

Комашинский А.А.



**АЛКОГОЛИЗМ - РАСТЯНУТОЕ САМОУБИЙСТВО**

**4 ШАГА К ИЗБАВЛЕНИЮ**

# **Андрей Андреевич Комашинский**

## **Алкоголизм – растянутое самоубийство.**

### **4 шага к избавлению**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=42673356](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42673356)*

*ISBN 9785449689115*

#### **Аннотация**

Веками люди ведут «беспощадную борьбу» с алкоголизмом. Вот только результаты этой борьбы удручают. В этой книге я стремлюсь взглянуть на проблему по-новому. Гораздо глубже. В этой книге вы найдёте чёткий, аргументированный, подтверждённый примерами и психологическими исследованиями ответ на вопрос «Почему люди становятся алкоголиками?». И ответ на вытекающий из него вопрос «Как избавиться от алкоголизма?». Причём избавиться по настоящему, полностью.

# Содержание

Предисловие	5
Слова признательности	8
Вступление	10
В жизни я видел много алкоголиков	10
Что в этой книге?	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# **Алкоголизм – растянутое самоубийство.**

## **4 шага к избавлению**

**Андрей Андреевич  
Комашинский**

*Дизайнер обложки* Марина Александровна Толпекина

© Андрей Андреевич Комашинский, 2019

© Марина Александровна Толпекина, дизайн обложки, 2019

ISBN 978-5-4496-8911-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Предисловие

*Я горд тем, что мне досталась честь представить читателю книгу моего доброго и уважаемого знакомого. Книгу на тему, которой сам я никогда не решился бы коснуться. Во-первых, потому, что я не ощущаю для этого достаточной подготовки, а во-вторых... Во-вторых, мне в моей работе психолога помогает развитая эмпатия. Я воспринимаю состояние, настроение и черты характера людей, с которыми разговариваю. И когда мне случается общаться с алкоголиками, особенно в состоянии хотя бы легкого опьянения, их внутренний мир воспринимается мной как мрачное, затхлое, лишенное дна, безвыходное болото. Мне становится жутко, гадко и безумно жалко этих людей.*

*Поэтому сам я не работаю с алкоголиками, но с величайшим почтением и восхищением отношусь к людям, которые взваливают на себя такую заботу, и к числу коих относится автор этой книги.*

*Меня лично книга порадовала двумя важными, на мой взгляд, и приятными вещами. Во-первых тем, что, в отличие от многочисленных опусов на психологические темы разных, страдающих всезнайством, людей, г-н Комашинский не пытается всучить читателю сакраментальное «...а вот*

на САМОМ ДЕЛЕ...», но вдумчиво и доходчиво рассматривает различные аспекты алкоголизма как со стороны терапевта, так и со стороны клиента. А все разумные психологи знают, что понимание – полпути к успеху, так как без понимания невозможно правильно подобрать точку приложения сил для изменения ситуации к лучшему. Во-вторых, автор счастливо избежал также и внутренней позиции гуру и несунa мудрости. Язык книги легок и интересен для восприятия, автор увлеченно и доверительно делится с читателем рассуждениями на темы, фрагменты которых известны, наверное, всем. Но, понимаете ли, не в таком объеме, не в такой детализации, и не в таком разнообразии.

Мне кажется, что по составу мыслей эта книга – идеальное терапевтически-просветительское сочинение. Ну или близкое к тому.

Не могу сказать, что все написанное для меня бесспорно, но качество текста, суждений и аргументов заставляет меня принять гипотезу, что автору все же определенно виднее. По крайней мере, свойственного мне желания спорить и пробовать факты и логику на прочность за время чтения у меня ни разу не возникло.

Перечтя написанное мной предисловие, я вижу, что не поспешил на похвалы автору, но прошу не воспринимать мой

текст как рекламный или формата «кукушка хвалит петуха». В моем возрасте, при моем опыте и при моей репутации я могу себе позволить не кривить душой и писать то, что думаю, что и сделал.

Засим – предлагаю перейти к чтению собственно книги Андрея Комашинского «Алкоголизм – растянутое самоубийство».

*А. Н. Лебедев*

*психолог,*

*член Европейской Ассоциации Психологии Личности,*

*член Международной Ассоциации Профессионалов Развития Личности,*

*член Союза Журналистов РФ,*

*почетный профессор Института Социальной Психологии и Развития Личности*

*почетный доктор Университета Практической Психологии*

# Слова признательности

*Выражаю огромную благодарность.*

***Профессору Цезарю Петровичу Короленко** за его интересные и мудрые лекции, а также за его великолепные, познавательные труды.*

*Це́зарь Петро́вич Короле́нко (род. 3 октября 1933, Брест-над-Бугом) – советский и российский психиатр, психотерапевт, доктор медицинских наук, профессор, заслуженный деятель науки Российской Федерации (2002), член-корреспондент СО РАН высшей школы, член секции транскультуральной психиатрии Всемирной психиатрической ассоциации ВОЗ, действительный член Нью-Йоркской академии наук, почётный профессор Новосибирского государственного медицинского университета, член редколлегии журнала «Антропология и медицина» (Лондон).*

*Один из основателей современной аддиктологии. Создал школу психиатров, работающих в этой области и защитивших более 50 кандидатских и докторских диссертаций. В 2001 году предложил первую в России классификацию нехимических аддикций.*

*Автор 25 монографий и более 300 научных публикаций  
**Моему дяде и лучшему другу.***

***Вдовину Александру Дмитриевичу.** За всестороннюю поддержку. За его советы и истории из жизни.*

*Множеству моих клиентов, знакомых, друзей, которые делились своими историями. Благодаря им моя книга стала живой.*

*Кто-то из них освободился благодаря моей помощи. Некоторые пришли к трезвости своим путём. Другие не смогли решиться и так и остались алкоголиками. Но даже в этом случае их жертва не напрасна. Ведь они помогли написать эту книгу, а значит, их истории помогут кому-нибудь другому стать счастливым, поборов этот недуг.*

# Вступление

## В жизни я видел много алкоголиков

Собственно говоря, в нашей культуре без этого не обойдётся.

Я общался с ними как друг, как знакомый, как психолог, как участник волонтёрского движения.

Я общался с людьми, которые «поймали свою дозу» и «сидят на стакане», потребляя каждый вечер определённое количество алкоголя.

У меня есть знакомые, которые «держат себя в руках» всю рабочую неделю, но в выходные напиваются «в зюю», то о чём поёт Слепаков «Каждую пятницу я...»

У меня есть друг детства, который уже не может пить много, поэтому пьёт «по часам», выпивая каждые полчаса по рюмке.

Я знаю людей, которые могут не пить месяцами, а потом скатываются в длительный и жестокий запой. Наиболее показательен пример одного юриста, которому постоянно дарят качественные спиртные напитки, но он их не пьёт. Однако раз в полгода на него «находит», и он открывает первую бутылку. Заканчивается это тем, что он берёт тазик, и, без разбора сливает туда содержимое бара. Берёт чайную кружку,

зачёрпывает ей и пьёт эту смесь.

Я знаю чиновника очень высокого уровня, которого все очень ценят и уважают. И, действительно, даже выглядит он весьма подобающе своему высокому посту. И никто не догадывается, что после жестоких пьянок, он ловит по себе воображаемых чёртиков.

И, естественно, общался с теми несчастными, которые пропили уже всё. И деньги, и здоровье, и возможности, и, кажется, саму жизнь, проводя время в пьяном угаре, «валяясь в грязной канаве».

И не только у нас в стране. Видел «пьяных в дым» ирландцев, англичан и немцев. «Убалбешенных» австралийцев на Бали. Индусов, штурмующих в пятницу алкогольные магазины, которые на юге Индии выглядят как маленькие форты.

Я видел множество случаев, когда люди пытались «бросить пить», «завязать», «трезвость – норма жизни» и всё такое.

### **В основном неудачные.**

При мне мой знакомый спорил о том, что может бросить пить на полгода. На что? Конечно на ящик коньяка.

Знаю человека, который с подачи родителей кодировался три раза, но в итоге всё равно спился.

Видел людей с поистине крепкой силой воли, которые, дав себе обещание, держались годами и потом всё равно срывались.

Знаю людей, которые клянутся себе каждое утро «больше никогда...», а вечером уже бегут за бутылкой.

Видел, когда годы борьбы, походы по специалистам, клиники, народные методы, всяческие «Корни расторопши на меду» рано или поздно заканчивались очередным запоем.

### **Но видел и другое...**

Иногда освобождение от зависимости действительно занимало долгое время.

Это были те же специалисты, либо «работа над собой». Я знаю коллегу, который расстался с вредной привычкой, потратив на это год. Каждый вечер он разговаривал с собой, решая эту проблему. А ровно через год, отбросил эту зависимость навсегда.

А бывает и по-другому.

Знаю людей, которые начинали ходить в церковь, и излечивались с помощью веры.

У меня есть друг детства, который преодолел зависимость, попав в секту. В этом конечно свои огромные минусы, но, во всяком случае, он больше не пьёт.

Знаю людей, которых «отшёптывали» или «отливали на воске», «отпаивали» деревенские ведуньи.

Видел случаи, когда важное событие, иногда хорошее, иногда плохое, меняло жизнь человека настолько, что алкоголь уходил из его жизни сам собой.

Но я видел и множество других людей. Которые выпивали, но крайне редко. Только по праздникам, только в компа-

нии. Либо на отдыхе в другой стране познакомились с напитками другой культуры. В общем, всех тех, кто выпить могут, но алкоголиками абсолютно не являются.

Видел, разговаривал, слушал. И всё время задавался вопросами.

## **Почему?**

Почему люди становятся алкоголиками?

Почему такое огромное разнообразие?

Почему люди прекращают быть алкоголиками?

Почему у одних это занимает годы, а у других всё может измениться за часы?

Почему одни и те же методы помогают одним, а другим ничуть?

И самый главный вопрос:

## **Как?**

Как сделать, что бы человек прекратил быть алкоголиком?

Причём от слова «совсем».

Не стать «алкоголиком сухим», то есть человеком, которому постоянно выпить хочется, но сделать он этого не может, ужасно от этого страдая.

Не порывая социальные контакты, убегая от проблемы в горы Тибета или запираясь в собственной квартире.

Не мучая себя каждый день силой воли, страхом и виной.

А сделать это просто и радостно, не ухудшая себе жизнь, а наоборот, только улучшая её.

Кроме своего опыта, я изучил массу источников об алко-

голизме и поиску выходов из него. От «народных методов», включающих растёртые корни лопуха, молитвы и ритуалы, до научных трудов, написанных именитыми врачами и учёными. Но не нашёл ответов на эти вопросы, именно поэтому решил написать эту книгу.

### **Почему книга называется именно так?**

Я очень долго думал над названием книги, перебрав множество вариантов.

И окончательное понимание ко мне пришло после разговора с соседкой по даче одного из моих родственников. Зовут её Татьяна, но соседи называют её «графиня», потому что, даже находясь в почтенном возрасте, она не теряет воистину дворянской стати и благородства.

Она рассказала мне свою историю.

Когда то у неё был муж, которого она очень любила. И дети. Муж работал адвокатом, то есть, в принципе, всё было нормально, «как у людей». Но супруг стал пить. Сначала понемногу, потом больше. Никакие увещевания знакомых и близких не помогали. Даже когда у него начались проблемы на работе, он не прекратил, даже начал пить ещё больше. В конце концов, Татьяна поняв, что ситуация уже угрожает её детям, скрепя сердце, подала на развод. Квартиру разменяли. Супругу досталась отдельная малосемейка на окраине, где он благополучно и спился. Конечно, в его свидетельстве о смерти был написан какой-то диагноз, но на самом деле всем понятно, что умер он от алкоголизма.

Обычная типовая история. Таких тысячи и тысячи, а за всю историю, возможно, и миллионы.

А ведь спиваются отнюдь не только люди тёмные и глупые. Среди таковых есть и писатели, учёные, художники, бизнесмены, то есть люди со светлыми головами, которые дали этому миру много важного и нужного. И дали бы больше, если бы не алкоголизм.

И, смотря на подобное, понимаешь, что люди сами, как будто нарочно, губят себя. Шаг за шагом добровольно идут к смерти.

То есть совершают самоубийство.

И это подтверждают многочисленные научные исследования.

Можете поверить мне на слово, а можете найти информацию по предоставленным мною ссылкам.

Радкевич Л. А., Кабанкин А. С., Радкевич Д. А. СМЕРТНОСТЬ ОТ СУИЦИДА И АЛКОГОЛИЗМА, ЗАВИСИМАЯ ОТ УРОВНЯ ПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ. *Исследования и практика в медицине*. 2017;4 (1):33—39. <https://doi.org/10.17709/2409-2231-2017-4-1-4>

Немцов А. В. «Самоубийства и потребление алкоголя». Демоскоп <http://www.demoscope.ru/weekly/2002/073/tema01.php>

Разводовский Ю. Е. ПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ И СУИЦИДЫ В БЕЛАРУСИ И РОССИИ: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ТРЕНДОВ

<https://cyberleninka.ru/article/n/potreblenie-alkogolya-i-suitsidy-v-belarusi-i-rossii-sravnitelnyy-analiz-trendov>

И все эти исследования ещё раз доказывают, что истоки самоубийств и алкоголизма принципиально одни и те же.

Для того чтобы быстро покончить с жизнью, нужны определённые качества. Сложно назвать это храбростью, но решительность уж точно. Тем более самоубийство не одобряется общественной моралью и религией.

А вот так медленно, шаг за шагом, успокаивая себя, что всё нормально, всё наладится, сползать в могилу гораздо проще. Гораздо комфортнее.

Прекрасное название этому «впасть в штопор». И, действительно, если нынешние самолёты, потеряв скорость, сразу падают, то самолёты старого типа могли планировать. Они снижались штопором, постепенно теряя высоту. Некоторые очень быстро, некоторые даже могли на время вновь подниматься, пользуясь восходящими потоками воздуха. Но сила гравитации неумолима. И рано или поздно они оказывались на земле. Если вновь не заводили двигатель, и у них не появлялась возможность набрать снова нужную высоту.

Так же и алкоголики. Есть те, кто спивается за пару лет, сгорая в винных парах. Есть люди, которые могут растягивать свой «штопор», контролируя дозу и частоту выпивки. Бывает, что алкоголик на время «завязывает» или кодируется, что на время его «спасает». Но это всего лишь оттягивает развязку. Потому что внутри него живёт эта самая тяга

к смерти, ведущая его к самоубийству. Но почему самоубийцы кончают счёты с жизнью? Не потому что они хотят смерти, а потому что они не хотят жить. Их внутренний двигатель заглох, а баки с топливом пусты.

В этом есть один самый позитивный момент. Человек, который уже покончил с собой, не имеет возможности ничего исправить, всё закончено. Человек, который ещё находится в штопоре, такую возможность имеет, как бы глубоко он не скатился в пути к могиле.

И задача этой книги – дать понимание, что же необходимо, для того чтобы прекратить это падение, вернуть желание и волю к жизни. И тем самым этого человека спасти.

Во время написания этой главы...

В это можно верить, а можно нет, но иногда в нашей жизни случаются совпадения, кто-то их называет знаками.

Буквально во время написания ко мне зашёл знакомый, который работает электриком, кое-что мне сделать в гараже. Он был просто ошеломлён. Дело в том, что за день до этого он был на похоронах коллеги, который покончил с собой. «И ведь ничего не предвещало...» Ещё молодой мужчина, моложе 40 лет, жена, двое детей. Одному 16, другому 18. «Он всегда был такой жизнерадостный, никогда ни на что не жаловался».

И это показывает, насколько тяжело понять окружающим то, что творится в душе у страдающего человека, который ищет выход в алкоголе или самоубийстве. Тем более, если

он это тщательно скрывает.

Я вспомнил ещё одну историю из молодости, когда я присутствовал на дне рождения у одного знакомого, которого звали Сергей. Другой наш общий знакомый произнёс тост «Я никогда не знал более жизнерадостного и весёлого человека, чем ты. Я даже немного завидую тебе и желаю оставаться таким всегда». Он и остался. Потому что через неделю Сергей повесился.

Люди разные, восприятие мира у всех тоже разное, равно как и процессы в голове. То, что для одних является пустяком, для другого может стать трагедией. О помощи я скажу отдельно, а сейчас просто хочу сказать: «Не судите и не судимы будете». Для того, что бы помочь человеку, прежде всего надо его понять.

# Что в этой книге?

Первая часть – это как раз ответы на многочисленные «Почему?», «Почему люди становятся алкоголиками?». Я отвечу на них, подтверждая своё мнение как фактами из жизни, так и научными изысканиями и экспериментами. Думаю, каждый из моих читателей, оглянувшись вокруг, признает мою правоту.

Сразу скажу, что алкоголизм многолик. Есть некоторая общая база, приводящая к нему, однако ситуация каждого в чём-то отличается.

Поэтому вторая часть моей книги будет посвящена вопросам «Как?», «Как по-настоящему избавиться от алкоголизма?».

И она будет состоять из нескольких вопросов, на которые надо ответить каждому, кто хочет победить эту вредную привычку, или даже болезнь.

Сразу скажу: я не обещаю чудес. Не обещаю, что каждый прочитавший сразу же после прочтения последней буквы излечится, и не будет пить никогда.

Я обещаю то, что после ответа на заданные вопросы – самому себе, честно и правдиво – перед вами появится чёткая, ясная и понятная дорога к избавлению и освобождению.

Точно так же можно помочь и близкому человеку преодолеть его зависимость. Только очень важно, что бы он сам

на них ответил, абсолютно честно. Иначе всё бессмысленно.

Помощи близким и родным я посвящу отдельную главу во второй части книги.

Сразу хочу сказать о медицинских подходах.

Лично я ориентируюсь на мнение своего знакомого, очень опытного нарколога, диалог которого с вновь прибывшим пациентом выглядит примерно так:

*П – пациент. В – врач.*

*П. – Я пью.*

*В. – И что? Я тоже иногда пью. Вот на днях мы с друзьями в бане пиво пили.*

*П. – Но я много пью, и мне это мешает.*

*В. – Скажите, пожалуйста, а у вас есть что-нибудь в жизни, что заменит вам алкоголь?*

*П. – Нет, но ведь есть какие-нибудь лекарства.*

*В. – Конечно, если вы будете настаивать, я могу вас закодировать. Химически или другими методами, но поверьте моему опыту, это будет бессмысленно. Вот когда вы найдёте, что сможет заменить, тогда приходите.*

# 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.