

Лаврентий Губин

ЛИЧНЫЙ ПУТЬ К СВОБОДЕ

АЛКОГОЛИЗМ



18+

Лаврентий Губин Личный путь к свободе. Алкоголизм

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=56597873

SelfPub; 2020

ISBN 978-5-532-04185-1

Аннотация

Книга «Личный путь к свободе. Алкоголизм» написана для тех, кто имеет намерение избавиться от алкогольной зависимости, но не знает, как это сделать, а также для людей, страдающих от алкоголизма близкого человека. Лаврентий Губин по долгу службы около пятнадцати лет занимался феноменом зависимости и пришел к пониманию, что алкоголизм является самой деструктивной ее формой. Признав собственную зависимость, он на основе современных научных исследований и данных выдвинул новую теорию действия алкоголя на человека и его психику. В итоге был разработан метод избавления от алкоголизма, который автор удачно применил на себе и своих близких.

Содержание

С чего все началось	9
Правило первое: будьте правдивы в настоящем	13
Правило второе: избегайте осуждения, наблюдайте или действуйте	21
Деструктивные шаблоны	30
• Алкоголизм – неизлечимое заболевание, при лечении которого возможно лишь добиться стойкой ремиссии, в идеале длящейся всю жизнь.	30
• Алкоголь способен вызвать необратимые изменения организма.	37
• Алкоголь и наркотики снимают боль и стресс, облегчают страдания, помогают в психологически сложных ситуациях, повышают настроение, дарят наслаждение, расширяют сознание, помогают наладить контакт с окружающими и так далее.	40
• Алкоголик полностью бессилен перед зависимостью.	49
• Существует некая мера, доза, частота, так называемое «культурное потребление».	52
• Если вы достигнете трезвости, ваша жизнь кардинально изменится, наполнится светом,	56

засияет новыми красками.

Созависимость

60

Конец ознакомительного фрагмента.

66

Лаврентий Губин

Личный путь к свободе

Алкоголизм

Приветствую вас, дорогой читатель!

Книга «Личный путь к свободе. Алкоголизм» написана для тех, кто имеет намерение избавиться от алкогольной зависимости, но не знает, как это сделать, а также для людей, страдающих от алкоголизма близкого человека.

Я вижу два варианта, как вы можете поступить с данной книгой, чтобы получить наилучший для вас результат:

Вариант 1. Читать книгу постепенно, останавливаясь там, где указано, и продолжая читать дальше по мере прохождения соответствующих периодов трезвости и получения необходимого опыта. Данный вариант требует терпения и мне кажется наиболее эффективным, но я могу ошибаться.

Вариант 2. Прочитать книгу целиком, но затем начать читать заново, как это описано в Варианте 1. Предполагаю, любопытство многих читателей может быть слишком сильным. Несмотря на то, что я вижу этот способ менее эффективным, я привел его, дабы указать на необходимость в таком случае прочесть книгу заново, когда вы начнете работу, и делать соответствующие перерывы в чтении по мере продвижения к трезвости. Дело в том, что полноценное осознание опреде-

ленной информации невозможно на ранних этапах отказа от употребления алкоголя и без получения соответствующего опыта, так как для этого просто нет необходимых ресурсов организма.

Я знаю, что вы боитесь.

Если вы столкнулись с алкоголизмом, физиологической и психической зависимостью, то, скорее всего, вы очень боитесь, так как, вероятно, совершенно ничего об этом не знаете. Незнание порождает страх.

В книге я расскажу о роли алкоголя в организме и истинных причинах алкоголизма, о которых современная наука только сейчас начинает сообщать разрозненные факты. Лишь недавно было опубликовано исследование, результаты которого вносят диссонанс в текущие научные представления об алкоголе, а именно факт обнаружения опиатов в головном мозге алкоголиков, погибших в момент алкогольного опьянения и не принимавших опиаты. Кажется, ученые нашли там и другие наркотики, в том числе DMT.

Я поделюсь собственным опытом и наблюдениями, связанными с алкоголизмом, которым я страдал в течение более двадцати лет, взглядами на суть трезвого образа жизни, а также методикой формирования истинного и искреннего стремления к трезвости.

Принцип простой. Сначала вы должны узнать, что на самом деле происходит. Большинство из того, что говорят современные доктора, – правда, но есть ряд фактов, которым

практически не уделяется внимания, при этом именно эта информация является ключевой в понимании проблемы алкоголизма. Когда вы будете обладать полной информацией, будете понимать, что на самом деле происходит, станет намного легче принимать решения. Чем больше вы будете понимать проблему, тем меньше будете её бояться, появится возможность действовать.

Для начала необходимо ответить на вопрос, для чего я вообще решил написать эту книгу.

Более пятнадцати лет проработав руководителем департамента связей с общественностью холдинга, управляющего сетью казино и игровых залов, я по долгу службы вплотную занимался темой игровой зависимости и, соответственно, феноменом зависимости в целом. В результате изучения этого вопроса я пришел к пониманию, что наиболее деструктивной и широко распространенной зависимостью является алкоголизм, часто будучи корнем других видов зависимости. Несколько лет назад мне пришлось признать, что я сам страдаю тяжелой формой алкоголизма, и принимать меры по этому поводу. В результате я изучил алкогольную зависимость, насколько это было возможно, и, не найдя среди существующих подходящего для себя метода избавления от зависимости, сам разработал его. В конце концов я пришел к устойчивому трезвому образу жизни. И, понимая, что в мире широко распространены неверные представления об этой страшной проблеме, а количество страдающих от неё исчисляется

сотнями миллионов, если не миллиардами, решил изложить свои наработки в доступной манере в надежде, что они помогут другим людям.

С чего все началось

Я стал выпивать спиртные напитки где-то лет с пятнадцати. Так как я учился в престижной школе и имел соответствующее окружение, простые радости, свойственные подросткам более приземлённым, нас не воодушевляли – мы не потягивали пивко, ютясь по подъездам, или на лавочках во дворах. Начинали мы с «Советского шампанского» и других аналогов игристого вина. Это было романтично, эстетично и весело. До сих пор вспоминаю, как однажды, возвращаясь из Нижнего Новгорода и опаздывая на поезд, мы с моим тогда закадычным другом, несмотря на несколько минут до отправления поезда и возможность на него опоздать, забежали в какой-то привокзальный магазин, чтобы купить в дорогу пару бутылок шампанского. Поезд пришлось буквально догонять, мчась по платформе и запрыгивая в предпоследний вагон на ходу. Мы считали это невероятно романтичным – рискнуть с вероятным опозданием на поезд, чтобы купить шампанского!

Дальше больше, и в конце концов водка и другие крепкие напитки полились рекой. Уже на первом курсе я пил спиртное при каждой возможности. Что такое похмелье, мы тогда не знали. Во-первых, пили не так много, да и, чтобы захмелеть, много не требовалось, а во-вторых, молодость и неистощённые организмы.

К концу первого курса я был сформировавшимся алкоголиком. При этом я умудрялся кое-как учиться и даже работать. Однако к третьему курсу уровень безответственности достиг критической точки, и я остался без работы, меня выгнали из университета. Тогда меня бросила жена. Да-да, я еще успел жениться, но детей у нас не было.

Оставшись наедине со своим образом жизни, я тогда понял, что, если прямо сейчас не изменюсь, вся жизнь пойдет под откос. Удивительным образом мне удалось сделать продолжительную паузу в безответственном отношении к своей судьбе и значительно снизить частоту употребления алкоголя, а за это время найти хорошую работу и восстановиться в университете. Позже, как только дела наладились, вернулось и пристрастие к выпивке. Моя вторая супруга, имевшая тогда склонность к алкоголю, не возражала против ежевечернего употребления спиртного. Напивались мы с ней со всеми вытекающими: пьяные приключения, скандалы, драки, постоянные выяснения отношений вплоть до угроз суицида. Через несколько лет мы разошлись.

Моя третья жена, предпочитающая исключительно пиво, в первое время не особо обращала внимание на мою склонность к алкоголизму. И я забухал уже по полной. Благодаря новой работе я переехал в другую страну, где употребление алкоголя введено в культурный код, поэтому пил я столько, сколько влезало, удивительным образом умудряясь делать кое-какую карьеру. Через несколько лет, когда я начал

откровенно деградировать, жена стала осознавать происходящее, но сама лично не могла ничего сделать, кроме скромных попыток поговорить со мной о происходящем. Но разве можно объяснить алкоголику, что с ним делает спиртное? Нет, это практически бесполезно. Но она любила и до сих пор любит меня, и, надо признаться, её любовь сильно помогла мне выкарабкаться, когда я воочию увидел дно.

Нет, я не превратился в бомжа, попрошайничающего на очередную дозу. Я не потерял все и не оказался никому не нужным. Наоборот, купил квартиру и заканчивал в ней ремонт. Меня несколько раз повысили, мой социальный статус и доход выросли. Я поднялся. И от этого было вдвойне страшно – я оказался на самом краю, при этом было откуда падать как в социальном, так и в духовном плане, к тому же я обнаружил себя в ситуации, когда моя голова могла перестать принадлежать мне, причем это не метафорическое представление о сложившейся ситуации, а фактически испытанное состояние.

К тому времени я осознал и принял тот факт, что являюсь алкоголиком. Это заложило основу моего намерения найти путь к свободе. В разговорах с родными или знакомыми, когда речь заходила о выпивке, я спокойно признавал собственный алкоголизм, говоря, что в скором времени найду выход из сложившейся ситуации. Некоторых удивляло, что я мог так спокойно об этом говорить, тем более, мало кому была известна истинная глубина проблемы, и многим каза-

лось, что я в какой-то степени наговариваю на себя: явных внешних признаков практически не было.

Правило первое: будьте правдивы в настоящем

Первым делом следует осознать и признать существование зависимости. С момента осознания своей зависимости от алкоголя до осуществления каких-либо действий, направленных на обретение независимости, у меня прошло довольно много времени – может, год. Параллельно я что-то читал, задавал вопросы разным людям, по моему мнению способным помочь хотя бы дельным советом, искал направление. Многие источники информации рекомендовали начать с принятия факта существования проблемы, осознать, что ты зависим.

Некоторые психотерапевтические программы, нацеленные на работу с алкозависимыми, предполагают не только принятие пациентом факта зависимости, но и признание собственной беспомощности перед ней. В мире распространено отношение к алкогольной зависимости как к неизлечимому заболеванию, столкнувшись с которым, человек может максимум добиться продолжительной, в лучшем случае длящейся до конца жизни, ремиссии. Ни для кого не секрет, что алкогольная и наркотическая зависимость характеризуются физиологической и психической составляющими. Соответственно, психическая зависимость поддается лечению

только при активном содействии больного, а значит, эффективность лечения напрямую зависит от осознания человеком своего недуга. Но если болезнь неизлечима, принять факт наличия у себя такого заболевания, думаю, крайне сложно, просто потому, что страшно. Слава богу, всё не так – данное заболевание излечимо, бояться в этом смысле нечего. Подробнее об этом я расскажу дальше, когда буду разбирать шаблоны, внедрённые в массовое сознание.

Вряд ли можно успешно построить маршрут, если вы не знаете не только того, куда собираетесь идти, но и откуда, где находитесь сейчас. Признание своей зависимости является первым и ключевым фактором. Зачастую осознание проблемы к людям приходит слишком поздно, когда отрицать очевидное становится невозможно по причине явных, почти непоправимых проблем со здоровьем или в социуме. К этому времени деструктивное действие алкоголя может нанести столь существенный урон, что на исправление ситуации уже не останется ни сил, ни времени. Чем раньше вы начнёте, тем быстрее ощутите позитивные изменения.

Даже если вам кажется, что у вас пока всё хорошо и ещё есть немалый запас прочности, поэтому сегодня можно выпить, а обдумать всё как-нибудь потом, – знайте, непредсказуемое по силе и времени проявление закона последней капли может стать совершенной неожиданностью, способной разнести в пух и прах как ваше здоровье, так и социальное и семейное положение. Семь лет назад, когда я даже и не

думал о существовании собственных – к тому моменту уже масштабных – проблем с зависимостью, моего собутыльника, лучшего друга, выбил из привычной колеи острый панкреатит, на всю жизнь ограничив в диете и, разумеется, исключив для него употребление алкоголя, иначе следующий шаг мог привести в могилу. Тогда ему было слегка за тридцать и ничто не предвещало беды, все случилось одним вечером – ни с того ни с сего. Никому не известно, когда упадет последняя капля.

Когда позже я признал собственную алкогольную зависимость, помню, даже завидовал ему. Я говорил: «Вот тебе повезло, тебя трахнуло, и не осталось выбора, пришлось совсем завязать с бухлом!» Он негодовал. Конечно, как можно говорить человеку, чья поджелудочная железа в любой момент может просто уничтожить сама себя, принеся скоропостижную и мучительную смерть, что ему повезло?

Поверьте, я не буду пугать страшными примерами и предостерегать от ужасающих последствий потребления алкоголя. Примеры из личной жизни, в том числе плохие, потребуются для подтверждения моих мыслей, но путь к свободе вряд ли можно проложить, руководствуясь только страхом. Поэтому у меня нет цели запугать читателя. Наоборот, как было написано в самом начале – я помогу вам уйти от страха.

Вам известен хоть один пример избавившегося от зависимости после того, как он узнал, к каким кошмарным по-

следствиям может привести алкоголь? Если да, пожалуйста, сообщите мне об этом. В то же время есть масса примеров избавления от зависимости, когда некие непоправимые последствия уже наступили. Человек не верит в возможность того, что плохое произойдет именно с ним, но если уж случилось, обычно усваивает собственный опыт.

Правда, бывают и поразительные исключения. Пока мой друг лежал в больнице, первые дни корчась от боли, он наблюдал восхитительное по своей бестолковости и безответственности поведение некоторых людей. Он рассказывал, что сам видел, как определенные личности, недавно выпивавшиеся после острого панкреатита или алкогольной желтухи, вскоре возвращались в еще худшем состоянии, так как первое, что делали, покинув больницу, – напивались!

Когда вы признаете собственную зависимость, внешне ничего не изменится – вы так же продолжите выпивать, частота, скорее всего, тоже не изменится. Не стоит пытаться на данном этапе ограничивать количество употребляемого, это ничего не даст. Главное, вы начнете более осознанно наблюдать за своим поведением, связанным с зависимостью. Вечером после трудного рабочего дня, направляясь домой, вы обратите внимание на желание выпить. Вокруг этого желания уже кружатся мысли, вы размышляете о выпивке, планируете. Вы станете наблюдать за собой-алкоголиком – это ключ к первой двери, если хотите.

В обществе и среди медиков ведутся активные дебаты

о том, кого считать алкоголиком, а кто является умеренно пьющим. Теперь, после многих лет, проведенных в компании бутылки, моя позиция такова, что любой человек, употребляющий алкоголь с определенной периодичностью, будь то каждый день, или раз в неделю, или даже раз в месяц, является зависимым. У того, кто употребляет реже, чем большинство явно зависимых, но с некоей частотой, зависимость менее выражена, но она все равно существует, хотя, конечно, таким людям гораздо проще избавиться от нее.

Вообще, раз читаете эту книгу, я предполагаю, что вы уже не сомневаетесь в существовании проблемы у себя или вашего близкого.

Не буду вступать в споры о культурном потреблении, о том, где эта грань между зависимостью и способностью просто иногда за компанию или для снятия стресса выпить. Более того, прямо сейчас я скажу вам: если вы иногда употребляете алкоголь, но не считаете себя зависимым – закрывайте книгу и вернитесь к ней когда-нибудь позже. Если для вас все еще весом аргумент, как вы будете тусоваться, посещать рестораны и вечеринки, общаться на различных мероприятиях без алкоголя, – шансов избавиться от зависимости пока очень мало, так же как и мала вероятность, что вы адекватно воспримете нижеизложенное. Но если вам осточертели эти бессмысленные тусовки, болтовня, скандалы, сцены, лицемерие, потери, возня, боль, страх, онанизм, иступление, напряжение, ложь, а переносить это вы можете только

нажравшись до полусознательного состояния – признайтесь себе в этом, а также в том, что вынуждены теперь ходить по кругу, так как не ведаете способа выбраться, что и является зависимостью.

Алкоголик постоянно обманывает окружающих, но это еще полбеды, страшнее то, что он врет самому себе. До определенного этапа зависимый убеждает себя и других, что у него никакой проблемы нет и он полностью контролирует ситуацию, мало того, он будет защищать свою зависимость как нечто ему совершенно необходимое и в целом безобидное. Он найдет массу причин и поводов, всегда оправдается. Если вы скажете человеку под действием алкоголя, особенно находящемуся в состоянии легкого опьянения, что он неадекватен, а еще хуже, неприятен вам в этом состоянии, – почти никто не задумается о том, что это правда и это следовало бы принять к сведению. Вы прекрасно знаете, какая будет реакция. Люди обыкновенно настолько сильно зациклены на самих себе, что редко встречается полноценное осознание и принятие окружающего мира, мнения других.

Проблема усугубляется дисбалансом в социальных условиях – употребление столь сильного яда с наркотическим эффектом, алкоголя – дело легальное, и в целом не осуждается. При этом признание отдельного человека алкоголиком происходит обычно на самых поздних стадиях и является клеймом. Поэтому любой алкоголик, еще не достигший тяжелых форм и в общем ведущий вполне социальный образ жизни,

до последнего не признается ни себе, ни тем более окружающим, так как боится получить социальное клеймо, способное крайне негативно повлиять на многие стороны его жизни. В то же время человека могут причислить к наркоманам, узнав всего лишь о разовом некомппульсивном употреблении нелегальных существенно более легких наркотиков.

Как это ни парадоксально, когда вы бросите пить, лучшее, что можете сделать, объясняя другим, почему не собираетесь выпить вместе с ними, – это рассказать, что вы являлись алкоголиком, и поэтому больше не пьете. Где-то на втором месяце трезвости, в период довольно сложный, когда приходится рассказывать знакомым, почему ты больше не пьешь, я впервые оказался в доме одного состоятельного бизнесмена в понедельник утром. Мне было необходимо решить с ним кое-какие деловые вопросы, после чего отправиться на работу. Дело было около одиннадцати утра, и он пил французский коньяк вместе с парой своих коллег. Встретив меня и усадив за стол, он стал настаивать, чтобы я выпил вместе с ними. Мои отговорки, что мне сегодня предстоит садиться за руль, ехать в офис и работать, что у нас в компании нулевая терпимость к алкоголю в рабочее время, означающая моментальное увольнение, к моему большому удивлению, не производили никакого эффекта. Мол, да что такого – выпей с нами рюмочку и езжай по своим делам! Он был так настойчив, что мне пришлось налить себе десять граммов коньяка и, поднимая бокал за разные тосты, просто пригубли-

вать спиртное, не сделав ни одного глотка. Я нисколько не осуждал этого человека, так как и сам много раз пил утром в понедельник, предварительно отпросившись с работы под различными благовидными предложениями, когда правдой было невыносимо тяжелое похмелье. Я видел в нем родственную душу и знал, что его настойчивость, чтобы я выпил вместе с ними, основывалась на нежелании на моем фоне казаться алкоголиком, кем он на самом деле очевидно являлся. Так произошло, что через пару недель я также по делу пришел к нему домой утром рабочего дня, и он опять пил и опять стал настаивать, чтобы я выпил вместе с ним. Тут я, к собственному удивлению, выдал: «Знаете, у меня в прошлом были очень большие проблемы с алкоголем, а теперь я вот не пью, мне нельзя». Он как-то стушевался, немного смутился, улыбнулся, пошутил что-то и больше меня не уговаривал. Я же почувствовал неимоверное облегчение и значительно укрепился в намерении продолжать свою трезвость.

Правда – одна из составляющих жизни, так как правда есть, а лжи нет. Концентрируясь на правде, вы поддерживаете, питаете, растите и корректируете существующую жизнь. Уделяя внимание лжи, служите поиску новых форм – очень полезное занятие, но не в способах употребления алкоголя. Направлять пытливость своего ума лучше на что-нибудь созидательное.

Правило второе: избегайте осуждения, наблюдайте или действуйте

Для начала необходимо развить и сфокусировать ваше беспристрастное внимание к происходящему. Возникло желание купить бутылку водки – нет проблем, наблюдайте за этим желанием, за тем, как оно рождает мысли, планы, предложения. Не осуждайте себя! В конце концов, вы столько лет ощущали это желание, потакали ему, не испытывая никаких угрызений совести. Почему вдруг, осознав это желание в полной мере, вы должны осуждать его? Это же ваше желание? Оно возникло у вас? Какой смысл осуждать себя за собственные желания? Просто наблюдайте за тем, что происходит. Так может повторяться много раз – вы не один раз еще выпьете.

Уделяйте внимание каждой мелочи – как выбираете алкоголь, как долго задерживаете внимание на стеллажах с бутылками, какие чувства испытываете, разглядывая их, почему отдаете предпочтение именно этому напитку.

Одна девушка рассказывала мне, что пьет красное вино перед сном, так как иначе ее мучает бессонница. Она подолгу стоит в винном отделе, каждый раз выбирая дорогое вино себе на вечер. Однажды консультант в магазине пред-

ложила помощь в выборе, и они разговорились. Моя знакомая рассказала продавцу, что пьет пару бокалов вина залпом за несколько минут до того, как отправиться в кровать, чтобы оно помогло ей вырубиться. Консультант тогда спросила: «Зачем же вы смотрите такие дорогие вина? Ведь в вашем случае и от дешевого эффект будет точно такой же».

Перед употреблением сделайте небольшую паузу и попробуйте посмотреть как бы внутри себя со стороны: оцените ваше состояние, эмоции, мысли. Что говорит вам внутренний голос, какие планы он строит. Или голосов несколько и они спорят? Наблюдайте за всем максимально нейтрально, вы словно смотрите кино. Запоминайте, делайте выводы. Еще раз: не критикуйте ни себя, ни кого бы то ни было, связанного с вашей зависимостью – собутыльника, коллег, доставивших проблемы и испортивших настроение под конец рабочего дня. Никто – ни вы сами, ни окружающие – не виноваты в вашей зависимости. Она просто есть, знайте лишь, что от нее избавиться не так уж и сложно, просто пока вы не знаете как. А узнаете лишь тогда, когда поймете, что на самом деле происходит. От вас тщательно скрывается эта информация, на вас некоторые фильтры, не дающие возможности информацию адекватно воспринимать, поэтому необходимо, чтобы вы просто наблюдали за собой-алкоголиком какое-то время.

С первого раза может и не получиться, если у вас нет опыта. Не расстраивайтесь. Опыт приходит к тем, кто соверша-

ет соответствующие действия регулярно. Поначалу вы сможете наблюдать лишь совсем короткое время, затем мысли, эмоции или что-то ещё отвлечет вас. Вспоминайте о необходимости наблюдать и продолжайте попытки. Уверяю, со временем вы научитесь делать это легко и естественно. Вы сможете наблюдать за собой в фоновом режиме, не прилагая к этому особых усилий.

Наблюдайте, что происходит, когда вы пьяны. Как вы себя чувствуете, какие теперь возникают желания, какие мысли? Как вы реагируете на внешние раздражители?

Алкоголик в состоянии опьянения крайне негативно воспринимает любую критику, разумеется, особенно интересная реакция следует на осуждение, связанное с их зависимостью. Если правило первое выполнено и вы осознаете свою вредную привычку, то, следуя второму правилу, даже если вас естественным образом накроют эмоции, попробуйте хотя бы запоминать, что говорят вам близкие, то есть наблюдайте не только за собой, но и за окружающими. Приложите максимум усилий, чтобы не оправдываться или не нападать в ответ. Не спорьте, не защищайтесь, не критикуйте. Лучше всего – задавайте больше вопросов, проявите интерес к тому, что о вас и ваших действиях думают окружающие, ваши самые близкие люди. Эта информация очень полезна.

Наблюдайте, какие последствия имело употребление алкоголя. Как вы себя чувствуете, когда протрезвели? Какие желания, мысли? Во время похмелья велик соблазн скатить-

ся до самокритики. Я вместо того, чтобы осуждать себя вроде «какой я debil, что вчера так напился», говорил «вот какого чёрта надо было так напиваться?».

Наблюдение, внимание, о котором идет речь, не относится к уровню внутреннего диалога. Я говорю о той части сознания, которая способна слушать внутренний диалог (ведь нечто внутри вас воспринимает диалог мыслей, идей и так далее?), – именно этой частью сознания необходимо наблюдать. Чем больше вы будете уделять внимания себе-зависимому, тем быстрее придет осознание происходящего. У меня на это ушло около года, у кого-то процесс может занять значительно меньше времени.

Не надейтесь сейчас понять, почему вы пьете, цель наблюдения за собой вовсе не в этом. Открою вам одну тайну: никакой глубинной причины вашей зависимости не существует. Все эти истории, столь любимые психологами, о душевных травмах, перенесенных в детстве, последствия которых спрятаны глубоко в подсознании и реализуются через зависимость, чаще всего не имеют отношения к действительности. Любая боль, имевшая место в прошлом или недавно или испытываемая в данный момент, может быть облегчена алкоголем и наркотиками на короткое время, но они довольно быстро добавляют еще проблем, к тому же возникает зависимость. Поэтому давайте будем честны: любая зависимость – это и есть проблема, боль и страдание, и если человек выбирает это как заместитель, чтобы не чувствовать другой боли,

то это похоже на мазохизм. По принципу: если болит что-то, доставь себе еще большую боль в другой части тела, и то, что изначально приносило неприятные ощущения, уже не будет так сильно беспокоить.

Ваша задача сейчас локализовать проблему, увидеть ее во всей полноте, поэтому столь важно смотреть на вещи беспристрастно, не осуждая и не давая оценок. Некоторые успешные в работе с зависимыми людьми психиатры рекомендуют вести дневник. Вполне можно попробовать. Для кого-то это может быть очень эффективным методом. Но не все способны легко излагать свои мысли в письменной форме, поэтому если получается – хорошо, это может значительно ускорить процесс, если нет, то и не стоит себя насиловать. Однако я все же советую самые важные наблюдения записывать хотя бы в форме ключевых мыслей, открытий, которые могут выражаться в одном предложении или даже словосочетании. Бывает, всего-навсего одно слово, если его значение было осознано на личном опыте, несет в себе такую мощь, что способно перевернуть мировоззрение и стиль жизни человека. Такое слово в момент озарения обязательно надо записать, иначе есть вероятность, что забудете. Потом, время от времени возвращаясь к записям, вы сможете развивать собственный мыслительный процесс в продуктивном направлении.

Когда вы научитесь беспристрастно наблюдать за собой-алкоголиком, следующим важным шагом станет актуа-

лизация. Именно об этом речь в предыдущем абзаце. Ваши наблюдения сами собой потребуют какой-либо реализации. Как минимум о них захочется рассказать кому-то. Выбирайте собеседника с осторожностью. Внешние оценки, а тем более дурные советы вам не нужны. Речь идет не только о близких людях, из самых добрых побуждений способных нанести значительный урон, но и о псевдопрофессионалах. Психологи, коучи, тренеры, гадалки, экстрасенсы – поверьте, очень немногие способны дать вам именно ту информацию, которая нужна в данный момент для вашего гармоничного развития, а многие могут и вовсе надолго вывести из верной, часто только намечающейся колеи.

Помнится, на этом этапе, когда ну очень хотелось с кем-то обсудить мою проблему и услышать дельный совет, я наткнулся в социальной сети на астролога, которая показалась мне интересной своими постами и комментариями. Я написал ей о своей проблеме и что я хотел бы с ней пообщаться, разумеется, оплатив консультацию. Она ответила согласием и сообщила, что стоимость одной консультации – сто долларов. Пока мы договаривались о способе и времени связи, выяснилось, что она временно проживает в индийском штате Гоа. К чему я сообщаю эту подробность? Не знаю, теперь мне кажется, это кое-что значит. Я сообщил ей место, точное время и дату своего рождения, чтобы она могла построить персональную астрологическую карту. Когда карта была готова, мы созвонились для личного общения. Она выслу-

шала меня, а потом рассказала, что у меня Луна в каком-то там доме, что означает чрезвычайную склонность к измененным состояниям сознания. В общем-то, это правда. Эту свою склонность я четко осознал лет эдак в шестнадцать, задолго до того, как стал полноценным алкоголиком. А вот далее она с полной уверенностью стала меня убеждать, что, вероятнее всего я с алкоголем полностью завязать никогда (подчёркиваю – она так и сказала, никогда) не смогу, поэтому лучшее, что могу сделать, это свести употребление к минимуму, а в качестве замены она рекомендовала медитацию. На долгие месяцы я получил индульгенцию бухать – это ж моя астральная природа, значит, судьба! Ну, родился я таким, что сделаешь. Луна, понимаешь, в бухарском доме у меня. Или это не Луна была, а планета какая-то? Не важно, ведь кто я такой, чтобы противиться силе космических тел?

А теперь по делу, забегая немного вперёд. Во-первых, пока ваше тело отравлено алкоголем, говорить о медитации как об альтернативе – все равно что планировать серьезные покупки, не имея денег и находясь в черном списке у банков и кредиторов. Бесполезно. Позже, когда мы поговорим о биологии обсуждаемых процессов, вы это поймете. Во-вторых, опять же во многом из-за особенностей биохимических и анатомических процессов, связанных с аддикцией, алкоголик не может свести употребление к минимуму – это лишь причинит такие страдания и запустит в организме и психике такие процессы, что кончится подобное ограничение еще

более глубокой зависимостью с высокой вероятностью запоев. В-третьих, алкоголиками не рождаются, а становятся. Да, кто-то более склонен к зависимостям, кто-то менее, но никакая Луна ни в каком доме не способна определять наш выбор.

То есть советы астролога, которые я получил за свои сто долларов и в результате (теперь я это понимаю) лишь моего желания высказаться, нанесли откровенный вред.

В период наблюдения за собой, а также когда я стал совершать первые шаги к свободе, я увлекся довольно популярным блогом одного человека, зависимого от спиртного. В его ситуации меня заинтересовало следующее: он был достаточно успешным в социальном плане, являлся директором немаленькой компании, имел постоянный высокий доход, в избытке недвижимое и движимое имущество, полноценную семью, при этом называл себя алкоголиком. Этот человек вел очень интересный блог, посвященный теме его зависимости, и делился наблюдениями своего алкоголизма и почти тщетными попытками прийти к трезвому образу жизни. Истории его были столь похожи на мои во многих деталях, таких как когда, сколько, что и как долго он пил, к чему это приводило и во что выливалось, что мне было очень интересно наблюдать за развитием событий. Со временем похожесть наших ситуаций создала иллюзию, что всё, что он пишет – правда, в том числе и выводы, которые он делает. Однако теперь, когда я не употребляю алкоголь действитель-

но продолжительное время, и главное, у меня нет сомнений в моей способности не пить без каких-либо усилий, а тем более мучений, он то ли радуется, то ли удивляется периодам, когда ему удастся не пить несколько дней, сомневаясь, что сможет удержаться в ближайшие выходные или во время какого-нибудь праздничного застолья. Теперь, после внушительного периода трезвости, когда я понял все то, о чем написал в этой книге, – читая его посты, я вижу ошибочные установки и общепринятые шаблоны, сильно мешающие ему, а может, даже исключающие возможность полноценной независимости. Мне так хочется сказать ему – нет, это не так! Те шаблоны, которые принимаешь на веру, – именно они не дают тебе возможности стать свободным от алкоголя!

Заметка на полях: еще до того, как эта книга вышла в свет, автор того блога смог завязать и спустя полгода трезвости заявил, что скорее всего далее будет писать про алкоголизм все реже, так как для него тема, похоже, исчерпала себя. Он, правда, пока только в поисках баланса, но он (и я тоже) уверен, что к алкоголю уже не вернется.

В любом случае, будьте осторожны пока с желанием поделиться собственными наблюдениями, а также с выводами в результате наблюдений за собой и другими.

Далее мы разберем несколько устоявшихся распространенных шаблонов, истинная роль которых, думаю, – не дать возможности людям полностью избавиться от зависимости.

Деструктивные шаблоны

- **Алкоголизм – неизлечимое заболевание, при лечении которого возможно лишь добиться стойкой ремиссии, в идеале длящейся всю жизнь.**

Итак, если задуматься над этим широко распространенным шаблоном и включить логику, то естественным образом возникает вопрос – чем ремиссия, длящаяся всю жизнь, отличается от выздоровления? Медики скажут, что даже при полной ремиссии, то есть абсолютном отсутствии симптомов болезни, могут наблюдаться некоторые признаки заболевания, например хромосомные изменения. Однако симптомы и признаки алкоголизма как болезни, описанные в соответствующих медицинских справочниках, не содержат ничего, что может быть обнаружено у достигшего так называемой полной ремиссии. Естественно, хроническое отравление различными ядами приводит к изменениям в организме, иногда практически необратимым, но это другие недуги, возникшие вследствие алкоголизма.

Удивительно, но современная медицина до конца не знает биохимию алкогольного опьянения, в отличие, например, от многих других веществ, называемых наркотиками. До сих пор идут споры и выдвигаются теории о том, какое именно воздействие оказывает этанол на центральную нервную систему и как возникает алкогольная зависимость. Интересно, не правда ли, что вещество, вызывающее сильную зависимость и отравляющее сотни миллионов (если не миллиарды) людей по всему миру, так мало изучено? Или полноценные научные данные просто недоступны широкой общественности? Подумайте об этом.

У меня есть стойкое ощущение, что некоторые расхожие неверные представления об алкоголизме, а также о самом этаноле, шаблоны и аксиомы нарочно продвигаются в массы и поддерживаются в общественном сознании с одной целью – запрограммировать человечество на употребление, а также пресечь возможность полноценного избавления от зависимости.

Безусловно, многие ложные утверждения, особенно относительно алкоголя, сформированы за сотни лет самими зависимыми в попытке оправдать свою пагубную привычку. Большинство употребляющих яды, воздействующие на психику, не делают главного в стремлении к трезвому образу жизни – не признают собственной зависимости. Мало того, они будут защищать свои вредные привычки, объяснять их разнообразными причинами и находить всевозможные поло-

жительные эффекты отравления. Можно подумать, что мнение о неизлечимости алкоголизма зародилось у самих алкоголиков по простой причине их слабости или нежелания полностью избавиться от аддикции.

Если же человек осознал свою зависимость и искренне желает от нее избавиться, то в чем смысл утверждения, что алкоголизм неизлечим? Тут-то и возникает подозрение, что эта мысль навязывается извне некой заинтересованной стороной. Необходимо зафиксировать сознание зависимого на этом, обеспечить постоянное обращение мыслительного процесса к теме алкоголя. Действительно, человек никогда не сможет полностью избавиться от зависимости, если будет периодически думать о ней как о собственной актуальной проблеме. Мало того, больного убеждают, что, однажды став алкоголиком, он теперь навсегда неполноценен – ведь заболел неизлечимой болезнью. Теперь единственное, что ему остается, – это всю оставшуюся жизнь бороться с этой болезнью, чтобы она не прогрессировала. Такая жизнь, безусловно, превращается в кошмар. Любой внутренний процесс, а особенно мыслительный или эмоциональный, становится тем сильнее, чем больше внимания ему уделяется сознанием. Имея установку, что вы больны неизлечимой болезнью, вы волей-неволей будете постоянно уделять этой проблеме свое внимание. В конце концов это вызовет чрезвычайное внутреннее напряжение от возникающего противоречия между истинным положением дел и мнимым заболе-

ванием, разросшимся до невероятных масштабов в вашем сознании и подсознании, что приведёт к психическим проблемам, или срывам.

Есть версия, что ярлык неизлечимости этой болезни повесило медицинское сообщество – врачи в подавляющем большинстве случаев просто не могли добиться полного выздоровления таких больных. В конце концов, любой неуспех в лечении алкоголика можно объяснить неизлечимостью заболевания. Медик, работающий в этой области, таким образом оказывается в беспроигрышной ситуации – если больной достигает трезвости, так называемой стойкой ремиссии, доктора благодарят за успех; если же помочь зависимому не удастся, то это не воспринимается как провал врача, а констатируется как беспомощность медицины перед неизлечимым заболеванием. Я не утверждаю, что все представители медицинского сообщества, работающие с алкоголиками, используют данную уловку в корыстных целях, мало того, мне знакомы примеры бескорыстного и искреннего желания отдельных профессионалов помогать людям любым доступным способом. Но, судя по сложившимся обстоятельствам, это довольно выгодная сфера для работы – можно осуществлять деятельность, получая хороший доход и не неся никакой ответственности.

Раз известны случаи, пусть и нечастые, достижения людьми абсолютной трезвости после продолжительных периодов пьянства, то называть болезнь неизлечимой – значит

лишать надежды всех болеющих ею людей. Трудноизлечима – в определенных обстоятельствах, возможно. Болезнь с высокой вероятностью неблагоприятного прогноза – допустим. Но излечима! Более того, в реальности избавиться от зависимости довольно легко, если знать как. И вообще, болезнь ли алкоголизм или же пагубная грубая деструктивная стойкая привычка – еще открытый вопрос.

Мой личный опыт говорит о том, что алкоголизм, скорее, является тяжелым психическим расстройством, в результате поражающим как физическое тело, так и психику человека, однако это расстройство вполне излечимо. Проблема заключается в том, что за время интенсивного употребления человек теряет естественный навык, данный от рождения, жить трезвой жизнью. И если ему удастся тем или иным способом избавиться от физической зависимости и при этом он не может или не знает, как вернуть, пробудить способность жить трезвым, с большой долей вероятности вернется к привычному образу жизни, где алкоголь является его костылями, к которым он так привык.

Когда я был маленьким ребенком пяти лет, я сломал ногу так неудачно, что оказался прикованным к больничной койке – ногу проткнули спицами и подвесили вертикально вверх, оставив меня в такой позе выздоравливать в течение месяца или более, точно не помню. За это время, проведенное при практически полной неподвижности нижней части тела, я разучился ходить. Когда меня выписали из больницы,

я был совершенно здоров физически – кости хорошо срослись, ткани полностью восстановились, но я не мог самостоятельно ходить, мое тело забыло, как это делать. Первое время меня возили на детской коляске, что в какой-то мере доставляло мне радость. Я до сих пор помню картинки моей жизни того периода, оставившего очень яркие личные переживания. Это было забавное впечатление – у тебя ничего не болит, ты знаешь, что здоров, все будет хорошо, при этом тебя возят на коляске или носят на руках. Но вскоре глупая радость сменилась болезненными переживаниями от того, что приходилось заново учиться ходить, что, в общем-то, малоприятно, особенно активному любознательному ребёнку, желающему игр и познания мира, а не ежедневных многочасовых занятий, посвященных обучению тому, что совсем недавно умел делать и считал совершенно естественным. Поначалу я, словно младенец, с трудом осваивал ползание на четвереньках. Каждая попытка хоть как-то самостоятельно переместиться реализовывалась через значительное усилие, как физическое, так и эмоциональное. Затем, с не меньшими трудностями, я заново обучался заново ходить на двух ногах. Разумеется, через определенное время навык восстановился, и я стал ходить и бегать как любой другой здоровый ребёнок.

Другой пример. Я изредка катаюсь на горных лыжах, где-то раз в год приезжаю на день-два в горы. Каждый раз, оказываясь на склоне, иду в лягушатник и спускаюсь несколько

раз со склона, предназначенного для начинающих или маленьких детей. Первый спуск после длительного перерыва в катании всегда проходит на грани фола, второй уже чуть лучше первого, а спустившись несколько раз по самой легкой из возможных трасс, восстанавливаю навык до своего среднего умения кататься и обретаю необходимую мне степень свободы в этом виде активности. В следующем году все повторится, так как навык катания позабудется, и его придётся снова восстанавливать.

То же самое происходит с человеком, потерявшим навык трезвой жизни. Сначала всегда будет трудно, но если сфокусировать свое внимание на восстановлении этого навыка, прикладывать необходимые осознанные усилия, со временем научишься действовать в «новых» обстоятельствах. Через некоторый период практики трезвость станет естественным способом жить. Как непринужденно катаются по трассам средней сложности, совершенно непосильным мне, горнолыжники, уделяющие навыку катания больше времени.

● **Алкоголь способен вызвать необратимые изменения организма.**

Данное утверждение верно лишь отчасти. Действительно, алкоголь наносит колоссальный вред здоровью и приводит к значительным негативным изменениям организма: разрушаются клетки мозга и иных органов и тканей, нарушается обмен веществ. Длительное регулярное употребление спирта помимо фактического отравления, также приводит к накоплению ядов в теле человека, их метаболитов, токсинов. Процесс развивается по принципу снежного кома. Зачастую наступают изменения настолько серьезные, что классическая медицина называет их необратимыми, что в переводе означает вероятность восстановления стремящуюся к нулю. При этом примеры парадоксального восстановления, к сожалению, в современном мире случаются столь редко, что медики их относят к статистической погрешности, а обыватели к чуду.

Моя супруга рассказала о случившемся с одним хорошо знакомым ей немолодым человеком, страдавшим довольно тяжёлой формой алкоголизма, приведшему в итоге к циррозу печени. Врачи, сделав соответствующие анализы и проведя все необходимые обследования, заключили, что осталось ему жить около месяца. С тех пор мужик завязал и принялся за свое здоровье, стал прилагать максимальные усилия, на-

правленные на выздоровление. Уж не знаю, что он там делал, но вот уже больше года жив и, как рассказывают, скачет зайчиком, совершенно не собираясь отправляться на тот свет.

Ранее считалось, что клетки мозга, наиболее подверженные разрушительному действию алкоголя, не восстанавливаются. Однако исследование методом магнитно-резонансной томографии и нейровизуализации высокого разрешения, результаты которого были опубликованы в 2014 году американским врачом-нейрофизиологом Кэтрин Фортьер в журнале «Алкоголизм: клинические и экспериментальные исследования», показало, что мозг бывших алкоголиков, чрезмерно употреблявших спиртные напитки в среднем 25 лет, способен восстанавливаться в случае полного воздержания от алкоголя в течение пяти лет, если отказ произошел в возрасте до пятидесяти. Это не означает, что люди старше пятидесяти обречены, а лишь говорит о более медленной регенерации. В любом случае, чем раньше человек прекращает пить спиртное, тем быстрее его организм возвращается к норме.

Другое исследование, проведенное в Калифорнийском университете в Сан-Франциско под руководством Тимоти Дюраззо, демонстрирует, что наиболее активно процесс восстановления мозга проходит в первые месяцы трезвости, а существенное увеличение массы серого и белого веществ наблюдается в течение семи с половиной месяцев.

Человеческий организм обладает невероятным потенци-

алом. Миллионы его клеток ежедневно погибают и рождаются в ходе естественного жизненного цикла, а вся система когда-то выросла из всего одной клетки. Единственное абсолютно необратимое изменение в теле человека – смерть. Данное утверждение относится и к организму в целом, и к отдельному органу. Алкоголь, бесспорно, может вызвать это изменение.

• Алкоголь и наркотики снимают боль и стресс, облегчают страдания, помогают в психологически сложных ситуациях, повышают настроение, дарят наслаждение, расширяют сознание, помогают наладить контакт с окружающими и так далее.

Прозорливый читатель, наверное, сейчас постарается предсказать содержание следующих нескольких абзацев, ожидая занудное разглагольствование на тему того, что ни алкоголь, ни наркотики вам совершенно ничего не дают: они не облегчают, не помогают, не повышают, не расширяют, не снимают и не дарят. Если бы это было так, то зачем бы люди вообще употребляли эти вещества?

Конечно же, в каком-то смысле алкоголь и наркотики оказывают перечисленное воздействие, спектр которого весьма широк, однако у этого есть цена, обычно оказывающаяся слишком высокой.

Некоторые распространенные наркотики применяются в медицине для облегчения страданий больных при сильных болях. Принцип их действия прост – на какое-то время работа нервной системы нарушается таким образом, что им-

пульсы, передающие сигналы о проблемах в организме в виде физической боли, не доходят до соответствующей части мозга, или же нарушается работа мозга таким образом, что искажается восприятие данных сигналов. При этом источник боли не устраняется.

В этом смысле показательна история, изложенная в фильме «Народ против Ларри Флинта», где главный герой, получив тяжелую травму, нуждался в сильнодействующих наркотиках, чтобы уменьшить физическую боль. Излечившись, он отказался от употребления этих веществ, поняв, что он в них более не нуждается, чего не произошло с его возлюбленной, употреблявшей вместе с ним за компанию. Интересно также, что морфин, как считается, вызывающий сильную зависимость, не делает морфинистом каждого больного, употребляющего его как обезболивающее средство.

То же самое происходит со стрессом, при котором в нормальном состоянии человек испытывает изменения в течении внутренних биохимических процессов. Подобные изменения характеризуются значительным дискомфортом, если не уметь использовать их в продуктивном ключе и не обладать достаточной степенью осознанности. С другой стороны, есть люди, в определенном смысле зависимые от подобных гормональных всплесков, увлекающиеся, например, экстремальными видами спорта. Осознанное попадание в стрессовые ситуации и сопутствующие выбросы адреналина и других гормонов доставляют им явное удовольствие.

Употребление алкоголя и наркотиков эффективно отвлекает от внешнего естественного жизненного стресса, создавая иной, внутренний, стресс. Именно поэтому первые шаги к зависимости обычно делаются в юном возрасте, когда вступление во взрослую жизнь дается тяжело. Молодой человек, сталкивающийся с необходимостью принимать сложные решения и переживать многие жизненные ситуации впервые, не имея опыта, постоянно испытывает колоссальный стресс. К этому добавляется перестройка гормонального фона и возникновение новых потребностей, удовлетворение которых без соответствующих навыков также провоцирует напряжение.

Под действием наркотиков и алкоголя внимание направляется на измененное внутреннее состояние, а также на переживание текущих ситуаций в этом состоянии. Таким образом, происходит отвлечение от жизненных трудностей, решение которых на самом деле требует сосредоточенности, адекватности и получения соответствующего опыта. В результате многие проблемы либо решаются кое-как, без достаточной проработки, либо не решаются вовсе.

К сожалению, стартовые возможности и социальное положение многих подростков сильно дисгармонируют с их потенциалом. Неблагополучные семьи, бедность, некачественное образование, криминал, неуважение к личности и насилие – все это наносит колоссальный урон психике любого человека. Но когда внутренние потребности подростка

находятся существенно выше среды обитания – именно тогда возникает наиболее деструктивное психическое напряжение. С развитием средств массовой информации и коммуникаций, сделавших доступной практически любую информацию, в том числе об образе жизни состоятельных и успешных людей, который к тому же повсеместно афишируется и подается под соусом важности материальных благ как неперенного атрибута успеха, можно ожидать дальнейшего значительного роста наркомании, алкоголизма и других форм зависимости, особенно среди подростков, находящихся в малообеспеченной среде.

Парадокс заключается в том, что очень многие, несмотря на раннюю алкоголизацию и наркоманию, умудряются выбраться из социального болота и добиться определенного статуса в жизни, при этом оставаясь алкоголиками или наркоманами, даже когда первоначальная причина зависимости снята. Они просто не умеют жить по-другому, и я был точно таким же. Другая причина этого – функциональная особенность алкоголя и большинства наркотиков изменять биохимию тела таким образом, что возникает физиологическая потребность во введении вещества для стабилизации системы, называемая физиологической зависимостью. Отвлекая человека от жизненных трудностей и вызовов, алкоголь и наркотики со временем начинают отвлекать от жизни вообще, требуя к себе все больше внимания.

Отдельно стоит отметить галлюциногены, действие кото-

рых кардинально изменяет субъективное восприятие реальности как внешнего мира, так и внутреннего. Некоторыми это воспринимается как расширение сознания, но так как эффект наркотика носит временный характер, говорить о полноценном расширении не приходится. Немногочисленные исследования галлюциногенов, таких как LSD и псилоцибин, проведенные представителями психиатрического сообщества во второй половине двадцатого века, когда подобные работы были легальны, сообщают о положительном терапевтическом эффекте этих веществ в ряде случаев, в том числе в борьбе с зависимостями. При этом чаще всего говорится об уменьшении тревоги, страха, подавленности, депрессии и тому подобного. Являются ли долгосрочные результаты следствием выхода сознания на качественно новый уровень или же атрофии, остается неясным.

Один из сильнейших галлюциногенов, если не самый сильный, – DMT, входящий в состав аяуаски, ритуального напитка шаманов индейских племен Амазонки, по многочисленным описаниям употреблявших его людей, имеет удивительный эффект – человек под действием этого вещества перемещается в иное измерение, общается с внеземными разумными существами и получает опыт, субъективно воспринимаемый как предельно сакральный. Мне не доводилось лично испытывать действие введенного DMT, но я привожу информацию об этом веществе, так как по ходу изучения различных наркотиков, к своему удивлению,

обнаружил, что столь мощный галлюциноген в определенном количестве вырабатывается мозгом человека и участвует в естественных процессах его функционирования. Предполагается, что эндогенный DMT используется мозгом для визуальных эффектов в процессе сновидений и для других естественных процессов. Есть версия, что повышенные концентрации DMT возникают во время переживаний мистического толка, а наиболее высокие – в момент, предшествующий смерти, или при околосмертных состояниях. То есть наш мозг ежедневно производит и использует в своей работе крайне эффективный галлюциноген, при этом человеку почему-то недостаточно сновидений и возможности переживать мистические состояния без какого-либо допинга, риска для психики и здоровья.

Ловушка алкоголизма и наркомании устроена таким образом, что зависимый лишается полноценного сна и его мозг не получает естественного отдыха в виде сновидений – природой задуманного способа релаксации, отвлечения от стресса. Один из первых эффектов достаточно продолжительного периода трезвости заключается в восстановлении нормального режима сна, достигаемого в течение нескольких недель воздержания от употребления ядов и психоактивных веществ.

Интересным наркотиком является марихуана. Ее довольно трудно отнести к какому-то конкретному типу, ввиду ее многогранного эффекта. С одной стороны, марихуана является психоделиком, с другой, в зависимости от различных

обстоятельств, в том числе сорта, дозы, характера личности и опыта употребляющего, обладает либо стимулирующим, либо седативным действием. Тем не менее, именно мягкий психоделический эффект вкупе с отсутствием явных негативных последствий эпизодического употребления и неярко выраженным абстинентным синдромом при непродолжительном или нерегулярном употреблении, сделали марихуану столь популярным рекреационным наркотиком.

В последние годы в мировом информационном пространстве активно распространяются факты положительного терапевтического действия тетрагидроканнабинола, основного действующего вещества марихуаны, а также его минимальной опасности для физического и психического здоровья по сравнению с другими наркотиками. Спорить тут нечего. Действительно, марихуана из всех широко распространенных наркотиков обладает наиболее мягким действием и, соответственно, наносит меньший вред. Проблема заключается в том, что именно кажущиеся положительными качества марихуаны и делают ее одним из крайне опасных веществ, способных вызывать продолжительную деструктивную зависимость.

В заслуги марихуаны ставится ее способность расслаблять. В действительности марихуана расслабляет только зависимого от нее, так как, прежде всего, после употребления на некоторое время снимается фиксация сознания на необходимости получения наркотика. Многие говорят о способ-

ности марихуаны раскрывать творческий потенциал и способствовать зарождению неординарных идей. Действительно, опытный курильщик изобилует различными фантазиями, иногда вплоть до глобального масштаба. Почему именно опытный? Дело в том, что человек, не имеющий опыта употребления марихуаны, при первых экспериментах обыкновенно лишь ошеломлен непривычным состоянием измененного сознания. В момент фантазирования возникает ощущение крайней оригинальности и при этом реализуемости возникающих в сознании концепций и планов.

С детства я активно занимался музыкой, причем самостоятельно. Со временем сам постиг законы гармонии, музыкальную теорию, принципы композиции. В подростковом возрасте уже сочинял музыкальные произведения, вполне приличные для самоучки. До сих пор помню, как, начав иногда покуривать травку, ощущал необыкновенное обострение восприятия, в том числе музыки. Однако уже тогда обратил внимание на интересное обстоятельство: мало того, что результативность процесса написания аранжировок в накуренном состоянии катастрофически снижалась, так еще и то, что было сделано под действием наркотика и казалось ярким, новым и прорывным, впоследствии, при прослушивании трезвым, оказывалось примитивным и заурядным.

Марихуана, являясь классическим наркотиком психоделического ряда, эффективно изменяя сознание, выполняет главную функцию – на время снижает психический стресс,

особенно в зацикленных состояниях, отвлекая сознание фактом его изменения. Это вызывает зависимость, так как сама причина стресса не устраняется. Зависимость становится дополнительным стрессом, круг замыкается.

Что касается алкоголя, то его основное действие не наркотическое и при этом крайне ядовитое. Каким образом возникает наркотический эффект алкоголя, мы поговорим в другой части книги. Все достоинства, приписываемые алкоголю, такие как расслабление, повышение уверенности в себе, раскованность, коммуникабельность, снятие страхов и так далее достигаются довольно примитивным методом нарушения или подавления некоторых, а при высоких дозах – многих функций головного мозга, при этом имеет место наркотизация. Как это происходит и что из себя представляет алкоголь на самом деле, чем он принципиально отличается от всех известных наркотиков, вы узнаете, если наберетесь терпения и продолжите читать книгу.

• Алкоголик полностью бессилен перед зависимостью.

Существует распространенный протокол, одним из этапов которого является необходимость признать полное собственное поражение в борьбе с зависимостью и смириться с фактом своего бессилия перед ней. Если немного пошутить, то признать поражение в борьбе точно стоит. А вот смириться с собственным бессилием – дело опасное.

Человек, находящийся в острой фазе зависимости и в состоянии алкогольного опьянения или, еще хуже, в период запоя, действительно, практически бессилен перед лицом зависимости и зачастую самостоятельно справиться с ситуацией не может. В крайних случаях единственным спасением видится принудительная детоксикация с изоляцией в течение 30 – 180 дней.

Трезвый человек вполне способен делать свободный выбор, а следовательно, он далеко не бессилен. И то, что он продолжает делать выбор в пользу алкоголизации, вовсе не является подтверждением бессилия, а скорее говорит о его неинформированности, неподготовленности, слабости, а главное, отсутствии мотивации.

Хотя, что уж, надо признать: многие действительно оказываются бессильны и могут положиться только на других. Возможно, для них признание собственного бессилия явля-

ется единственной возможностью спастись.

Слышали про такое явление, как «выученная беспомощность»? Это такое состояние животного, когда оно в результате неоднократных неудач в прошлом не пытается избежать неприятной ситуации, даже когда для этого появляется реальная возможность. Данный феномен наглядно продемонстрировал в своих опытах на животных американский психолог Мартин Селигман. Он помещал собак в клетку, и на протяжении эксперимента периодически раздавались громкие звуковые сигналы, за которыми следовал неприятный электрический разряд, доставлявший животным боль. Собаки совершали различные попытки избежать удара током, но, не имея никакой возможности сделать это, со временем просто смирялись со своей участью и после сигнала уже не пытались сопротивляться, а смиренно ложились на пол клетки и скулили, ожидая удара током. Через какое-то время выход из клетки открывали, запускали звуковой сигнал, но животные не покидали клетку, а все так же прижимались в страдании к полу. Позже другой ученый, Дональд Хиторо, более гуманным способом подтвердил, что выученная беспомощность существует и у людей. Интересно, что в более сложных опытах было доказано, что вынудить собак с выученной беспомощностью покидать клетку при появившемся шансе побега получалось у экспериментаторов, только если они сами брали их в руки и перемещали к выходу, двигая их лапами, словно обучая ходьбе, проделывая это несколько раз. Толь-

ко после этого подопытные собаки были готовы покидать открытую клетку самостоятельно после сигнала.

Выученная беспомощность формирует психологию раба, именно на этом принципе основано рабство. Вы понимаете бессмысленность выученной беспомощности в отношении алкогольной зависимости? Эта книга для тех, кто готов действовать, даже если в прошлом неоднократно терпел поражения, так как я покажу, где выход, но идти вам придется самим. А еще лучше бежать.

• Существует некая мера, доза, частота, так называемое «культурное потребление».

Представьте себе дорогой концертный рояль. Его настройка – это целое искусство. Можно ли изредка, разочек в месяц ударять по клавишам молотком, чтобы получать необычные звуки? Нанесет ли это вред инструменту? В отношении культурного потребления алкоголя можно провести лишь такую аналогию, и сейчас объясню почему.

Весь спор по этому поводу развернулся вокруг вопроса о наличии так называемого эндогенного алкоголя. Есть расхожее предположение, что раз в здоровом организме присутствует в небольшом количестве этиловый спирт, значит, это вещество участвует в обменных процессах и является в некоторой мере естественным, приемлемым для человека. В реальности этиловый спирт в организме непьющего человека удастся обнаружить только в одном месте – в кишечнике, где спирт является продуктом жизнедеятельности условно-патогенных плесневых грибов. Медицине известны случаи хронической интоксикации алкоголем людей, страдающих обильным поражением кишечника и других органов грибковой инфекцией. Мне не удалось найти достоверных научных данных, подтверждающих наличие иного эндоген-

ного алкоголя, не связанного с грибами. Этот факт играет решающую роль в понимании сути происходящего с человеком во время алкогольной интоксикации.

В организме для нейтрализации условно-эндогенного алкоголя, выделяемого условно-патогенными грибами, существует известный фермент алкогольдегидрогеназа, вырабатываемый в основном печенью. Далее главный вопрос – а сколько же алкоголя выделяется в кишечнике здорового человека? Тут наука предоставляет разнящиеся данные, но максимальное значение, на которое я наткнулся в исследованиях, было 10–15 г чистого спирта в сутки, что, судя по более поздним и авторитетным исследованиям, превышает реальные значения в десять, а по некоторым данным и в сто раз. Получается, в нашем организме заложена система нейтрализации такого яда, как этанол, в количестве 1–10 г в сутки. На данный показатель оказывает влияние генетический фактор, но его значение с учетом жизнедеятельности собственной микрофлоры кишечника в любом случае значительно меньше самой культурной дозы, употребляемой человеком за раз.

Даже минимальная доза алкоголя, одна рюмка или один бокал вина, вызывают сильное напряжение всей системы, так как это количество алкоголя, поступающее одновременно, сопоставимо с тем, что в нормальном режиме организм получает и перерабатывает в течение суток и более. Соответственно, делать это ежедневно (как предлагают некоторые: рюмочку или бокальчик вечером, но не более!) или с опре-

деленной периодичностью — значит доставлять значительный дополнительный и ненужный стресс всему организму.

Красное вино славится своими целебными свойствами в отношении сердечно-сосудистой системы благодаря содержащимся в нем важным микроэлементам. Моей супруге во время беременности при анемии врач рекомендовала красное вино, однако перед приемом спирт из вина следовало выпарить на водяной бане. В итоге решили вопрос при помощи качественных витаминных комплексов.

Несколько абзацев выше — романтика для тех, кто еще не попал в лапы зависимости. Алкоголикам однозначно экспериментировать не стоит, так как зависимый употреблял ранее алкоголь не для того, чтобы почувствовать его глубокий вкус и аромат или поддержать здоровье сердечно-сосудистой системы, а чтобы достигнуть состояния измененного сознания, а часто просто отключиться, и ему, если размышлять логически, не имеет смысла пить одну рюмку или один бокал, не дающих такого эффекта. Стремление некоторых алкоголиков прийти к социальной норме потребления спиртных напитков бесперспективно.

Исследования, якобы подтверждающие пользу приема небольших количеств алкоголя, зачастую спонсируются организациями, существующими за счет производителей алкоголя, которые по вполне понятным причинам продвигают теорию «культурного потребления» и утверждают, что проблемы могут возникнуть только при злоупотреблении.

Наиболее свежие данные, поступающие от государственных исследователей, показывают, например, что вред от спирта, содержащегося в бокале вина, превышает пользу имеющихся в нем микроэлементов и витаминов.

- **Если вы достигнете трезвости,
ваша жизнь кардинально
изменится, наполнится светом,
засияет новыми красками.**

Жизнь трезвого человека действительно насыщенной и в целом намного качественнее жизни алкоголика. Но то, с каким чрезмерным восторгом многие авторы описывают разницу между жалким существованием зависимого и прекрасной бьющей ключом полноценной жизнью трезвенника, надеясь воодушевить читателя или зрителя на принятие судьбоносного решения завязать, думаю, является одной из причин срывов. Все просто – реальность даже после длительного периода трезвости не соответствует ожиданиям чего-то прекрасного. Окружающая действительность не становится великолепной и сияющей, энергия не хлещет через край. Конечно, человек чувствует себя несравненно лучше физически, эмоционально и ментально, но райская жизнь не наступает, как ему обещали. Следует заметить, все обязательно оговариваются, что «ваши житейские проблемы никуда не денутся, но, будучи трезвым, вы сможете решать их намного легче».

Никто не говорит правды: проблем у вас станет, скорее всего, больше, просто потому, что раньше вы многих из них

не замечали, не хотели замечать, намеренно избегали, будучи полностью увлеченным своей зависимостью. Энергии, естественно, станет больше, но если не освоите методы ее получения, сохранения и продуктивной реализации, уровень ее поднимется не настолько, чтобы вы чувствовали себя постоянно окрыленным. Возможно, начнут вылезать болячки, на которые организм раньше просто не обращал внимания, так как тратил все силы на очищение от ядов, токсинов и латание дыр, оставленных алкоголем.

Через несколько месяцев трезвой жизни я обратил внимание, что по утрам ощущаю неприятную головную боль в области лба и общую вялость, которые уменьшаются после завтрака и чаще всего полностью проходят к обеду, а к вечеру могут появляться вновь. Также мое внимание привлекло неприятное ощущение рези в левом подреберье и боку, часто возникающее после того, как съем или выпью сладкого. Я стал думать, что причиной может быть сахар, которого в то время употреблял довольно много, в том числе в виде сладких напитков – чая, компотов и газировок. Решив снизить количество сахара в моем рационе, как-то во время ужина отказался от компота, когда мне его предложила супруга. Она обратила на это внимание и на стакан простой воды, который стоял на столе рядом со мной вместо привычного сладкого напитка. «Ты теперь углубился в здоровое питание? – спросила она. – Решил вести полностью здоровый образ жизни?» Я ответил, что это естественно. Когда ты пьешь

алкоголь, то либо ничего не чувствуешь, будучи пьяным, либо тебя мучает похмелье. Если оно не столь сильно и ты можешь утром встать с кровати, радуешься уже этому, не обращая внимания на все остальное, происходящее в организме, а если похмелье сильное, так и говорить не о чем. Теперь же, просыпаясь и чувствуя себя не очень хорошо, понимаю, что должна быть причина, и с ней необходимо работать. Теперь хочется вставать утром всегда с хорошим самочувствием. Это стоит того, чтобы изменить свой рацион питания.

Так же как и деградация от регулярного употребления алкоголя происходит медленно, подчас незаметно, так и восстановление занимает продолжительное время. Причем негативные последствия от употребления и положительные эффекты трезвости с течением времени развиваются гиперболически: в случае зависимости отрицательные эффекты сначала растут медленно, затем увеличиваются в более высоком темпе, а при отказе от воздействия алкоголя, наоборот, сначала быстро снижаются, затем уменьшаются медленнее. Одно можно сказать совершенно точно: с каждым днем, с каждой неделей, с каждым месяцем трезвости человек приближается к своему здоровому балансу.

Отказ от употребления ядов не означает путь к более высоким или более потенциальным состояниям, это лишь обязательное условие возврата к норме. Проблема в том, что, скорее всего, алкоголизм стал результатом попытки как раз избежать своего нормального состояния, так как в нем вы

чувствовали себя некомфортно. Однако, раз вы читаете эту книгу, когда-то стало понятно, что и в состоянии опьянения комфорт не достигается, а если под действием алкоголя и есть некое подобие удовольствия, то оно длится совсем непродолжительное время, неминуемо порождая еще более дискомфортные состояния и негативные последствия, – круг замыкается.

Поэтому не стоит питать иллюзий. Возврат к трезвости на первых этапах принесет вам массу приятных открытий, но вскоре вы неминуемо столкнетесь с тем, от чего пытались убежать. Мы поработаем и над этим.

Созависимость

Алкоголик влияет деструктивно не только на свое тело и собственную жизнь, но и на жизнь проживающих с ним людей. Речь в первую очередь идет о супругах и детях. Наиболее распространенная ситуация – это запущенная зависимость мужчины и страдающие от этого жена и дети. Часто именно женщины, пытаясь спасти супруга и семью, выбиваются из сил в поисках средства, способного вытащить мужа из бутылки. В ход идут как традиционные, так и оккультные методы. Обычно ни первое, ни второе не дает стойких результатов, а после непродолжительного периода трезвости алкоголик чаще всего срывается, что может стать причиной более глубоких запоев. Никакие торпеды, детоксикации, терапии, ритуалы, травы и магические обряды не сделают человека трезвенником, если он сам не пройдет значительный путь к трезвому образу жизни и сам не выберет это как норму. Быстрых решений проблемы зависимости не существует. Я еще раз хочу повторить и подчеркнуть двойной линией эту мысль: быстрых методов избавления от алкогольной зависимости не бывает! Если у дерева полностью спилить крону, оставив голый ствол, невозможно его восстановить за короткий срок, что бы кто ни обещал и как бы вам этого ни хотелось. Не тратьте на волшебные экспресс-методы ни времени, ни сил. К тому же это чревато усугублением проблемы.

Психологами давно установлен так называемый синдром созависимости, предполагающий симбиотическое поведение в семье алкоголика, где каждому члену отведена определенная роль, где существуют циклические сценарии и, при неспособности кого-либо из участников перестать действовать по сценарию, ситуация постоянно ухудшается.

Можно ли помочь алкоголику избавиться от зависимости? Многие современные психотерапевты отвечают на этот вопрос отрицательно, если зависимый не проявляет истинного желания, намерения и силы воли в вопросе избавления от алкоголизма. Действительно, трудно не согласиться с их позицией, так как сделать за человека выбор невозможно. Но что же тогда остается, если вы любите супруга и искренне хотите ему помочь? Опустить руки, сдаться и бросить его на произвол судьбы или находиться с ним рядом, наблюдая, как он уничтожает себя, разрушает семью, подает отвратительный пример детям, а иногда даже угрожает здоровью или жизни членов семьи? Выход есть, но вам придется начать с себя.

Стандартная семья алкоголиков выглядит так: муж-пьяница, выпивающий, как считается, больше и чаще нормы, и жена-«трезвенница», употребляющая алкоголь по праздникам и иногда по выходным. Крайне редко встречаются абсолютные трезвенники, живущие с алкоголиками, – это, скорее, исключение из правил. В результате происходит следующее: алкоголик превращается в самого слабого члена семьи, на которого можно повесить вину за любые общие неудачи и

проблемы отдельных членов. Это же он пропивает все деньги, на которые можно было бы купить много нужного, это он устраивает скандалы, это он не дает всем спокойно жить. Ни ссоры, ни упреки, ни уговоры, ни мольбы не помогают образумить алкоголика. Напряженность с каждым годом растет, подпитывая негатив, от которого алкоголик пьет еще больше.

Алкоголика убеждают, что он должен бросить пить, так как это единственный выход из болота, в которое он затягивает всю семью. При этом супруга, приглашая друзей и родственников на семейные мероприятия и накрывая стол, угощает всех спиртными напитками и выпивает вместе с ними. Но она-то не пьяница! Она пьет «культурно и в меру». Как можно помочь близкому человеку избавиться от зависимости, самому являясь алкоголиком, пусть и в значительно меньшей степени, да еще устраивая провокации у него на глазах?

Я вижу только один выход. Кто-то первый должен стать трезвенником. Если ваш близкий человек пьет, да так, что это стало и вашей проблемой, единственный выход – показать ему пример. Первое, что вам стоит сделать, – totalmente отказаться от алкоголя и прийти к абсолютной трезвости. Обретите сами полную свободу от этой зависимости, и тогда у вашей семьи появится шанс. Прodelайте путь, описанный в этой книге, самостоятельно, тем более вам это дастся значительно легче, чем глубоко зависимому человеку. Прочув-

ствуйте на своем опыте все нюансы и проблемы этого пути и покажите пример близкому. Как вы можете упрекать алкоголика в употреблении спиртного, если сами периодически на его глазах делаете то же самое, пускай даже очень редко? Станьте трезвым человеком, как описано здесь, а затем предложите помощь другому.

Когда вы станете трезвым человеком, у вас появится намного больше психических и физических сил, что позволит выйти на новый уровень во многих сферах, в том числе в общении в семье. Вы сможете посмотреть на все по-новому, появится возможность отстаивать свои интересы и действовать эффективно. После вы решите, как поступать дальше. Тут возможны варианты. Есть вероятность, что ваш пример потянет за собой супруга. Во-первых, вы перестанете провоцировать и своими действиями поддерживать пьянство. Во-вторых, вы станете значительно уравновешенней и мудрее, у вас появятся новые увлечения, новые возможности и силы действовать продуктивно. В-третьих, вы сможете лучше отстаивать свои интересы и интересы семьи. Но главное, у вас будет ясность, способная творить чудеса. Возможно, если вы увидите, что супруг не готов меняться, ваши пути начнут расходиться, при этом вы будете достаточно уверены в себе, чтобы не бояться подобного исхода.

Реальная угроза остаться без семьи на многих действует отрезвляюще. Именно возможность лишиться супруги и детей заставила меня искать выход, когда жена стала предпри-

нимать конкретные действия, чтобы уйти от меня.

Бесконечное терпение алкоголика в семье и потакание ему собственным употреблением является преступлением. Подобным вы способствуете его алкоголизму, а значит, являетесь соучастником. Если у вас есть дети, вы растите потенциальных алкоголиков и психически изуродованных личностей. Также вы не развиваетесь сами и не живете полноценно. Несколько судеб ломаются из-за надежды на чудо, что алкоголик когда-нибудь по волшебству перестанет быть алкоголиком. Вероятность подобного примерно равна шансу крупно выиграть в лотерею, а ставить на кон несколько жизней не самое разумное занятие.

Так что, если ваш супруг алкоголик, а вы хоть и очень редко, но выпиваете, начинайте с себя при помощи «Личного пути к свободе». Затем дайте эту книгу супругу и протяните ему руку помощи на дороге к трезвости. Обязательно сначала пройдите этот путь сами, а уже потом постарайтесь увлечь за собой близкого человека. Если это не поможет, придется делать трудный, но необходимый выбор – жить своей полноценной жизнью или тонуть вместе с ним. Второй вариант вполне допустим, если в семье нет детей, иначе это чистое преступление.

Однако, стараясь помочь близкому, следует действовать предельно деликатно. Осуждение, критика, ультиматумы – все это только ухудшает положение. Алкоголик практически не способен адекватно воспринимать реальность, а тем более

замечания и советы, данные кем-то без его личного запроса. Хотя, что уж говорить, немногие вообще способны открыто выслушать мнение другого человека, если оно идет в разрез с его собственным. Действовать можно только личным примером, не стремясь надавить на другого. В идеале нужно дождаться момента, когда человек сам задаст вам вопросы или попросит о помощи.

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.