

**Олег Стеценко**



**КАК**

**НЕ ПИТЬ**

# Олег Стеценко

## Как не пить

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=10751755](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=10751755)  
ISBN 9785447412104*

### Аннотация

Книга для тех, кто хочет понять, почему он так много пьет, и как от этого освободиться. Если вы намерены пить и врать себе, что у вас все хорошо, эта книга не для вас.

# Содержание

Глава 1.	5
Глава 2.	12
Глава 3.	21
Конец ознакомительного фрагмента.	26

# Как не пить

**Олег Стеценко**

© Олег Стеценко, 2019

ISBN 978-5-4474-1210-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Как показывает жизнь, если человек вспомнит десяток своих знакомых, он наверняка сможет назвать хотя бы одного, имеющего проблемы с алкоголем. Актуальность темы очевидна. Некоторые пытаются не замечать алкоголиков, некоторые стремятся им помочь но и тем и другим не понятно, почему же, все-таки это произошло

Пытаясь докопаться до причины, люди хотят найти способ ее решения. К сожалению, это удастся не всегда

Автор этой книги, практикующий врач-нарколог, с большим опытом работы, попытался рассказать некоторые общие правила пользуясь которыми, больным удавалось получить трезвость

Книга будет полезна и тем, что участвует в судьбе алкоголика

Этим людям будет легче понять, как можно помочь этим больным

# **Глава 1.**

## **Болезнь или слабоволие?**

Очевидно, человек, который открыл эту книгу, уже не раз задавал себе вопрос: «Так все-таки, то, что происходит – это алкоголизм?»

Ответов на этот вопрос много. Кто-то считает, что «конечно да». Кто-то сомневается «ну, не совсем чтобы... но проблема явно есть». Кто-то, наоборот, уверен в том, что «да нет, дело-то не в этом», и пускается в пространные объяснения...

Как правило, отвечая на этот вопрос, люди начинают описывать, как они пьют: «ну, по праздникам, правда, праздников теперь сделали много», «только пиво, никогда водку – ведь водку пьют только алкоголики», «только в компании, ведь в одиночку можно и спиться!»

Странно, что наше восприятие видит именно эту сторону проблемы. Окружающие и даже некоторые специалисты также начинают разговор с этих признаков. Довольно подробно описаны запои. Регулярное дробное употребление часто вызывает споры. Высказываются мнения о пользе или вреде такого употребления. Существуют псевдо рекомендации, как определить «по дозе» алкоголик человек или нет.

При обращении к врачу, больные и их окружающие люди

досконально рассказывают, какие напитки, когда и при каких обстоятельствах употреблял человек. Видно, что к этому рассказу подготовились заранее, считая, что это важно.

В этом и заключается главная ошибка! Важно понять – то, как человек пьет, не имеет большого практического значения. По характеру запоев можно судить о состоянии печени, желудка, сердца и других внутренних органов. Это, несомненно, важная информация, но наркология – это раздел психиатрии.

Главная проблема не во внутренних органах, а в душе. Бедного человека в том, что он не может не выпивать. Бесплезно обсуждать, куда ударили грабли, если мы не можем понять, почему человек на них продолжает наступать.

Как часто видишь недоумение врачей реанимации, которые два месяца назад выписали человека после тяжелого осложнения запоя, долго боролись за его жизнь, спасли, а через месяц он опять к ним поступает с тем же самым диагнозом. Болезнь эта развивается в трезвом состоянии, пока не выпил. После первого глотка уже все будет ясно. Хотя основное внимание, почему-то, уделяется именно запою.

Крайне важно сразу пояснить: запой это только проявление заболевания, одно из многих проявлений. Да, несомненно, что это наиболее драматичный признак, но алкоголизм это состояние, которое приводит к запоям.

Пока человек ведет себя странно, мучается похмельем и мучает окружающих, собираются друзья, родственники,

вызывают врача. Но как только все закончилось – тема закрывается, больной не хочет об этом говорить, а все не хотят провоцировать напоминанием. Самый удобный способ «решения» проблемы – сделать вид, что ее нет...

Большинство пациентов, выбравшись из экссесса, дают клятвенное обещание: «Все! Этот раз последний, больше этого не повторится».

Окружающие часто верят.

Во-первых, очень хочется верить. Ведь это обещание на 100% совпадает с желанием окружающих.

Во-вторых, обещание звучит крайне убедительно, в такие минуты больные действительно говорят эмоционально и аргументировано, видно, что человек не шутит и не собирается обманывать.

Какой же ужас испытает семья, когда через какое-то время все повторится опять. Алкоголиков начинают обвинять в том, что они заядлые обманщики, все врут. Отчасти это верно, с той лишь разницей, что алкоголик, как и любой другой зависимый человек – это специалист в обмане самого себя. Он не врал, когда обещал, что больше пить не будет, он действительно верил в то, что говорил. У него было очень четко и явно сформированное мнение.

Осталось только ответить на вопрос: Почему все так происходит? Самые очевидные ответы:

– Он какой-то глупый. Ну, неужели непонятно, что пить ему нельзя!

– Жизни не видел. Если бы понимал, что почем, понял бы, что теряет!

– Безвольный. Была бы сила воли – бросил бы пить!

При всей своей очевидности ни один ответ не правилен.

Да, беседуя с больным о самой болезни, порой кажется, что с интеллектом у него не все в порядке. Но это не значит, что этот человек не может быть в то же время руководителем крупной организации или видным ученым. Примитивно он рассуждает только о выпивке, а стоит его спросить о чем-то другом, и начинаешь убеждаться, что не так уж он и глуп.

По поводу жизненного опыта тоже не все так просто. Все-таки эти люди среднего и старшего возраста, и видели много и многое понимают.

О силе воли вообще отдельный разговор. Как правило, алкоголики люди очень волевые. Ну, хотя бы представьте себе, какой силой воли нужно обладать, чтобы так рисковать своим здоровьем и жизнью, начиная выпивать, помня о том, чем это закончилось в прошлый раз? Один больной так и сказал: «Понимаете, доктор. У меня и сила есть и воля есть. А силы воли нет!»

Так что же происходит в душе алкоголика перед первым глотком спиртного, с которого и начинается очередной запой?

Эта болезнь действует очень хитро. Она повреждает не интеллект, не жизненный опыт и не силу воли. Она повреждает само мнение! То есть то, ради чего могли бы рабо-



тать все эти три инструмента.

Уже через две – три недели начинает казаться, что последний запой был не кошмаром, а приключением. Ну, может, слишком экстравагантным, но все-таки приключением. «... Конечно, так пить, как в прошлый раз, нельзя! Но, в принципе, если аккуратно, правильно, так, чтобы никому не навредить, то почему бы и нет?»

Люди сами смеются над собой, удивляясь, как быстро забылось все плохое. Им кажется, что у них какая-то короткая память. Можно, конечно, рассматривать это и так, но алкоголик – это человек, который не забыл, а передумал! Уже через месяц – другой начинает казаться, что выпивать не только можно, но и нужно! Человек уверен в том, что именно сегодня и именно сейчас необходимо немного выпить, что в этот раз запоя не будет. Считает, что выпивать вчера не было необходимости, а завтра он, скорее всего, выпивать не будет. У него появляется мнение о том, что он полностью контролирует процесс, и «может себе позволить». Наиболее часто используемая фраза в таком состоянии: «А что, мне иногда выпить нельзя! Я сам себе хозяин, хочу – пью, хочу – не пью!»

Забывание – процесс естественный, мы все рано или поздно забываем многое, но изменение мнения на противоположное – это уже не само по себе.

Представьте, по столу катиться шарик. Остановился. Это понятно, он должен был когда-то остановиться. Но, вдруг,

шарик поехал в обратную сторону. Сам бы он не мог изменить направление движения, значит, есть какая-то сила, есть кто-то или что-то, что заставило его туда катиться.

Эта сила и называется зависимость, о которой имеет смысл говорить.

Выходит, что зависимость, это то, что происходит в трезвом состоянии, до того, как выпил. До первой рюмки, стакана, кружки – до первого глотка спиртного.

Зависимость – процесс психический, и потому нет, и никогда не будет таких анализов, по результатам которых врач сможет этот процесс показать. Представьте такое исследование, как анализ мыслей человека с последующей распечаткой на бумагу! Конечно, таких приборов нет, и вряд ли когда-нибудь появятся. Мысли – это нечто настолько сокровенное, что лично мне не хотелось бы увидеть такую аппаратуру в действии. Существует рентгеновский снимок головы, но нет снимка души, на котором можно было бы показать темное пятно и сказать «вот, видите – это зависимость».

Самое большое коварство этого состояния заключается в том, что оно не ощущается.

Фактически речь может идти о паразитарном заболевании. Ведь алкоголик – это человек, который сам кормит свою болезнь. Это он тратит свое здоровье, время, уважение к себе на то, чтобы прокормить свою зависимость. Любой паразит начинает с того, что обезболивает, анестезирует место укуса. Зависимость не будет показывать себя до тех пор, пока ей

это не нужно. Человек чувствует тягу, опьянение и похмелье, а зависимость не ощущается. И поэтому вне запоя алкоголик никак не может понять, почему же его считают больным? Ну, в самом деле, ведь ничего не болит, не колет, да и медкомиссию недавно походил – сказали, все в пределах нормы.

Да, ситуация складывается необычная: никто не может ничего доказать, а сам больной не может ничего почувствовать. Как быть?

Единственным выходом остается предоставить человеку возможность самому сделать выбор, принять решение:

Либо это происходит помимо моей воли, значит, болезнь. Такая же, как кашель или насморк. Ни интеллектом, ни силой воли, не остановить ни первого, ни второго.

Либо это происходит согласно с моей волей. Тогда речь идет о шалости, распушенности, странном способе развлечься и т. д. Наверное, такой человек неправильно живет. Но разве кто-то знает, как правильно? Это вопрос из области морали, этики. Врач точно не должен никого учить жить.

Важно понять, что выбор идет только между двух либо – либо. Третьего варианта здесь нет. Что-то изменить в своей жизни может только тот, кто сделал первый выбор.

Нельзя помочь человеку, который уверен в том, что ему помощь не нужна.

## **Глава 2.**

### **Что, если это болезнь?**

Если человек все-таки признает себя больным, а мы видим, что это можно только признать (никто ничего не докажет, а сам не почувствуешь), то такой человек может отказаться от чувства стыда за то, что произошло.

Алкоголизм – это болезнь измененной морали. После запоя человеку безмерно стыдно того, что случилось. Окружающие удивлены, почему не было стыдно, пока пил? Под действием тяги тоже было стыдно, но «тяга» (медицинский термин – компульсивное влечение) расценивается больным рассудком, как одна из естественных потребностей. Вступает в силу древний механизм: «стыдно, но что делать?» После получения опьянения стыд уходит совсем. Человек уже становится другим существом. Зато после запоя чувство стыда двойное.

Стыдясь проблемы, больные утрачивают возможность не только ее решить, но даже начать решать. Невозможно справиться с тем, чего стыдишься. Алкоголик похож на человека, заматающего тараканов под диван, только для того, чтобы их не видеть. Он будет вынужден всю жизнь закрывать эту тему для разговоров либо дурашливым смехом (часто приходится видеть, как взрослые люди начинают хи-

хихать, как школьники, при упоминании этой темы), либо теоретизированием (резонерскими рассуждениями о философии, биохимии и исторических корнях процесса), либо просто грубым отказом. Так или иначе, но после двух-трех фраз придется услышать что-то вроде: «Ну, ладно, хватит об этом!»

Люди, участвующие в судьбе больного, тоже не очень любят говорить на эту тему, Они считают, что лишний раз не стоит провоцировать. Человек и так выглядит раскаявшимся. Да и самим им тоже это не по душе, лучше забыть и жить дальше.

Однако, забыть не получится, не только потому, что такое забыть нельзя, но и потому, что скоро это повторится опять. И опять мы будем лечить последствия, никак не влияя на то, что их вызывает.

Если алкоголик признал себя больным, то чувство стыда становится преодолимым. Не надо стыдиться болезней. Ведь никто не стыдится бронхиальной астмы или гипертонии. Да, на эту тему не с каждым поговоришь. Многие будут неправильно реагировать, но со всеми и не надо.

\* Есть родные, близкие люди, которые и так уже все знают, а если что-то не знают, «расскажи о себе» – это нормальная фраза в близких отношениях.

\* Есть люди, которые справились с этой проблемой. Они правильноотреагируют, не будут ни смеяться, ни хамить. Разговор с таким человеком крайне полезен. Многие из них

хотят поделиться своим опытом и будут благодарны тому, кто хочет их выслушать.

\* Наконец, есть врачи, понять больного и проявить к нему сострадание – это их профессиональный долг. Глупо испытывать стыд перед врачом.

В любом случае, если не переступить через чувство стыда, не удастся вообще ничего. Не сдвинуть с мертвой точки то, к чему стоишь спиной.

Признавая себя больным, человек может отказаться от чувства вины. Правда, отказаться – еще не значит лишиться. Эти два чувства уйдут не сразу и не навсегда... Важно то, что больной перестает принимать их в расчет в своей логике. Он понимает, что это болезненные чувства. Это так от него прячется его болезнь.

Да, алкоголизм = это психиатрическое заболевание, безумие. Но ведь, безумный не виновен.

Алкоголик действительно чувствует себя вечно виноватым. Порой, он даже считает, что это хорошо, что это поможет ему бросить пить. Окружающие, как правило, культивируют это чувство с благим намерением, считая, что это приблизит больного к трезвости, к лечению. Больного принято отчитывать, ругать, указывать ему на его недостатки, одним словом, воспитывать, как маленького ребенка. Эффект на самом деле получается совершенно обратный!

Во-первых, пока человек считает себя виноватым, а не больным (а это противоречащие понятия), он непро-

извольнo будет искать оправдания. Алкоголик превращается в несчастного, который защищает того, кто его убивает. Он вынужден постоянно объяснять себе и всем, почему он выпил? Начинают строиться алкогольные алиби, одно нелепее другого (такая жизнь, такая работа, такая жена и т. д.). Окружающие начинают на эту тему спорить: «не так уж все и плохо, можно было и не выпивать». Эти споры бесконечны и бесполезны. Оправданий нет потому, что нет обвинений: Либо ты считаешь себя больным – да, это безумие, но это болезнь, значит болезнь и виновата. Никто не оправдывается в том, что у него болит зуб, или случился приступ радикулита. Либо же это не болезнь, тогда это значит, что ты так живешь, нам не нравится, но что поделаешь, это твой выбор...

Никто не нуждается в теоретизировании, почему пришел вор и все украл. Да потому, что он вор! Вопрос в том, почему так легко проник? Значит, не было защиты.

Во-вторых, до тех пор, пока человек считает себя виноватым, он будет считать, что ему предлагают не помощь, а наказание. Раз виноват – значит, наказывают! До поры до времени алкоголик отказывается от всех манипуляций и воздействий. Он не может позволить себе помочь, потому, что считает себя «недостаточно виновным». Все разговоры на эту тему, вызывают раздражение. Меняется восприятие темы: советы воспринимаются как упреки, шутки, как издевательство, само слово «алкоголик», неизменно, как оскорбление.

«За что меня подшивать?» – очень частый вопрос на этом

этапе. Так и хочется ответить: «а за что человек идет к зубному врачу?» Там может быть даже больно, но ведь туда не волокут силой, больные сами обращаются. Такая логика длиться до поры, пока чувство вины не станет настолько мучительным, что уже легче будет получить наказание. Само наказание становится желаемым, оно избавляет на время от чувства вины. Два раза ведь не наказывают. Сделал – и тему закрыли. Такие люди требуют какой-нибудь показательной манипуляции: подшивки, чтобы было много швов, химзащиту, чтобы потерял сознание и т. д. Но, при одном условии – на какой-то определенный срок. Скажем, год. Ведь никто не согласится на бессрочное наказание.

Сделал «бедолага» процедуру, и тут начинается кошмар: мы так устроены, что не можем получить то, на что не рассчитывали. Раз шел за наказанием – наказание и получил. Этот больной будет все это время мучиться, страдать, изводить себя и окружающих, ему должно быть плохо – ведь он наказан! Порой, семья уже к концу года начинает перешептываться: «лучше бы выпил». Выпьет он обязательно, как только закончится действие лечения. Еще как выпьет! Он целый год натягивал эмоциональную пружину, и вот теперь отпустил... Эти события входят в алкогольную мифологию, все слышали о знакомом или родственнике, у которого все получилось именно так. Такой результат нельзя считать положительным, это только изменение периодичности срывов, да и то не всегда. Совсем не значит, что не надо обращаться



за помощью. Важно понимать, что результат на 90% зависит не от метода, а от того, на что сам больной был ориентирован, проще сказать, что он хотел получить? Если виноват – значит, наказание, если болен – помощь, избавление, после которого станет лучше.

В-третьих, до тех пор, пока алкоголик считает себя не больным, а виноватым, он будет вынужден заглаживать вину, пока не пьет. В этом заключается проклятие алкоголиков – людей, живущих запоями. Они не только пьют запоями, но и работают, читают, любят импульсивно, как будто это для них еще один запой. Выскакивая из алкогольного кошмара, испытывая безмерное чувство вины, такой человек начинает непроизвольно искать подвиг. Ему нужна запредельная усталость, легкая не устроит, ведь только крайняя усталость позволит избавиться от чувства вины. Уставший невиновен. Как часто приходится слышать от больных: «ну, какой я алкоголик, я же работаю!» Конечно, работаешь, еще как работаешь! Ведь тебе нужно кормить не только себя, но и свой алкоголизм. До лечения руки не доходят, так как сразу появляется много дел. Окружающих такая ситуация порой радует: «пока работает, мысли дурные в голову лезть не будут». К сожалению, мысли будут. Ведь речь идет о болезни, и она будет развиваться. Нарастив обороты, рано или поздно, такой больной все-таки доходит до какого-то предела усталости, и тогда начинается очередной срыв. Это замкнутый круг, вернее спираль, ведущая вниз. В этом «ма-

неже» люди движутся как цирковые лошади, годами и десятилетиями. Алкоголизм – очень хитрый хозяин. Он не заинтересован в быстрой смерти своих рабов. Поэтому алкоголики живут сравнительно долго. Если не случится ничего страшного – травмы, отравления и других случаев ранней смертности – алкоголик может дожить и до 60 и 70 лет. Правда в том, что все это время он не живет, а кормит болезнь. Он учится, женится, заводит детей, но всю жизнь он в двух состояниях – либо неосознанно готовиться к запое, либо в нем находится. Есть только один способ спрыгнуть с этой карусели безумия – признать себя больным. В таком случае трезвость – это не способ загладить вину, а способ начать жить так, как предначертано. Каждый человек рожден для счастья, но алкоголик не может позволить себе его.

Пока алкоголик пьет, он обрекает себя на существование, в котором он либо несчастен, либо пьян. В трезвости алкоголик должен быть счастлив, иначе он напьется – это не пожелание, а врачебная рекомендация, возможность спасения жизни!

Признавая себя больным, человек может отказаться от чувств стыда и вины. Он может поменять их на чувство достоинства.

Трезвость – достоинство для понимающих. Есть такая разновидность этого чувства. Не стоит обижаться на приятеля, который в ответ на признание: «я уже полгода не пью», отвечает: «ну и что?» Если Вам доведется поговорить с чело-

веком, который уже пять лет не пьет, он ответит что-нибудь вроде: «я помню первые полгода... Ты молодец, давай, так держать!» Это настоящая гордость, не напыщенная, а особая. Простим тех, кто ее не понимает. Многие из них не алкоголики, им не понять, да не надо понимать им такого. А многие из тех, кто не понимает – больные люди, до сих пор не признавшие себе в этом. Пожалеем их, даст Бог, и они когда-нибудь получают эту гордость.

Самым главным выводом из признания себя больным есть желание прекратить употребление алкоголя навсегда. То есть на всю жизнь, любого алкогольного напитка, в любом количестве по любому поводу. Речь идет в таком случае об абсолютной трезвости.

В наркологии существуют два краеугольных понятия: активное участие пациента и абсолютная трезвость как результат. Если кто-то предлагает «контроль дозы», «лечение без ведома» или любую другую «помощь» – этот человек не может называться врачом, как бы он не представлялся.

Положение об абсолютной трезвости – это даже не предложение врача, а требование больного человека! Вряд ли кто-нибудь слышал о том, чтобы больной уговаривал врача вылечить его не навсегда, а только на время. Никто не хочет повторения болезни. Обычно врачи вынуждены отводя глаза, говорить старые как мир слова: «медицина не всесильна...», «мы предпринимаем все возможное...», «гарантий не даю, но постараюсь Вам помочь...» В этих диалогах боль-

ные недоумевают: «Как так? Мне нужен абсолютный результат! Неужели нельзя добиться полного избавления?»

Больной человек активно ищет помощи, требует ее. Он пройдет через всех специалистов, прочтет массу литературы, он будет искать все, что может ему помочь.

Рассуждая так: «ну, ладно, я алкоголик, отстаньте от меня», «может я и вправду болен, может мне нужно сделать паузу», человек противоречит сам себе.

Признавая себя больным, алкоголик переводит ситуацию из морально-этической в медицинскую. Поэтому вопрос: «А что, если я алкоголик, мне уже и выпить нельзя?» сам по себе лишен смысла. Врач не юрист и не отвечает на правовые вопросы. Можно ли кашлять? Разве нельзя ходить с зубной болью? А что если иногда, по праздникам, у меня будет появляться сыпь и подниматься температура? Что, разве нельзя?

Больные люди ставят другие вопросы: «Можно ли не болеть?»

## Глава 3.

### «Я зависимый» – это решение

Действительно получается, что диагноз «зависимость» человек, в конечном счете, ставит себе сам. Это больше не диагноз, а решение, принимаемое навсегда.

Таких решений мы в своей жизни принимаем не так уж и много. Это такие решения, как: выбор религии, выбор невесты (или жениха), выбор профессии, выбор места жительства... Я – алкоголик, это пятое решение из этого ряда. Вот, по пальцам одной руки и пересчитали...

Такие решения могут принимать только ответственные люди. Именно поэтому алкоголизм крайне заинтересован в том, чтобы его рабы не выросли никогда. Часто приходится видеть «подростков» и в 50 и в 60 и даже в 70 лет. В разговоре они проявляют какое-то кокетство, отводят взгляд, переводят разговор на другую тему, или, наоборот, набравшись ложного мужества, замолкают, как на допросе, сурово глядя в сторону. Такой больной все время хочет завершить разговор знаменитой фразой подростка-хулигана: «Я больше не буду!»

Фактически, у человека, который принял такое решение, есть сертификат «Я повзрослел до старости». К сожалению, это удалось не всем.

У всех таких решений есть нечто общее:

Во-первых, это решения, которые принимаются без логики, без доказательств, без теоретизирований, без рассуждений, без анализа прошлого. Ведь, никто на свадьбе не задает вопрос: «За что любишь?» Такие рассуждения в подобных условиях кажутся бестактными и бессмысленными. В таких делах ответ «Да» – это да, а ответ «Не да» расценивается как ответ «Нет». Главная идея заключается в том, что, если нужны доказательства, значит, есть сомнения. Нельзя доказывать себе: я – алкоголик. Это сейчас Вы себе это докажете, а потом так же убедительно докажете себе обратное. Признавая себя больным, человек признает себя специалистом в обмане самого себя. Он не хозяин собственному мнению. Это значит, что весь интеллект (а он есть!) будет направлен на опровержение доказательств, когда болезни это будет выгодно. Алкоголик – человек, способный извратить любую логику. Выход один – логики нет. Не нужны доказательства, не будет и опровержений.

Ни в коем случае нельзя бросать пить, потому, что «все плохо». Это сейчас все плохо, потом все будет не так уж и плохо, а потом и все хорошо. Сотни раз приходилось видеть людей, которые, садились и говорили: «Все! Я потерял работу, семью и здоровье. Мне надо бросать пить!» Вроде убедительно, у человека есть аргументы. Но, проходит месяц-другой, и он находит работу, через полгода вроде и здоровье поправилось, а там и семья появилась. И тут начина-

ется самое жуткое – он начинает пить снова.

Нельзя бросать ради семьи, ради детей, ради работы – это шантаж. Такие решения принимаются самим ради себя без условий. Просто так. Потому, что пришел к такому убеждению. Если человек, в ответ на вопрос: «Почему ты бросил пить?» говорит: «Я свою цистерну выпил!» – этому можно верить.

В то же время, если начинаются рассуждения о наследственности, ссылки на психоанализ – значит, не было решения. Это состояние нестабильное.

Разговор на эту тему зачастую начинается с описания прошлого. Иногда инициатором этих воспоминаний становится врач. Доктора понять можно – он хочет собрать анамнез, чтобы оценить стадию заболевания. Но, к сожалению, многие больные воспринимают такие вопросы, как повод к «признательным показаниям». Начинает работать модель поведения «преступник на допросе»: нужно сознаться в мелочах, чтобы скрыть главное.

Как правило, разговор начинается «издалека»:

– Пять лет назад я получал хим. защиту на 1 год, а не пил 1 год и два месяца...

Так и хочется «продолжить»:

– Так, может, Вы и не алкоголик, раз получили больше, чем планировал врач?

Решение навсегда принимается по принципу «здесь и сейчас». Совершенно не важно, по большому счету, как болезнь

развивалась — медленно или быстро, приступообразно или плавно. То, что было до дня признания себя больным, уже не будет влиять на направление мысли. Хотя может сказаться на периоде восстановления.

Во-вторых, такие решения принимаются без учета мнений окружающих. Никто не может знать, как нужно поступать в такой ситуации. Принимая такое решение, человек декларирует: «Я не знаю, как надо, я знаю, как надо мне». Насколько бы собеседник не был близок, авторитетен, в таких делах каждый ручается за себя. Нет в таких решениях ни правых, ни неправых.

Приходится видеть, как после беседы с врачом больной попадает в компанию, где какой-нибудь профессор заявляет, что иногда выпивать необходимо. Дескать, алкоголь вымывает бляшки на сосудах, снимает стресс, да и, вообще, пьянство — наша национальная черта. Нужно ли объяснять, какое решение примет алкоголик после этого разговора, чьи аргументы ему покажутся более убедительными. Не надо даже спорить с таким профессором. Он правильно говорит. Ему нужно выпивать — ну так пусть и выпивает. А если какой-нибудь выдающийся актер, или министр будет мне рекомендовать, на ком жениться, в какую церковь ходить, кем работать? Такие «советы» могут восприниматься только как глупая шутка. Это не значит, что мой собеседник глуп, или человек, к чьему мнению не стоит прислушиваться. Это просто не его дело. Один поезд поехал налево, другой направо. Кто



из машинистов неправ? Да никто, они едут в разные стороны. Не нужно никого учить жить. И Вас тоже пускай никто этому не учит. У каждого своя судьба, свой выбор.

Если алкоголик начинает ненавидеть пьяных, его раздражает реклама алкоголя, он борется с алкоголизмом во всем мире – это значит, что сама тема для него не безразлична. Он все еще там, в зоне поражения. Это огромный риск для него. Ведь ненависть – родная сестра зависти.

В-третьих, такие решения всегда вынуждают менять образ жизни. Важно понимать, что трезвость – не просто сухость. Это состояние души, этап в жизни человека. Этап, которого достигают не все, как не все были солдатами, студентами, не все женятся. Абсолютно все бросают пить, но счастливым это удастся при жизни...

Так бывает всегда, остался тем же, кем был, ничего не получится. Если человек решил стать военным – значит, многое придется поменять. Оставаясь «в душе» гражданским, службу превратишь в мучение, генералом в отставку не уйдешь.

# 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.