше ползать на четвереньках»? Нет такого ребёнка!

Работая как нравственно-ориентированный, духовно-ориентированный психотерапевт, я не подменяю собой священника. У меня иная задача. И я владею методикой, технологией, которая помогла сотням людей, верующим и неве-

рующим.

В группах АА по их 12-шаговой программе вся их работа состоит из групповых бесед и молитв. А у нас работа ведётся как индивидуально, так и в группе. Мы не молимся, а занимаемся. Молимся мы сами, потом, наедине с собой и с Богом. А занятия посвящены другому – как оставаться трезвым сегодня, завтра, послезавтра, всегда.

В АА ваша трезвость – заслуга Бога, а я считаю, что это ваша личная заслуга и награда за повышение осознанности. На низком уровне осознанности человек не управляет собой, своей жизнью, но если он начинает работать над собой, он начинает сам контролировать себя. Простите, младенец, находясь на своём уровне развития, ещё не контролирует себя, писает в пелёнки. Потом он подрастает и может себя контролировать, терпит, даже если мочевого пузыря полон.

# 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.