

Дивная трезвая жизнь



СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+

Николай Секерин

Николай Секерин
Дивная трезвая жизнь

«Автор»

2020

Секерин Н.

Дивная трезвая жизнь / Н. Секерин — «Автор», 2020

Если ты устал быть зависимым от алкоголя и сигарет - эта книга для тебя. Ты слышал уже много советов и что-то читал, но не бросил. Быть может, тебе этого и не нужно. И чтобы узнать точно, я предлагаю свою историю и свой метод. Возможно тебе просто нужен небольшой толчок, а возможно тебе и ни к чему бросать. Ведь дивная трезвая жизнь, она не для всех.

© Секерин Н., 2020

© Автор, 2020

Содержание

Глава 1. Зачем тебе бросать?	6
Глава 2. Алкоголизм	14
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Николай Секерин

Дивная трезвая жизнь

Посвящается Филиппу Богачеву, благодаря авторитету которого, я выбрал этот путь и написал эту книгу.

С раннего детства мы привыкаем к мысли о том, что пить и курить – это благо. Бесконечные запреты со стороны пьющих и курящих взрослых, с неизменной присказкой «ты ещё маленький», непрерывная вереница фильмов и книг, где главные герои не расстаются с табаком и вином, и конечно, более старшие товарищи, которым уже «посчастливилось» приобщиться к «тайнству» пьянства и курения. Совокупность всех этих факторов, в большинстве случаев, и создаёт основу для будущей алкогольной и никотиновой зависимости человека.

В 25 лет я был пивным алкоголиком и заядлым курильщиком с десятилетним стажем. Я пил пиво ежедневно в количестве от одного до четырёх литров, не менее трёхсот дней в году. Курил сигареты от одной до двух пачек в день. Как и многие другие парни моего возраста, я регулярно думал о том, что со всем этим надо завязывать. Я предпринимал бесчисленные попытки бросить при помощи силы воли, прибегал к полусумасшедшим эзотерическим методам, пытался завязывать с помощью самовнушений и вообще, казалось, перепробовал все известные методы. Результат всегда был одним и тем же – я продолжал пить и продолжал курить.

Время шло, но я не прекращал предпринимать попытки свершить свои благие намерения, пока наконец, не добился желаемого результата. Вот уже пятый год я не курю ничего, ни сигареты, ни вейпы, ни кальяны, ни трубки с сигарами. Я не прикасаюсь к спиртному ни в каких количествах, ни по какому поводу вот уже пять с половиной лет. Я давно перестал считать дни и месяцы трезвости, я просто живу по-новому. Моя жизнь это реальность, в которой приём алкоголя и курение – противоестественные занятия. Я больше не испытываю желания пить и курить так же, как другие люди не испытывают желания есть песок и дышать отравляющим газом.

Эта книга о том, как пройти весь путь очищения от начала и до конца без насилия над собой. Как превратить «бросание» в «приобретение» и как научиться жить по-новому. Жить в мире, где люди не пьют и не курят потому, что не хотят.

Если вам надоело тратиться на постоянно дорожающие сигареты. Если вам не нравится просыпаться утром в выходной с большой головой и страдать весь остаток дня. Если вы хотите сохранить свою молодость дольше, или вернуть часть потраченных впустую лет, то эта книга для вас. Вы узнаете как избавиться от никотиновых и алкогольных оков навсегда. Вы научитесь видеть интересные стороны трезвой жизни и больше никогда не станете бояться, что «сорвётесь» и возьмётесь за старое.

Дорога в дивную трезвую жизнь возникает здесь, на этих страницах. И всё что вам сейчас нужно сделать, чтобы в будущем осилить её – это продолжить читать.

Глава 1. Зачем тебе бросать?

Каждый человек отлично знает, что пить и курить – это плохо. Что курение вредит здоровью, что алкоголь разрушает клетки головного мозга и так далее и так далее. Все мы слышали эти зажёванные до состояния рвотной жижи, басни много сотен раз, и едва ли хоть кто-то и когда-то бросил привычку лишь потому что она вредная. Точнее, потому что так ему постоянно говорят.

Запретный плод остаётся сладок со времён изгнания Адама и Евы из рая, и вряд ли в этом когда-нибудь что-то изменится. Особенно, если учесть, что всё сознательное детство мы видим как пьют и курят наши родители, или другие «авторитетные взрослые».

Привычка воспринимать перекуры и праздничное шампанское как само собой разумеющееся, закладывается в нас почти с рождения, и как бы нам не хотелось периодически избавиться от всего этого навсегда – подсознательно, мы всё равно то и дело будем тоскливо смотреть на то как пьют и курят другие.

В этом состоит главная и самая серьёзная проблема, которую предстоит решить любому человеку, решившему начать жить «чистым». Ты должен обстоятельно подумать и ответить себе честно на первый, основополагающий вопрос. А зачем тебе вообще бросать пить и курить?

Действительно ли ты этого хочешь, или это всего лишь мимолётный порыв? Мечта-пяти-минутка в моменты болезненного похмелья, или приступов, раздирающего грудь, кашля?

Я пишу эту книгу для тех, кто захочет избавиться от привычки пить и курить навсегда. Безвозвратно и безоговорочно. Нет никакого смысла в том, чтобы насиловать себя и терпеть, считая дни трезвости. Пытаться перебороть «синдром отмены» и сжав зубы, штудировать календарь в надежде, что скоро настанет день икс, когда ты перестанешь хотеть курить.

Да, главный секрет в бросании прост: надо захотеть. Однако далеко не все понимают, в чём именно заключается это желание.

Зависимость формируется из двух основополагающих пластов: физического и психологического. Как бы то ни казалось странно, но оба эти фактора настолько тесно сплетены между собой, что когда мы тянемся в карман за пачкой сигарет, для нас не играет абсолютно никакой роли какой именно фактор зависимости в данный момент, заставляет нас делать это.

Точно так же и рассуждения о том, почему именно ты бежишь в пятницу вечером в магазин за пивом, не имеют никакого смысла, потому как ты идёшь за своим благом. И не важно, чем именно продиктовано твоё желание, если ты хочешь выпить – ты выпьешь.

Что во всём этом действительно важно с точки зрения психологии, так это общее, социальное отношение людей к выпивке и сигаретам. Для подавляющего большинства алкоголь это вид отдыха, а сигареты – способ снимать стресс. Глобальная ассоциация питья и курения с релаксацией и является главной проблемой.

Ты никогда не бросишь пить и курить, если не перестанешь думать, что лишаешь себя чего-то хорошего.

Чтобы помогать людям полезными советами о том, как избавиться от вредных привычек, человек должен пройти через это сам. Я помню, как постоянно слышал одни и те же «рекомендации» от людей, которые расставались с сигаретами на месяц, а потом принимались за

курение с новой силой. Я знаю множество любителей выпить, которые становятся «трезвенниками» каждое воскресенье, после безобразной попойки каждую пятницу.

Подобного рода советники не могут сыскать должного уважения даже у самих себя. Что и говорить о том, чтобы брать с них пример другим.

В тот момент, когда я бросил пить, я уже знал, что ни за что не примусь за старое снова. Точно так же я отказывался и от сигарет. С полным и ясным осознанием того, что в тот момент, когда будет скурена последняя сигарета – она последней навсегда и останется.

Моя жизнь не отличается от миллионов других жизней. Я такой же, как и все, и я уверен, что пройдя от начала до конца по моему пути «очищения», начать новую, вечно трезвую жизнь, сможет и любой другой человек.

Я рос в обычной российской семье, моё раннее детство выпало на исторический период, который позднее назвали «лихие девяностые». Всю свою юность я помню периодические застоля, которые проводили мои родители и их друзья. Перед глазами регулярно мелькали запретные и такие желанные атрибуты взрослой жизни: алкоголь и сигареты.

Я отчётливо помню свою первую бутылку пива. Мне тогда от силы было лет двенадцать. Мы со старшим товарищем попросили ещё более старшего знакомого купить нам бутылку в ларьке, после чего выпили её тайком за гаражами.

Потом мне периодически давал пригубить из кружки отец, авторитетно заявляя при этом: *«пусть лучше попробует первый раз с отцом, чем в подворотне»*. К счастью, он не знал тогда, что подворотня его всё же опередила.

Так, к моменту окончания школы, я уже имел изрядный опыт употребления алкоголя, а после школьного выпускного впервые напился, что называется, «до беспамятства».

Курить я начал чуть позже, но всё равно в юном возрасте, незадолго до своего шестнадцатилетия. Выпускной класс школы мы с одноклассниками старательно прятались, покуривая в тихую. Однако родителей было трудно обмануть и мою «тайную забаву» быстро вычислили, но всё же особого значения ей не придали. Так, поругивали для вида время от времени, прекрасно сознавая, вероятно, что это бесполезно. Да и, в сущности, мало кто из взрослых людей придаёт действительно серьёзное значение пагубности этих социально приемлемых привычек.

Словом, в институте я уже курил и пил открыто, с каждым месяцем увеличивая количество потребляемого никотина и алкоголя.

В двадцать один год я стал «полноценным» заядлым курильщиком и алкоголиком, хотя последнего факта я не признавал ещё долго. Как, впрочем, и первого, ведь большинство молодых курцов искренне верят в то, что могут бросить курить в любой момент.

После получения диплома началась работа, такая же, как и многих других людей. Пятидневная рабочая неделя, пятница, выходные, понедельник.

Рабочее место это уже, однозначно, не "пары" в универе, которые можно, при желании, "продинамить", поэтому приятное времяпровождение за бутылкой пивка по будням стало необходимо подстраивать под свой рабочий график.

Когда тебе чуть больше двадцати, то побухать с другом в подъезде до двух ночи, а потом подняться по будильнику в полседьмого, ты ещё в состоянии без особого ущерба. Однако с каждым годом подобные «подвиги» становятся всё более трудными и в конце концов ты приходишь к привычному взрослому сценарию, где в г... можно лишь каждую пятницу, в то время как в другие дни свои аппетиты необходимо умерить (если, конечно, ты не хочешь потерять работу).

Даже не могу сейчас представить, сколько бы это всё могло продолжаться ещё, но в один момент я достиг своего личного дна, из которого для себя я уже видел только один путь – наверх.

Как-то в одни примечательные выходные, я перепился в компании людей, с которыми едва ли нашёл бы что-то общее, если бы не алкоголь. Мы пили пиво и водку, мешали всё подряд, пока, наконец, не переместили своё «афтопати» в обшарпанный подъезд. Я сейчас даже не могу вспомнить, что конкретно произошло, но дело кончилось тем, что я оказался в обезьяннике.

Меня забрали полицейские как последнего бродягу. В былые времена для таких случаев были предусмотрены разного рода вытрезвители и лечебно-трудовые профилактории, но я те времена не застал и в своём случае получил в качестве терапии – клетку, на пару с бомжом.

Сейчас, оглядываясь назад, я благодарен судьбе за то, что это тогда произошло, ведь именно утром, после того памятного дня я отчётливо осознал, что всё, довольно. И именно отсюда я начал свой обратный отсчёт на пути к полному отказу от алкоголя. А позднее и от курения.

Лишь дикая «мотивация от», желание избавиться от этой грязи и больше никогда, никогда не касаться её даже опосредованно, создали во мне основу, благодаря которой я стал постепенно избавляться от зависимостей.

Я не предпринимал резких шагов, не делал громких заявлений о том, что бросил вот так сразу и навсегда. В то время я уже прекрасно понимал, что такое алкоголизм и никотиновая зависимость. Я пробовал множество методов, посещал всевозможные семинары, слушал белиберду от «духовных гуру»... а после всего этого шёл в магазин за пивом и сигаретами.

Нет, это не фокусы, и я знал, что если и смогу когда-нибудь бросить, то только постепенно, методом вычитания.

В конечном итоге я затратил на избавление от зависимостей около трёх лет, планомерно подсчитывая количество выпитого и скуреного. Медленно, но верно, вычитая сигареты и миллилитры из жизни, до полного нуля.

Сегодня я не пью уже шестой год и не курю пятый. Я не знаю, что бы могло меня заставить закурить и запить снова, но я точно знаю, что заставило бросить. И каждому человеку, который думает, что хочет избавиться от зависимостей, прежде всего следует ответить себе честно: а зачем?

Только так твои попытки смогут, в конечном счёте, увенчаться успехом.

Как утверждает популярная психология, поведение любого человека всегда продиктовано двумя основополагающими мотивами: стремлением получить удовольствие и стремлением избежать боли.

Если применить эту аксиому к основам здорового образа жизни, мы неизбежно придём к выводам о том, что употребление алкоголя и курение сигарет всегда обусловлены желанием получить удовольствие. Между тем, отказать себе в удовольствии в данном контексте значило бы причинить себе боль.

Таким образом, мы подпитываем свою вредную привычку, достигая одновременно две цели. И неважно, что утром последует расплата, а через энное количество лет, мы, возможно, докуримся до импотенции. Будущее всегда призрачно и эфемерно, чего нельзя сказать о таком реальном и чувственном настоящем.

Именно по этой простой схеме и проходит жизнь большинства курильщиков и алкоголиков. Всё дело в том, что люди попросту не могут найти достаточно вескую причину, чтобы отказать себе в удовольствии курить и пить, тем самым, одновременно, причиняя себе боль.

Сама по себе формулировка «бросить», пробуждает в нашем сознании чувство враждебности. Почему это я должен бросать что-то своё? Что-то родное, к чему так привык и что так долго и верно служит мне «во благо»?

Перечисляя преимущества отказа, в виде общих слов вроде "здоровья", "денег", "самочувствия" – мы не вызываем в сознании курильщика никаких откликов. Все эти штампы уже давно затёрты. Тем более, возвращаясь к ощущениям в моменте: хрустящая пачка сигарет в кармане и приятный запах нефилтрованного пива в кружке находятся здесь и сейчас – протяни только руку. Чего нельзя сказать о каком-то там здоровье и сэкономленных, в будущем, деньгах.

Совокупность всех этих причин и делает процесс отказа от алкоголя и курения таким неимоверно сложным. Всё было бы в миллионы раз проще, если бы люди относились к этому лишь с позиции логики, как к своего рода технической задаче.

Дано: курение, алкоголизм. Задача: бросить. Что делать: шаг один... шаг два... и так далее.

Если бы всё было так, то бросали бы, в конечном итоге, абсолютно все. Единственная причина, по которой люди «не могут», проста до банальности. Они всего лишь: НЕ ХОТЯТ.

Отсюда справедливо возникает вопрос: как захотеть хотеть?

В общем-то, если быть предельно честным, то никак. Желание любой индивид начинает испытывать лишь по собственной инициативе. Если сами вы - человек без вредных привычек и хотите добра для своего близкого: сына, дочери, мужа, жены, отца, матери... то вынужден сообщить вам горькую правду – насильно заставить человека хотеть нельзя.

Если вы обладаете достаточной властью над зависимым, то вы, разумеется, в состоянии загнать его в угол, запретить, лишить, отправить на принудительное лечение и тому подобное. Однако тешить себя ложными ожиданиями в подобном варианте не стоит. Эффект будет краткосрочный, и в 99 % случаев человек запьёт, или закурит снова, как только избавится от вашего контроля. И "на десерт", вы ещё, возможно, вызовете ненависть к себе, вместо благодарности, которую будете ждать.

К сожалению, это так, и поделаться с этим ничего нельзя. Иначе почему бы вы думали, люди отправляются на повторные «кодировки» от алкоголизма? «Зашили капсулу», прошло четыре года, и он снова пьёт не просыхая! Скорее зашивать следующую, ещё на четыре года. Зачем? Пусть себе пьёт, если вы его так сильно любите. Или выгоните его вшаей на улицу, и тогда, возможно, там он найдёт своё потаённое желание быть человеком.

Этим пассажем я хочу подвести тебя, читатель, к первому возможному варианту для «вызова желания».

Он называется:

1. "Мотивация от"

Собственно, рассказывая в начале главы о том, как меня загребли в «обезьянник», я на своём примере изложил один из вариантов такой мотивации. Чтобы избежать в будущем повторения подобного неприятного опыта, я наконец всерьёз задумался над тем, чтобы бросить пить.

Чтобы мы могли достигать в жизни каких-то целей, мы должны обеспечить себя необходимой мотивацией. По сути, мотивация есть ничто иное как обычное желание, и чем оно сильнее, тем больше у тебя стимула и сил для свершения задуманных планов.

Любые наши намерения всегда обусловлены двумя факторами: избежать боли и доставить удовольствие. Если перевести слово "желание" в "мотивацию", то в этом ракурсе стремление избежать неприятностей (боли) и будет той самой "мотивацией от". Применительно к плану бросить пить, ты стремишься это сделать для того, чтобы избежать в дальнейшем: проблем со здоровьем; проблем с представителями правопорядка; проблем с деньгами и так далее.

Список того, чего бы тебе хотелось избежать благодаря отказу от алкоголя, можно продолжать долго и всё это будет "мотивацией от".

Такую мотивацию допустимо назвать негативной. Ибо зачастую из этой позиции человек начинает испытывать желание вынужденно. «Если бы печень продолжала нормально функционировать, я бы может и продолжал бы пить»; «если бы на днях я не облажался по пьяни с девушкой, я бы может и продолжал бы пить»; «если бы, напившись в последний раз, я не избил бы младшего брата, я бы может и продолжал бы пить».

К сожалению, во многих случаях пробуждение желания бросить на основании негатива, является единственно возможным. Люди зачастую просто не научились ещё видеть приятные стороны трезвой жизни, и для большинства бросание по-прежнему остаётся неприятным процессом, сопряжённым с лишениями и обделением себя. Многие не желают бросать пить, потому что не хотят, чтобы у них отнимали это приятное «благо».

То ли дело если на карту поставлено нечто более весомое. Тогда только у человека, возможно, и возникают первые серьёзные мысли о трезвости.

С курением здесь обстоит ровно так же. В большинстве случаев желание бросить курить возникает у человека в тот момент, когда он начинает чувствовать первые серьёзные проблемы со здоровьем. Хронический кашель, повышенное давление, нарушение сна и прочие неприятные последствия.

Деньги, между прочим, тоже могут сыграть в мотивации важную роль, например, когда человек опустился уже до такой степени, что каждую новую зарплату раздаёт на долги, коими обременил себя с единственной целью: продолжать регулярно пить и курить. И в таком ракурсе стремление будет всё равно негативным, ведь человек хочет избавиться от алкоголя, что позволит ему избавиться и от долгов. Здесь пока рано говорить о "мотивации к", которая наступит в тот момент, когда цель бросить будет сопряжена не с желанием прекратить занимать деньги, а с возможностью откладывать часть зарплаты и приумножать свой личный капитал. За счёт сэкономленных на алкоголе и курении финансов.

Отдельного внимания в "мотивации от" заслуживают и так называемые экзистенциальные события, или экзистенциальные кризисы. Если объяснить простым языком: экзистенциализм - это нечто ужасное, что-то такое глобально тяжёлое, после чего ты остаёшься загнанным в угол и выбора у тебя уже нет. Точнее, выражаясь в общепризнанном смысле, «выбор есть всегда», и в экзистенциальном событии выбор человека будет примерно таким: срочно бросаю и продолжаю жить / не бросаю и умираю; бросаю и сохраняю семью / не бросаю и остаюсь в одиночестве.

Это, что называется, точка невозврата, «дойти до ручки», максимальное дно, дальнейший путь из которого вниз может быть только к твоей аллегорической, или настоящей могиле.

События, которые могут вызвать в человеке подобный экзистенциальный кризис, для каждого свои. Кому-то достаточно будет попасть на сутки в полицию. Для кого-то это может быть инфаркт, или инсульт. Кто-то, возможно, достигнет своей точки невозврата, когда от него уйдёт жена с детьми.

Возвращаясь к общефилософскому смыслу, стоит отметить, что экзистенциализм обуславливает некие крупные процессы, где для того, чтобы построить новое, необходимо разрушить до основания старое. В случае же отдельно взятого человека, вполне достаточно будет одной, чётко выверенной «дозы» несчастья, которая больно ударит, или тяжело ранит самую дорогую ценность, что у него есть.

Экзистенциальное событие – это самый болезненный вариант "мотивации от" и лучше бы не доводить себя до подобного состояния, а представить возможные трагические исходы заранее, в своих мыслях. Это, конечно, будет менее действенным, однако в перспективе ты обязательно скажешь самому себе огромное спасибо за то, что смог заранее найти в себе нужные рычаги и избежать, благодаря этому, ужасов будущего.

"Мотивация от" отлично справляется со своей задачей на первом этапе твоего пути к здоровой, трезвой жизни, но чтобы найти достаточно отправных точек для решительных действий, мало будет думать общими фразами, вроде: "избежать проблем со здоровьем", "избежать долгов", "избежать скандалов дома".

Лучше максимально конкретизировать и персонифицировать свои страхи, чтобы все эти опасные последствия не растворились на общем фоне безликих формулировок.

Например, так:

«Проблемы со здоровьем» заменим следующими терминами: головная боль, рвота, изжога, вздутие живота. Кашель, боли в груди, импотенция, болезненное/затруднительное мочеиспускание.

Проблемы с деньгами: унижительные просьбы дать в долг; регулярные траты на то, чтобы вызвать в себе – головные боли, рвоту, изжогу и далее (смотри выше).

Нужно максимально настроить себя на конкретные последствия, что неминуемо наступят после употребления алкоголя и курения именно для тебя. Чётко определить: что конкретно тебя тревожит, что конкретно тебе мешает и портит твою, лично твою, жизнь. Если внимательно сосредоточиться и решить чем конкретно эти привычки вредят именно тебе, то найти причины для "мотивации от" станет гораздо легче.

С этим видом мотивации хорошо делать первые серьёзные шаги в своих стремлениях достигнуть цели, однако для более планомерного развития, наряду с негативом, нам необходим и позитив. И здесь, к нам на помощь спешит "мотивация к".

Её мы изучим в следующем пункте.

2. "Мотивация к"

То, как мы распоряжаемся своей жизнью, всегда обусловлено двумя факторами: позитивом и негативом. Негатив заставляет нас избегать опасности, стремиться уйти от боли и мотивирует нас двигаться «от». Польза негатива, зачастую, сильно недооценена, и если бы не он, множество людей так никогда бы и не предприняли решительных действий, направленных на изменение своей жизни.

Благодаря негативу мы делаем свои первые твёрдые шаги к здоровому образу жизни, потому что в один прекрасный день осознаём ценность своего, стремительно разрушающегося, здоровья. Однажды, когда тебе становится совсем плохо, ты решаешь: всё хватит, я больше

не хочу испытывать эту боль. И бежишь, бежишь, бежишь... сломя голову, подальше ото всех этих пьянок, ото всех этих, заполненных удушливым дымом, курилок.

И вот "мотивация от" сработала, и ты вышел на новый уровень. Ты больше не заядлый курильщик и не пьяница. Ты управляешь своими желаниями и травишься теперь только исключительно "умеренно".

На этом этапе каждый человек становится перед выбором: остаться на таком уровне, или же бросить вредные привычки до самого конца и оказаться среди малочисленных людей, которые не пьют и не курят вообще. Никогда. Нисколько. Да, такие люди есть, да, их мало, и да, автор этих строк нашёл однажды для себя причины стать одним из них.

На этом незримом перепутье "мотивация от" тебе уже не поможет. Что ж, самого страшного ты избежал, ты больше не сопьёшься и куришь ты теперь мало, стоит ли бросать до конца из-за опасности, которая миновала? Пожалуй, что нет.

Ты как бы вылез из болота и встал на твёрдую почву. Но чтобы забраться в гору, тебе потребуется серьёзный повод. И этим поводом будет "мотивация к". То, что заставит тебя не убежать от проблемы, а догонять свою личную награду. Вожделенный приз, что ожидает тебя на вершине, в конце финишной прямой. Половину пути к трезвой жизни ты разогнался... вторую половину пути ты должен ускориться.

Как и в случае с "мотивацией от" здесь желательно тоже придать своим целям конкретизированный вид. Мало сказать, что ты замотивирован на здоровье и деньги. Лучше начертить чёткие контуры. Я хочу отказаться от алкоголя и курения полностью и навсегда, потому что благодаря этому я:

добавлю к своей активной, молодой жизни от десяти до двадцати лет;

я стану богаче, потому что стану откладывать сэкономленные на отраве, деньги;

я стану лучше выглядеть;

я смогу обедать в любых ресторанах, потому что главную нагрузку на чек всегда делает алкоголь.

И так далее. В общем, ты сам способен определить, что для тебя важно, читатель, я лишь могу показать варианты со своей колокольни.

Не нужно быть математиком, чтобы посчитать среднемесячные расходы на алкоголь и сигареты.

Допустим, ты пьёшь "умеренно", раз в неделю, по самому-самому минимуму. Четыре уикенда на месяц, где один раз - это непродолжительные посиделки в кафе на две тысячи рублей и остальные три раза скромно дома, или в гостях - по тысяче рублей.

Если у тебя есть возражения, тогда предлагаю распределить эту арифметику на весь год, в течение которого неминуемо бывают разного рода "дни рождения", "новые года" и прочие "большие праздники". Там ты, конечно, потратишь чуть больше.

Итак, читатель, пусть всё же будет пять тысяч рублей в месяц. Алкоголь.

Сигареты. Не в курсе, сколько сейчас стоит пачка, но допустим, усредним до ста рублей в день. Итого – три тысячи рублей в месяц.

Восемь тысяч рублей в месяц на алкоголь и сигареты. В году двенадцать месяцев, так что в год это девяносто шесть тысяч рублей.

На что бы ты их потратил, если бы не пропил и не прокурил – это сугубо твоё личное дело. Их, в сущности, можно и не тратить вообще, а завести депозит в банке, на который положить через год ещё столько же.

И я даже не хочу отвлекаться на доводы в стиле: не пью, а денег всё равно нет. Неправда это, читатель. В подавляющем большинстве случаев, те, кто так говорят, они пьют. Или не пили какое-то время, а потом снова начали. Поверь: в жизни, где алкоголь и курение вычеркнуты навсегда и бесповоротно – деньги есть всегда. И если не веришь, то вот тебе и повод проверить на своём опыте. Условие здесь лишь одно: бросаешь ты окончательно и бесповоротно.

Позитивные результаты здорового образа жизни лишь на поверхности кажутся связанными двумя областями. Однако деньги и здоровье это всего лишь основа, внушительная часть айсберга, спрятанная глубоко под водой. Ты будешь чувствовать, как становишься сильнее и богаче, ты будешь чувствовать уверенность и желание заниматься созиданием. Тренировать своё тело, преумножать свой капитал, интересоваться новыми для себя вещами. Ты перестанешь тратить время на попойки и встречи с бывшими друзьями-собутыльниками. Ты сможешь посвятить это время чтению, походам в бассейн, или в спортивные секции, просмотру новых фильмов, или гулянию на природе.

Ты сможешь выделять время на всё то, на что раньше никогда его не было. Ты станешь неуклонно и непрерывно развиваться тогда, когда большинство так и будут продолжать топить свою никчёмность в алкогольном забвении. И восполнять неловкие паузы в своей, стандартно неинтересной *life story*, «глубокомысленными» перекурами.

Постепенно сменится всё твоё окружение, и ты не заметишь как проснёшься однажды новым, совершенно новым, счастливым и заинтересованным жизнью, человеком.

Ты освободишься от двух гирь, пристёгнутых к твоим ногам цепями общественного одобрения. Ты больше не будешь волноваться о том, что про тебя подумают те, с кем ты отказался продолжать пить. Ты почувствуешь, что такое свобода выбора и не основанная ни на чём, привычная уверенность.

Тебе откроются многочисленные, новые, интересные пути развития, без ограничивающих убеждений и деструктивных привычек. И мало что способно придать личности столько сил, сколько придаёт ей победа над зависимостями.

Двумя зависимостями, «подаренными» нам заботливым обществом и историческими традициями. Алкогольной и никотиновой.

И если ты, читатель, так и не сможешь найти для себя причин бросать, то читать далее тебе ни к чему. Отложи эту книгу до «лучших времён».

Но лишь одно помни: «завтра» уже наступило вчера.

Глава 2. Алкоголизм

После того как ты определился со своими жизненными приоритетами и точно решил зачем именно хочешь бросить, я рекомендую приступить к своей миссии, сосредоточившись полностью пока на одном.

На алкоголизме.

Прежде чем разбираться с проблемой номер один, следует понять с чем имеешь дело. Как говорится, «врага надо знать в лицо» и чтобы избавиться от алкогольной зависимости, нужно по пунктам разобрать структуру пристрастия.

У нашего желания выпить есть множество тайных и явных аспектов, которые, для успешного избавления, мы сегодня будем беспощадно препарировать. В противном случае избавиться от алкоголя ты так и не сможешь. Постоянные «заманчивые предложения», от которых нельзя отказаться – имеют свои закономерности, и люди, напивающиеся раз за разом, просто-напросто, не пытаются их анализировать. Хочу и всё!

Только разобравшись в вопросе теоретически, человек способен осознать главное: он не может хотеть этанола, потому что это яд. После этого уже можно начинать работать над своими желаниями и вести учёт осознанному потреблению спиртного, кое со временем, ты перестанешь пить совсем.

Итак, читатель, ближе к делу.

1. Что такое алкоголизм?

Если мы введём это слово в поисковик, то сможем прочесть краткое определение из википедии следующего содержания:

алкоголизм – это хроническое прогрессирующее заболевание, разновидность токсикомании.

Лично мне подобная формулировка мало о чём говорит, и я бы предпочёл обозначить всё это одним простым словом – зависимость. Зависимость от приёма алкоголя. Думаю, что так будет ясно и любому другому человеку.

Зависимостей в нашей жизни существует множество, если проанализировать любые, привычные повседневные занятия человека, то окажется, что вся наша жизнь по своей сути – одна сплошная зависимость. Мы дышим воздухом, потому что зависимы от кислорода, мы регулярно употребляем пищу, потому что зависим от еды, мы посещаем туалет... в общем продолжить может каждый сам.

Иногда люди с яростью отрицают, что зависят от чего-либо вообще. Вариации на тему: «я свободный человек и ни от чего не завишу». Эту ахинею можно легко разбить в пух и прах, приведя вышеперечисленные, простые примеры. Называть это допустимо как угодно: необходимость, важность, неизбежность, или зависимость – факт останется фактом. Есть множество вещей, без которых человек жить не может, поэтому постоянно их делает. Но есть и другие вещи, без которых человек жить не только может, но и станет жить лучше, однако тем не менее он их тоже постоянно делает. И одну из таких вещей, мы сейчас и загоним в угол, словно крысу.

Кто такой, собственно, алкоголик? По каким критериям вы бы повесили на человека этот нелицеприятный ярлык? Тот, кто пьёт каждый день? Но каждый день человек может пить одну бутылку пива вечером, и будьте уверены, алкоголиком он себя не считает. Тот, кто «не умеет пить»? То есть, человек, не знает меры и напивается до беспамятства с определённой

периодичностью. Например, раз в неделю. Попробуйте такому сказать, что он алкоголик – в лучшем случае, он воспримет ваше заявление, как неудачную шутку.

Так у кого алкоголизм? У алкаша, что пьёт с утра до ночи, прогуливает работу, пропивает зарплату, пропивает дом, остаётся жить на улице бомжом? Это алкоголик? Здесь патология?

Неизбежно мы придём к выводу о том, что пока человек может контролировать своё желание, он как бы, не алкоголик. До тех пор, пока ты сдерживаешь свои порывы до периодичности и в фиксированных дозах – "всё у тебя нормально".

Я предлагаю, читатель, на время нашего исследования изменить общепринятое отношение к этому вопросу и назвать алкоголизмом просто желание выпить. И пускай это будет ненаучно и для кого-то неприемлемо. Тот, кто хочет жить без приёма этанола вообще, такую формулировку примет с лёгкостью.

Взгляни на ситуацию шире: люди пьют, чтобы отметить приятное событие; люди пьют, чтобы расслабиться; люди пьют, чтобы ослабить душевные муки (с горя); люди пьют, чтобы лучше спать.

Столько разнообразных причин, что просто голова идёт кругом. А итог для организма ведь один и тот же – разрушение твоего здоровья и укрепление физиологической зависимости.

То есть, по большому счёту, каждый пьющий человек сам того не понимая, находится в группе риска. Каждый может стать тем самым безнадежным алкашом, с единственным исходом – под забор в компанию бомжей. Вопрос лишь в том, что для этого потребуется: большое горе, или слишком длительное веселье; многолетняя укрепленная привычка, или «надёжная компания» собутыльников.

Имея в арсенале слабость к алкоголю, ты всегда немного рискуешь. Потому что эта зависимость имеет склонность с годами только усиливаться. Кроме того, будучи уверенным в том, что у него всегда есть надёжный способ «успокаивать душевные потрясения», человек, с гораздо большей долей вероятности, запьёт в критической жизненной ситуации и тем самым создаст главное условие для спуска на дно, вместо решительных действий для реального решения проблемы.

Спросите любого уличного бомжа: как ты оказался на улице? Ответ всегда будет один и тот же – несчастье. Попал в аварию, потерял всё, обворовали, «двадцать лет назад сгорел родной мой дом»... и так далее.

Только это не главная причина, а лишь, своего рода, катализатор. Человек, выбитый жизненными перипетиями из седла, всегда имеет выбор: остаться здесь, или подняться снова на ноги. И ни один здравомыслящий, трезвый человек, никогда не останется жить на улице. Ни один и никогда! И лишь его близкий и надёжный «друг», который всегда утешит, расслабит, поможет уснуть и убедит, что всё не так уж плохо. Лишь этот друг, обеспечит человека всем необходимым для жизни в теплотрассе.

Угадайте, что это за «друг»?

Я ещё раз предлагаю забыть на время медицинские и общепринятые формулировки и обозначить алкоголизм как привычку выпить, а алкоголика - тем, кто в той, или иной степени эту привычку практикует. По аналогии, пардон, с онанизмом и онанистом.

И если на этом этапе у тебя возражений нет, то предлагаю продолжить наш славный путь.

2. Почему ты хочешь выпить?

К этому вопросу зачастую прибегают заботливые близкие, которые пробуют насильно вызвать у алкоголика желание бросить пить. Как бы спровоцировать несчастного пьяницу на мыслительный процесс, в результате которого он неизбежно придёт к выводам о том, что бухать-то ему вовсе охоты нет (на самом деле).

К сожалению, эта тактика никогда не срабатывает по той простой причине, что алкоголик не хочет бросать пить. Он и не знает, зачем ему это, да и вообще... всё, чего он ждёт в такие моменты, так это чтобы от него отвязались и дали возможность выпить снова.

Совершенно иначе обстоят дела, если желание бросить пить у человека действительно есть и изучить вопрос о стремлениях к своей тяге он намерен для того, чтобы измениться. И если ты дочитал до этого места, то ты как раз и есть такой человек.

Когда мы покупаем в магазине пиво, или другой алкоголь, мы особенно не задумываемся над тем, чего именно хотим. Мы просто что-то празднуем, или топим горе, отдыхаем, или успокаиваем нервы. В сущности же, процесс приёма алкоголя содержит в себе несколько составляющих.

Во-первых, это, безусловно, химические реакции в нашем мозгу, когда организм усваивает первые дозы этанола. Наша личность меняется, мы по-другому смотрим на действительность, проще ко всему относимся. Нам в той, или иной степени становится *лучше*.

Во-вторых, если говорить о приёме алкоголя с низким содержанием этилового спирта (вроде пива, вина и шампанского) – то праздник обусловлен ещё и приятными вкусовыми ощущениями. Ведь пиво тёмное, да нефильтованное, да с гренками, да с креветками... ай-яй, разве не вкусно?

В-третьих, в этом есть что-то такое, азартное. Мы полны энтузиазма и радости, впадаем отчасти в детское состояние. Совершаем некий незамысловатый «квест». Укромно устраиваемся дома на кухне, или в беседке, или на даче под шашлычок и играем в свою взрослую игру. Порой мы можем даже почувствовать себя некими персонажами из шпионского детектива, когда например, шифруемся от начальника на работе, или от злобной жены, сбегая в гараж. Будто бы в машине покопаться и накатить тайком.

Ну и в-четвёртых, социальное окружение. Хотим мы того или нет, но если нас объединяет с «друзьями» приём алкоголя, то мы должны в той, или иной мере соответствовать своему обществу. Иначе «стая» нас просто выкинет. За примерами далеко ходить не надо: попробуйте посещать корпоративы и там не пить, приходите на дни рождения, новые года и прочие праздники и там всегда не пить. Хочешь – не хочешь, а выпьешь. Ведь только так ты сможешь оставаться для этих людей *своим*.

Безусловно, для желания выпить можно найти и другие причины, однако в подавляющем большинстве случаев этой четвёрки будет более чем достаточно. К тому же при желании каждую из этих причин можно расширить, или напротив, сузить до размеров индивидуального мнения, отдельно взятого алкоголика.

В любом случае, отказавшись от этих конечных алкогольных целей, ты делаешь огромный шаг в сторону своей, вечно трезвой жизни, и потом, когда ты наконец очистишься, заставить выпить тебя снова будет уже практически невозможно.

3. Промывка мозгов

Ален Карр в своей замечательной книге «Лёгкий способ бросить курить» прекрасно описал это «священное действие» от начала и до конца. Впрочем, промывке мозгов мы подверга-

емся на протяжении всей нашей жизни, и суживать её до одного лишь курения было бы неправильно.

В той же мере, в коей люди хотят курить под воздействием медийной информации, общепринятых человеческих норм и правил морали, они испытывают желание и выпить. С раннего детства мы наблюдаем общественное отношение к выпивке. Мы читаем о винопитии в романах Дюма и видим, как употребляют алкоголь персонажи мультиков. Весь этот, накопленный десятилетиями пласт, передающийся из поколения в поколение, вот уже ни одну сотню лет и составляет ту самую, отдельно взятую, «промывку мозгов», под воздействием которой и живёт всю свою жизнь каждый алкоголик этого мира.

Просматривая популярное кино, мы постоянно сталкиваемся со штампами: герой пьёт – это правильно. Брутальные спецназовцы, пленительные красотки, бородатые мудрецы, супергерои, спасатели всех мастей и агент 007, накатывающий каждый раз перед совершением очередного подвига. Все эти образы, на которые в том или ином проявлении, хотел бы походить каждый из зрителей, – постоянно, регулярно бухают. Вывод, который может сделать наше подсознание из многократного просмотра всего этого, один – пить это нормально, даже хорошо.

Пить это правильно, пить это круто. Пей, если ты не лох и не лузер. Пей, если ты мужик.

Глупость, преследующая человечество, заставляет людей снова и снова тратить свои деньги на алкоголь, травиться и прозябать. И не нужно быть семи пядей во лбу, чтобы определить, какую выгоду от такого отношения к алкоголю приобретают его производители. Как говорил один персонаж известного кино: «это просто бизнес».

Хотите ли вы всю жизнь оставаться элементом чьей-то оборотно-сальдовой ведомости? Да нет, конечно, этого не хочет никто. Именно поэтому проще никогда не снимать розовые очки и продолжать жить, словно в матрице, убеждая себя, что ты пьёшь, потому что сам этого хочешь. А сказками про "теории заговоров" тебя лучше не потчевать, ибо ты серьёзный мужик.

Какие к чёрту «теории заговоров»? Право слово, господа, не будьте такими наивными. Никакого заговора нет и не было. Есть лишь большой бизнес и политика, а смешливое параноидальное словосочетание о том самом «заговоре», есть ни что иное как часть промывки мозгов, благодаря которой, большинство и не станет никогда ни о чём задумываться, пренебрежительно усмехнувшись и покачав с презрением головой. «Теория заговора» – это своего рода, маскировочная ширма, создающая мысли об абсурде там, где абсурдом и не пахнет.

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.