

The background is a solid black field filled with numerous overlapping, semi-transparent silhouettes of wine bottles in various colors including green, purple, orange, red, blue, and grey. The bottles are oriented in different directions, creating a dynamic and abstract composition.

**В ЯСНОМ**

**уме**

**КАК  
АЛКОГОЛЬ  
МАНИПУЛИРУЕТ  
ПОДСОЗНАНИЕМ  
И КАК ЭТО  
ПРЕКРАТИТЬ**

**ЭННИ ГРЭЙС**

**Энни Грэйс**  
**В ясном уме. Как алкоголь**  
**манипулирует подсознанием**  
**и как это прекратить**  
**Серия «Городской монах»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=62780758](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=62780758)*

*В ясном уме : вся правда про алкоголь: Эксмо; Москва; 2020*

*ISBN 978-5-04-113082-4*

### **Аннотация**

Реальная история англичанки Энни Грэйс, которая помогла тысячам людей побороть алкогольную зависимость.

В 26 лет Энни Грэйс стала самым молодым вице-президентом в международной корпорации. Ее карьера летела вверх, но наступил момент, когда Энни пришлось признаться себе: в ее захватывающем образе жизни есть побочный эффект, способный уничтожить не только ее успех, но здоровье и личность. Переговоры, командировки и приемы часто сопровождались приемом алкоголя, что казалось не только нормальным, но и необходимым для плодотворного общения. Незаметно для себя Энни стала зависима от спиртного и почти потеряла контроль над собственной жизнью.

В этой книге откровенный личный опыт освобождения от зависимости сочетается с медицинскими, психологическими и социальными данными об алкоголе.

«Я вернула себе контроль над своей жизнью и самоуважение. Я не веду битву за трезвость. Я пью, сколько и когда мне хочется. Правда в том, что мне больше не хочется пить. Я словно вышла из матрицы и осознала, что алкоголь не добавлял в мою жизнь красок, а, скорее, притуплял чувства и удерживал меня в ловушке. Сейчас в моей жизни больше радости, чем когда-либо.

Я помогу вам избавиться от желания выпить, и тогда вы снова станете хозяином собственной жизни. Но предупреждаю: избавиться от влечения к спиртному легко. Трудно – пойти против коллективного мышления, стадного инстинкта нашей пропитанной алкоголем культуры. Алкоголь – единственный наркотик на земле, отказываясь от которого, вы должны оправдываться». – Энни Грэйс

В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

Благодарности	7
Пролог	10
Вступление	15
1. В ясном уме: как и почему он работает	20
Сознательные или бессознательные мысли?	20
Когда мозг причиняет боль	24
Работа бессознательного ума	27
Опыт и бессознательный ум[18]	31
Алкоголь – «эликсир жизни»?	40
Двенадцатый присяжный	42
Визуализируйте успех!	44
2. Тот, кто пьет, или то, что пьют?	47
Поиск виноватых 1.0: Я	48
Я алкоголик?	51
Конец ознакомительного фрагмента.	53

# Энни Грэйс

## В ясном уме. Как алкоголь манипулирует подсознанием и как это прекратить

*Ему, Сущему*

*Потому что Ты любил меня, прежде чем я  
узнала твое имя, и Ты научил меня, что всегда есть  
путь назад, к свету.*

*Мужу*

*Спасибо за твою невероятную силу и  
потрясающую доброту.*

Annie Grace

THIS NAKED MIND

Copyright © 2018 by Annie Grace, LLC

© Мелихова А., перевод на русский язык, 2020

© ООО «Издательство «Эксмо», 2020

### Предупреждение

Эта книга содержит медицинскую, психологическую и

физиологическую информацию об алкоголе и зависимости. В первую очередь она предназначена для тех, кто страдает физиологической зависимостью от алкоголя. Она не может служить заменой медицинского или психологического лечения. Мы настоятельно рекомендуем вам обратиться за профессиональной консультацией, прежде чем применять любой из приведенных здесь советов, особенно, если вы страдаете физической зависимостью от алкоголя. Симптомы отмены могут быть очень серьезными, и в некоторых случаях несут угрозу жизни. Те, кто стремится полностью отказаться от алкоголя, должны сначала проконсультироваться со специалистом. Информация, представленная в этой книге, не заменяет профессиональную медицинскую помощь в решении проблем с алкоголем.

Таким образом, ни издатель, ни автор не несут ответственности за любой исход, который наступит в результате использования методов, предложенных в этой книге.

# Благодарности

*Хвала... тем, кто видит мир иначе. Они не соблюдают правил. Они смеются над устоями. Можно цитировать их, спорить с ними, прославлять или проклинять их. Но только игнорировать их – невозможно. Ведь они несут перемены. Они толкают человечество вперед. И пусть кто-то говорит: безумцы, – мы говорим: гении. Ведь лишь безумец верит, что он в состоянии изменить мир, – и потому меняет его.*  
*Айзексон Уолтер, «Стив Джобс»*

Прежде всего, я хотела бы выразить свою признательность доктору Джону Сарно и Аленну Карру. Доктор Сарно – автор диагноза «синдром мышечного напряжения». Он открыл мне глаза на силу бессознательного, и эта книга – моя адаптация его метода применительно к болезни зависимости. Без основополагающей работы доктора Сарно она была бы невозможна.

Аллен Карр – автор книг «Легкий способ бросить курить», «Легкий способ бросить пить» и многих других. Он стал для меня невероятным источником вдохновения. Я и другие авторы многое почерпнули из революционных идей Карра, его открытий и понимания зависимости.

Доктор Сарно и Аллен Карр заслужили мое вечное искреннее восхищение и благодарность.

Я бы также хотела отметить других великолепных ученых и авторов, чьи идеи значительно помогли мне в написании этой работы:

- Тэда А. Полка, профессора психологии в Университете Мичигана и автора программы «Зависимый мозг», за его глубокое понимание нейронных путей системы вознаграждения и цикла зависимости;

- Дейва Грея, автора «Лиминального мышления», за его уникальный и методический подход, который ведет к изменению убеждений, основанных на ошибочной интерпретации реальности;

- Стивена Озанича, последователя доктора Сарно, который вдохновлял меня в первые дни моего путешествия;

- Дэна Харриса, автора книги «Медитация для скептиков. На 10 % счастливее»<sup>1</sup>, за то, что привнес практичность и юмор в путешествие в глубь ума;

- Малкольма Гладуэлла, автора бестселлеров, публициста и журналиста, за то, что побуждает нас менять образ мышления;

- Чарльза Дахигга, штатного сотрудника New York Times и автора книги «Власть привычки», за его революционную работу по изучению привычек и силы воли;

- Иоганна Хари, автора бестселлера «Chasing the Scream», за его новый взгляд на зависимость и стремление изменить отношение общества к наркозависимым;

---

<sup>1</sup> Дэн Харрис. Медитация для скептиков. На 10 % счастливее. – Эксмо, 2019.

- Карла Юнга, основателя аналитической психологии, за его концепцию «тени» и вклад в путешествие Билла Уилсона к трезвости;

- Билла Уилсона, основателя сообщества Анонимных Алкоголиков, не доктора и не психолога, но человека, который освободился от зависимости с помощью нетрадиционных методов. Он изменил жизни миллионов людей, по-новому взглянув на привычные вещи.

# Пролог

3:33 утра. Каждую ночь я просыпаюсь в одно и то же время. Интересно, значит ли это что-нибудь. Скорее всего, нет, просто совпадение. Я знаю, что будет дальше, и готовлю себя к этому. Появляются привычные мысли. Я стараюсь сложить картину прошлого вечера, посчитать, сколько же выпила. Пять бокалов вина точно, а потом воспоминания становятся расплывчатыми. Знаю, что были еще, но им я уже потеряла счет. Интересно, как вообще кто-то может столько пить. Я знаю, что дальше так продолжаться не может. Я начинаю беспокоиться о своем здоровье и вступаю на хорошо знакомый мне путь страха и упреков: «О чем ты только думала? Тебе что, на всё и на всех плевать? Как ты себя будешь чувствовать, если все это закончится раком? Тогда ты получишь по заслугам. А как же дети? Ты разве не можешь остановиться ради них? Или Брайана? Они любят тебя. Непонятно, почему, но это так. Почему ты такая слабая? Такая глупая?» Возможно, если я заставлю себя увидеть, как низко пала, то смогу снова обрести контроль над собственной жизнью. Потом идут обеты, обещания начать новую жизнь с завтрашнего утра. Все исправить. Обещания, которые я не могу сдержать.

Я бодрствую уже около часа. Иногда плачу. Иногда я настолько противна себе, что испытываю только гнев. Позже я

проскальзываю на кухню и снова пью. Достаточно для того, чтобы отключить мозг, заснуть и перестать чувствовать боль.

Раннее утро – это единственное время, когда я честна с собой, когда я признаю, что пью слишком много и это надо менять. Это худшая часть суток, которая повторяется вновь и вновь. На следующий день у меня словно случается амнезия. Я превращаюсь в довольно счастливого человека. Я не могу примириться со своим страданием, поэтому просто игнорирую его. Спросите меня про выпивку, и я отвечу, что люблю выпить: это расслабляет и вообще весело. Более того, я буду потрясена, если вы откажетесь выпить со мной. Я спрошу: «Но почему нет?» В течение дня мне кажется, что я все контролирую. Я успешна и справляюсь со множеством дел. Внешние признаки того, сколько я пью, практически незаметны. Я так занята, что у меня просто не остается времени на честность, сложные вопросы и нарушенные обещания. Наступает вечер, я открываю вино, и цикл продолжается. Я уже не контролирую происходящее, но у меня хватает смелости признать это (даже перед самой собой) только когда я одна, в темноте, в три часа утра.

Возможные последствия этого пугают меня. Что, если у меня действительно есть проблема? Что, если я не нормальная? Самое ужасное: что, если мне придется отказаться от алкоголя? Гордость не позволяет мне признать наличие проблемы. Я боюсь позора и осуждения. Если у меня есть выбор между несчастной жизнью в болезненной абстиненции и

ранней смертью от алкоголя, то я выбираю второе. Ужасно, но правда.

Все, что я знаю о помощи таким, как я, рассказал мне брат, который сидел в тюрьме. В Америке в тюрьмах часто проводятся встречи Анонимных Алкоголиков. Брат говорил, что каждое собрание начинается с того, что ты признаешь себя алкоголиком. По его словам, там считают, что алкоголизм – это неизлечимое заболевание. И я лично знаю самопровозглашенных алкоголиков, которые не обрели мир, но каждый день ведут бой за трезвость. В нашей культуре трезвая жизнь приравнивается к мучениям. Считается, что вы вынуждены избегать искушений и мириться с тем, что упускаете что-то важное.

Такое представление об исцелении придает алкоголю еще больше силы, и, пожалуй, особенно в те моменты, когда я воздерживаюсь от него. Но мне хочется свободы. Очевидно, что алкоголь больше забирает у меня, чем дает. Я хочу, чтобы он играл незначительную роль в моей жизни, а не управлял ею. Мне хочется перемен. Мне надо найти другой путь. И я нашла.

Теперь я обрела свободу. Я вернула себе контроль за своей жизнью и самоуважение. Я не веду битву за трезвость. Я пью, сколько мне хочется и когда мне хочется. Правда в том, что мне больше не хочется пить. Теперь я понимаю, что алкоголь ведет к зависимости, и я стала зависимой. Очевидно, не так ли? Не совсем. На самом деле в современном пью-

щем обществе далеко не очевидно, что алкоголь – это опасный и вызывающий привыкание наркотик, который так же, как никотин, кокаин или героин, имеет далеко идущие последствия. Поэтому мы привыкли обманывать себя, используя для этого всевозможные сложные теории.

Я еще никогда не была так счастлива. Сейчас в моей жизни больше радости, чем когда-либо. Я словно вышла из матрицы и осознала, что алкоголь не добавлял в мою жизнь красок, а скорее притуплял чувства и удерживал меня в ловушке.

Я знаю, что вам может быть сложно, если не невозможно, в это поверить. Это нормально. Но я могу подарить вам ту же свободу, ту же радость и контроль над алкоголем в вашей жизни. Я могу взять вас с собой в это путешествие – путешествие в мир фактов, нейробиологии и логики. В путешествие, которое наделит вас силой, а не сделает беспомощным. В путешествие, в котором нет боли лишения.

Я помогу вам избавиться от желания выпить, и тогда вы снова начнете управлять своей жизнью. Но предупреждаю: избавиться от влечения к спиртному легко. Трудно – пойти против коллективного мышления, стадного инстинкта нашей пропитанной алкоголем культуры. В конце концов, это единственный наркотик на земле, отказываясь от которого, вы должны оправдываться.

Представьте, что вы годами бьетесь над сложной головоломкой, которая сводит вас с ума. Но если кто-то подскажет

вам ответ, вы без усилий решите ее. Да, эксперты утверждают, что требуются месяцы, даже годы тяжелой работы, чтобы бросить пить. Но я надеюсь, что в этой книге вы найдете ответ, который поможет вам.

Я предлагаю вам рассмотреть проблему, основываясь на здравом смысле и последних научных открытиях в области психологии и нейробиологии. Такой подход наделит вас силой и позволит навсегда изменить свое отношение к алкоголю. И помните: иногда само путешествие важнее, чем пункт назначения.

*Искренне ваша,  
Энни Грейс*

# Вступление

*Не бойтесь перемен. Нам может быть очень комфортно в нашем пруду, но если мы не выберемся за его пределы, то никогда не узнаем, что существуют море и океан.*

*Си Джейбелл Си*

Что, если у вас получится обратить вспять годы следования бессознательным привычкам и вернуться к взгляду непьющего человека? Не завязавшего алкоголика, но того, кто тянется к спиртному в той же мере, что и человек, который ни разу его не пробовал? Это возможно. Прочитав эту книгу, вы сможете взвесить все за и против алкоголя и определить его роль в своей жизни, не поддаваясь эмоциональным или нелогичным желаниям. Ваш выбор принесет вам счастье, поскольку он будет только ваш, и сделаете вы его не под давлением, но будучи свободным. Вы избавитесь от желания пить, а значит, и от ощущения, что вы что-то упускаете. Вы не будете томиться без спиртного и не будете избегать совместных мероприятий и посиделок с друзьями, ведь у вас не будет искушения. Без желания нет искушения. И, что важно, у вас не будет повода думать о себе как о больном или беспомощном человеке.

Эта книга изменит ваше восприятие, показав, почему вы пьете – как с психологической, так и неврологической точки

зрения. Возможно, вы считаете, что и так знаете, почему – чтобы снять стресс, чувствовать себя расслабленнее на различных мероприятиях или зажечь на вечеринке. Это ваши рациональные доводы в пользу употребления алкоголя, но на самом деле вы пьете по более тонким и менее осознанным причинам. Понимание их вернет вам контроль над вашей жизнью. Оно покончит с вашим заблуждением и избавит от страданий. Но сначала мы должны обратить вспять годы, иногда десятилетия бессознательного следования своим алкогольным привычкам.

Не критикуйте себя за то, что было в прошлом (включая безуспешные попытки завязать). Это контрпродуктивно. Это просто распространенное заблуждение, что люди, не способные контролировать свое влечение к алкоголю, слабы. Мой опыт показывает, что часто именно самые сильные, умные и успешные люди пьют больше, чем следовало бы. То, что вы пьете или испытываете такое желание, не делает вас слабым. Это может быть непросто принять, но неспособность сохранять умеренность – вовсе не признак слабости. Так что завязывайте с отвращением к себе.

Вам также может быть сложно поверить, что если вы сократите потребление спиртного, это не приведет к мучениям. Мысль о том, чтобы пить меньше, наполняет вас, как и меня раньше, ужасом. Вы думаете, что вечеринки и светские мероприятия станут невыносимо скучны и утомительны. Если же вы пьете, чтобы снять стресс, то мысль об утрате этой

поддержки может приводить в ужас. Но поверьте: используя описанный в книге подход, вы, не прилагая усилий, сможете пить меньше и радоваться этому. Это эйфорический опыт, и он изменит вашу жизнь! Вы с радостью станете встречаться с друзьями, даже в барах, зная, что ни капли алкоголя не попадет в ваш организм.

Говорю ли я о том, чтобы пить меньше, или о полном отказе от алкоголя? Это решать вам. Я не собираюсь составлять для вас свод правил, но познакомлю с информацией, которая вдохновит и поможет вам вернуть контроль над своей жизнью. Мы изучим все аспекты употребления алкоголя. Сейчас не стоит раздумывать о том, как много или как часто вы будете пить в будущем. В настоящий момент важно то, что у вас появилась надежда. Знайте, что этот подход может сработать и обязательно сработает, и вы освободитесь от тисков алкоголя. Возможно, вы считаете, что я не до конца понимаю вашу ситуацию, то, насколько сильна ваша зависимость. Вероятно, вы пьете уже очень много лет, и все мои утверждения кажутся вам абсурдом. Это нормально. Ваш скептицизм не повлияет на результат.

Неважно, почему у вас в руках оказалась эта книга, главное, что в ней содержатся только хорошие новости. Если вы прочитаете, критически рассмотрите и усвоите представленную здесь информацию, это вдохновит вас на отказ от алкоголя. На самом деле такое решение сделает вас счастливым, вы даже можете испытать эйфорию. Вы почувствуете, что об-

ретаєте контроль над ситуацією і готові зробити осознанное, логичное, основанное на фактах решение о роли спиртного в своей жизни. Я рекомендую читать вам по одной-две главы в день, постепенно продвигаясь вперед и давая себе возможность усвоить содержание книги.

Не меняйте свой привычный образ жизни, даже если это значит, что вы продолжите употреблять алкоголь. Вы не ослышались – продолжайте пить, пока читаете эту книгу. Это может показаться нелогичным, но вы увидите, что это важно для процесса. Конечно, если вы уже бросили пить, не стоит снова начинать. Я настоятельно рекомендую вам не делать этого. Пока вы пытаетесь усвоить новую информацию, важно вести привычный образ жизни, не создавая для себя стрессовой ситуации. Вам необходимо сосредоточиться и серьезно обдумать то, о чем говорится в этой книге. По возможности, читайте ее на трезвую голову, чтобы понять материал. И не заглядывайте вперед. Каждая следующая глава основана на предыдущей. Эта книга бросит вам вызов, так что будьте готовы открыть свой ум и подвергнуть сомнениям свои убеждения.

Наконец, не теряйте надежду. Вы вот-вот совершите нечто невероятное – вернете контроль над жизнью. Я знаю, этого еще не произошло, но уже можно чувствовать воодушевление. Так что старайтесь удерживать позитивный настрой во время чтения. Часто перемены происходят тогда, когда текущая ситуация становится невыносимой. В этом

случае вы стремитесь к ним, даже если не до конца понимаете, что несет будущее. Жизнь без спиртного может рисоваться вам болезненной, даже пугающей. Такая картина заставляет вас откладывать перемены. Я покажу вам, что, изменив свое отношение к алкоголю, вы не только не будете страдать, но, наоборот, получите от жизни еще больше удовольствия. Вам не придется выбирать между меньшим из двух зол (продолжить пить или страдать от отсутствия спиртного). Вы делаете простой выбор между нынешним состоянием и ярким, волнительным будущим. Позвольте надежде забрезжить для вас. В этой книге изложен революционный подход. Она изменит вашу жизнь к лучшему.

# 1. В ясном уме: как и почему он работает

## Сознательные или бессознательные мысли?

Знаете ли вы, что за желания отвечает бессознательное<sup>2</sup>? Многие из нас не задумываются о различии между сознательными и бессознательными мыслями, но это различие – важная деталь в алкогольном пазле. Исследования подтверждают, что у нас есть две отдельные когнитивные системы: сознательная и бессознательная<sup>3</sup>. Компромисс между бессознательным выбором и рациональными, сознательными целями многое объясняет в таинственной сущности алкоголя<sup>4</sup>. Мы все довольно хорошо знакомы с сознательным<sup>5</sup> умом.

---

<sup>2</sup> Часть ума, которую человек не осознает, но которая в значительной мере контролирует его поведение.

<sup>3</sup> Bergland, C. New Clues on the Inner Workings of the Unconscious Mind. <https://www.psychologytoday.com/blog/the-athletes-way/201403/new-clues-the-inner-workings-the-unconscious-mind>

<sup>4</sup> Carey, B. Who's Minding the Mind? The New York Times. [http://www.nytimes.com/2007/07/31/health/psychology/31subl.html?pagewanted=all&\\_r=0](http://www.nytimes.com/2007/07/31/health/psychology/31subl.html?pagewanted=all&_r=0)

<sup>5</sup> Правильно оценивающий, понимающий, что что-то существует или происхо-

Сознательное обучение требует интеллектуального усвоения конкретных знаний или процессов, которые вы можете запомнить и внятно изложить<sup>6</sup>. Если мы хотим изменить свою жизнь, то обычно начинаем с осознанного решения. Однако употребление алкоголя нельзя назвать полностью сознательным выбором. Поэтому, даже осознанно решив пить меньше, вы практически не способны следовать этому, поскольку ваш больший и более мощный бессознательный ум пока не усвоил эту информацию.

Бессознательное обучение происходит автоматически и ненамеренно через опыт, наблюдения, формирование условных рефлексов и повторение<sup>7</sup>. Мы привыкли думать, что нам нравится пить. Мы верим в это, и эта вера не осознанна. Вот почему даже когда мы сознательно признаем, что алкоголь забирает больше, чем дает, у нас сохраняется влечение к нему.

Неврологические изменения, которые происходят в мозге в результате употребления алкоголя, усиливают это неосознанное желание. По словам Тэда А. Полка, нейробиолога, профессора и автора курса лекций «Зависимый мозг», если

---

дит.

<sup>6</sup> Bergland, C. New Clues on the Inner Workings of the Unconscious Mind. <https://www.psychologytoday.com/blog/the-athletes-way/201403/new-clues-the-inner-workings-the-unconscious-mind>

<sup>7</sup> Bergland, C. New Clues on the Inner Workings of the Unconscious Mind. <https://www.psychologytoday.com/blog/the-athletes-way/201403/new-clues-the-inner-workings-the-unconscious-mind>

мы посмотрим на зависимость с точки зрения нейробиологии, то «поймем, что стоит за якобы странным поведением наркоманов и что происходит в их мозге»<sup>8</sup>. В начале моего путешествия к новой жизни противоречие между желанием пить меньше и одновременно тягой пить больше сбивало меня с толку.

Ум, особенно бессознательный, – мощная сила, контролирующая наше поведение. Информация о предполагаемых преимуществах алкоголя буквально окружает нас, но мы редко осознаем ее. В соответствии с моделью коммуникации в нейролингвистическом программировании, каждую секунду нас атакуют два миллиона бит информации, но из всего этого потока мы осознаем только семь бит<sup>9</sup>. Наши убеждения формируются под влиянием телевидения, кино, рекламы и общества. С детства мы наблюдаем, как, за редким исключением, наши родители, друзья и знакомые якобы наслаждаются умеренным и «ответственным» потреблением спиртного. Эти образы приучают наш бессознательный ум к тому, что алкоголь – это нечто приятное, изысканное и связанное с расслаблением.

Ваше отношение к алкоголю и желание выпить проистекают из укоренившихся привычек бессознательного ума. С

---

<sup>8</sup> Polk T.A. (Creator & Director) The Addictive Brain. Lecture conducted from The Great Courses.

<sup>9</sup> The Conscious, Subconscious, And Unconscious Mind – How Does It All Work? <http://themindunleashed.org/2014/03/conscious-subconscious-unconscious-mind-work.html>

большой вероятностью это желание было усилено неврологическими изменениями в мозге. Цель этой книги – обратить вспять сформированные в вашем бессознательном уме рефлексы, дав соответствующие знания сознательному уму. Меняя бессознательный ум, мы устраняем желание пить. Если нет этого желания, нет и искушения. Если нет искушения, нет и зависимости.

Как и со многими идеями, впитанными еще в детстве, мы верим в алкоголь безо всяких вопросов, как верим в то, что небо голубое. Благодаря этой книге, вы начнете критически относиться к своим глубоко укорененным представлениям об алкоголе и постепенно избавитесь от ложных идей. Это убедит всемогущий бессознательный ум и приведет к гармонии и согласию между ним и вашим сознательным умом.

# Когда мозг причиняет боль

Не стоит недооценивать важность бессознательного ума. Я получила этот урок от доктора Джона Сарно, известного врача, который исследовал связь между болью и эмоциями. В одной из статей в журнале Forbes его назвали «Лучшим доктором Америки»<sup>10</sup>. Благодаря его методу успешно излечились от хронических болей самые разные люди, включая скандального радиоведущего Говарда Стерна. Сарно ввел в оборот термин «синдром мышечного напряжения». Он автор теории о том, что за боль ответственен скорее ваш бессознательный ум, а не физическая травма или недомогание. После рождения второго сына я испытывала парализующую боль в спине. Выведенная из строя на долгие недели, я потратила тысячи долларов на лечение. Я пробовала хиропрактику, иглоукалывание, обычных врачей, мышечные релаксанты и болеутоляющие. Я каждую неделю ходила на физиотерапию, включая вытяжения и массаж. Однако в течение трех лет я не могла брать своих детей на руки, и никакое лечение мне не помогало.

Работа Сарно открыла мне глаза на настоящий источник моего недуга и, читая его книгу, я исцелилась. Знаю, в это

---

<sup>10</sup> Siedle, E. (2012, September 26). America's Best Doctor and His Miracle Cures: Dr. John E. Sarno. <http://www.forbes.com/sites/edwardsiedle/2012/09/26/americans-best-doctor-and-his-miracle-cures-dr-john-e-sarno/>

сложно поверить, но вот уже в течение многих лет я не испытываю боли. Тысячи людей навсегда избавились от хронических болей благодаря работе доктора Сарно. Есть даже сайт, который создали те, кого он исцелил. Зачем они это сделали? Чтобы выразить свою благодарность за то, что он вернул им полноценную жизнь. Это по-настоящему удивительно, и вы можете прочитать эти письма на сайте [thankyoudrsarno.org](http://thankyoudrsarno.org). Метод доктора Сарно основан на работе с бессознательным умом, и этот же подход я использовала для того, чтобы взять под контроль алкоголь.

Доктор Сарно последовательно доказал мне, что моя боль в спине, причину которой не мог определить ни один из других специалистов, была связана с подавленным стрессом и гневом<sup>11</sup>. Как мы накапливаем этот подавленный стресс и гнев? Представьте молодого отца. Его жена (у которой больше нет на него времени) вручает ему плачущего младенца. Она выбилась из сил, и ей нужна передышка. Муж берет ребенка на руки и пытается успокоить его. Сорок минут спустя младенец все еще кричит. Отец выходит из себя и злится. Как же ему не испытывать эти чувства? Его потребности не удовлетворены, действия ребенка нелогичны, и взрослый чувствует себя бесполезным. Но он считает недопустимым злиться на беспомощного младенца, так что эти эмоции остаются погребены в его подсознании, или, как называет это

---

<sup>11</sup> Джон Сарно. Как вылечить боли в спине: Люди должны знать правду! – Издательство: София, 2010 г.

психиатр Карл Юнг, «тени»<sup>12</sup>.

Мы прячем эмоции, которые нам претят, в «тени». Мы не готовы принять эту часть себя. Мы утверждаем: «Я хороший человек. Я вовсе не хочу причинить вред этому беспомощному младенцу», – и бессознательно подавляем негативные эмоции. Для того чтобы глубоко запрятать достойные осуждения чувства, ваш мозг, пытаясь отвлечь вас, создает физическую боль. Эта боль – настоящая. Лабораторные испытания показывают, что она возникает, когда мозг перекрывает доступ кислорода к своим соответствующим областям. Специалисты называют такой перенос симптомов соматосенсорным усилением, или амплификацией<sup>13</sup>.

---

<sup>12</sup> Hoyt, T. (n.d.). Carl Jung on the Shadow. [http://www.practicalphilosophy.net/?page\\_id=952](http://www.practicalphilosophy.net/?page_id=952)

<sup>13</sup> Ozanich, S. (2011). The Mind's Eyewitnesses. In *The Great Pain Deception; Faulty Medical Advice is Making Us Worse* (pp. 145–151). Warren, OH: Silver Cord Records.

# Работа бессознательного ума

*Все бессознательное растворяется, когда вы направляете на него свет сознания.*

*Экхарт Толле*

Почему я рассказываю вам все это? Ведь кажется, что чрезмерное влечение к спиртному и боли в спине – это две совершенно разные проблемы. И какое отношение имеют «тьень» и соматосенсорное усиление к употреблению алкоголя? Сложно поверить в то, что чтение одной книги избавило меня от болей в спине, но вдруг вы все же готовы допустить, что причина сильного физического дискомфорта кроется в наших эмоциях. Возможно, сейчас ваш сознательный ум готов рассмотреть эту теорию. К сожалению, недостаточно просто принять тот факт, что причина боли – наши эмоции, а не физическая травма. Ведь тогда я должна была бы исцелиться, просто услышав эту теорию и согласившись с ней. Но хотя мое сознание<sup>14</sup> довольно легко приняло эту концепцию, боль не уходила. Все дело в том, что эту информацию должен был усвоить скорее не сознательный, но бессознательный ум. Для этого мне пришлось прочитать 300-страничную книгу, и в процессе чтения доктор Сарно говорил с

---

<sup>14</sup> Качество или состояние осознания, особенно своих внутренних процессов; верхний уровень психики, который человек осознает, в отличие от бессознательных процессов.

моим бессознательным.

Бессознательный ум связан с чувствами, а не логикой. Он источник любви, желания, страха, ревности, грусти, радости, гнева и многих других чувств. Он правит нашими эмоциями и желаниями. Когда вы принимаете сознательное решение бросить пить или пить меньше, ваше бессознательное желание не меняется. Вы, сами того не зная, создали внутренний конфликт. Вы хотите сократить потребление алкоголя или вообще отказаться от него, но при этом вам по-прежнему хочется выпить, и вы страдаете, когда не позволяете себе этого.

Также сознательный ум часто не знает и не контролирует работу бессознательного ума<sup>15</sup>. Еще в 1970-х годах ученые доказали, что наш мозг принимает решение на 1/3 долю секунды раньше, чем мы осознаем это. Это значит, что фактически это делает бессознательный ум<sup>16</sup>.

Вы можете легко это проверить и понять, до какой степени он контролирует сознательные решения. Вспомните, когда вы были в плохом настроении без видимой на то причины. Вы не могли точно сказать, что не так, просто чувствовали раздражение. Если бы ваш сознательный ум мог контролировать эмоции, достаточно было бы подумать: «Я буду испытывать счастье», – и ваше настроение изменилось бы.

---

<sup>15</sup> Heffley, S. It's now a proven fact – Your unconscious mind is running your life!  
<http://www.lifetrainings.com/Your-unconscious-mind-is-running-you-life.html>

<sup>16</sup> Heffley, S. It's now a proven fact – Your unconscious mind is running your life!  
<http://www.lifetrainings.com/Your-unconscious-mind-is-running-you-life.html>

Попробуйте сделать так. Как вы думаете, это сработает?

Когда я пребываю в плохом настроении, сознательная мысль о том, чтобы постараться быть счастливее, – или, что еще хуже, когда кто-то говорит мне «расслабься, будь счастлива», – определенно не улучшает мой настрой. Совсем наоборот. Почему? Потому что ваш сознательный ум не контролирует эмоции. При этом, однако, вы можете натренировать его на то, чтобы использовать более позитивные или негативные шаблоны мышления, что, в конечном счете, изменит ваше общее самоощущение. Эти повторяемые сознательные мысли повлияют на ваше бессознательное и, таким образом, на ваши чувства.

Итак, как ваш бессознательный ум относится к алкоголю? Современное общество приучило его верить в то, что спиртное дарит удовольствие, радость и поддержку, что оно необходимо как для социального взаимодействия, так и для снятия стресса. Эта книга избавит вас от такого взгляда, позволив отбросить ложные представления об алкоголе. Мы придем к этому с помощью лиминального мышления<sup>17</sup> – метода, разработанного Дейвом Греем. Лиминальное мышление позволяет влиять на бессознательный ум через намеренное изучение вопроса и принятие новых идей и истин. К вам вернется способность принимать рациональные и логичные ре-

---

<sup>17</sup> Лиминальное мышление (от лат. *limen* – «порог») – пороговое мышление; такой тип мышления, который позволяет человеку осмысливать и выходить за пределы собственных убеждений.

шения, на которые больше не будут влиять эмоциональные или иррациональные желания. Ваше понимание и, соответственно, отношения с алкоголем изменятся, и так вы обретете контроль и свободу. Традиция, реклама и социальные нормы заставляют наш бессознательный ум верить в то, что у алкоголя есть свои преимущества, но лиминальное мышление и материал этой книги раскроют эти укоренившиеся убеждения и избавят вас от них.

## Опыт и бессознательный ум<sup>18</sup>

Для того чтобы повлиять на бессознательный ум, нам сначала нужно поговорить о том, как личный опыт связан с бессознательным. Возможно, вы знаете притчу о слепцах и слоне. Трех слепых привели в комнату со слоном, где каждый из них потрогал его. Один ощупывал хвост, другой хобот, а третий – бок. Когда слепцов спросили о том, что же они трогают, они стали спорить. Тот, который щупал хобот, говорил, что это была змея. Тот, кому достался бок, утверждал, что это стена. А третий, который исследовал хвост, твердил, что это веревка.

Каждый из слепцов в своем убеждении опирался на личный опыт. Мы склонны безоговорочно доверять своему опыту и понимаем, как возник этот спор. Но правда в том, что они все неправы. Все трое воспринимают лишь часть реальности и формируют на ее основе свои собственные, очень разные мнения.

---

<sup>18</sup> Gray, D. Liminal Thinking The Pyramid of Belief. [Видеофайл]. [https://www.youtube.com/watch?v=2G\\_h4mnAMJg](https://www.youtube.com/watch?v=2G_h4mnAMJg)



Грей объясняет, что мы видим только некоторые аспекты реальности. Как бы ни был богат наш опыт, наш мозг недостаточно мощный, чтобы воспринимать и осмыслить все. По его словам, мы ограничены тем, на что обращаем внимание: «В любой данный момент, чем больше вы сосредоточены на одном аспекте своего опыта, тем меньше замечаете все остальное»<sup>19</sup>. Обычно мы воспринимаем только то, что определяет нашу непосредственную реальность: общество, в котором мы выросли, средства массовой информации, лидеров мнений и наш фактический жизненный опыт.

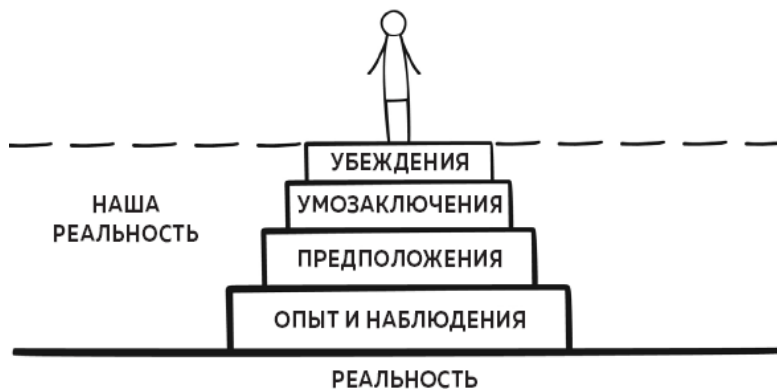
По утверждению Грея, на основе этого опыта и наблюдений мы строим предположения, из этих предположений делаем умозаключения, а на основе умозаключений формируем убеждения<sup>20</sup>. Грей определяет убеждения так: это все, что

---

<sup>19</sup> Грей Дейв. Лиминальное мышление. Как перейти границы своих убеждений, – Манн, Иванов и Фербер, Москва, 2017

<sup>20</sup> Gray, D. Liminal Thinking The Pyramid of Belief. [Видеофайл] <https://>

МЫ СЧИТАЕМ ИСТИННЫМ<sup>21</sup>.



Эта иллюстрация показывает, что мы «считаем» истинной не реальность, но свою интерпретацию реальности, основанную на нашем опыте, наблюдениях, предположениях и умозаключениях. Подумайте, как это относится к алкоголю. Поверьте, коллективные убеждения не основываются на непосредственной реальности.

Эти убеждения таковы.

- Алкоголь дарит радость.
- Алкоголь приносит облегчение.
- Алкоголь способствует социальному взаимодействию.

[www.youtube.com/watch?v=2G\\_h4mnAMJg](https://www.youtube.com/watch?v=2G_h4mnAMJg)

<sup>21</sup> Gray, D. Liminal Thinking The Pyramid of Belief. [Видеофайл]. [https://www.youtube.com/watch?v=2G\\_h4mnAMJg](https://www.youtube.com/watch?v=2G_h4mnAMJg)

- Вечеринка без выпивки – не вечеринка.
- Алкоголь делает нас более забавными и творческими.
- Алкоголь может снизить стресс или избавить от скуки.
- Некоторым тяжело, если не невозможно, бросить пить.
- Само определение алкоголика и алкоголизма.

Эти убеждения особенно сложно изменить по ряду причин. Во-первых, мы бессознательно подтверждаем их, выискивая то, что согласуется с ними. Эта склонность обращать внимание на такую информацию, которая подтверждала бы наше ранее сформированное мнение, называется предвзятостью подтверждения. Такое обоснование наших представлений об алкоголе мы находим в средствах массовой информации, в разговорах с теми, с кем пьем, и наших собственных логических доводах.

Афоризмы на тему алкоголя, которые висят у многих людей дома, иллюстрируют эту предвзятость подтверждения. Вот мои любимые.

- Никто еще не сказал: «У нас слишком много вина».
- Это не похмелье, это винный грипп.
- Я готовлю с вином. Иногда даже добавляю его в блюдо.
- Вино! Еще ни одна великая история не началась с салата.

Суть в том, что эти убеждения так укоренились в нашем уме и обществе, что они встроены в наше бессознательное. А бессознательное контролирует наши эмоции и желания<sup>22</sup>.

---

<sup>22</sup> The Conscious, Subconscious, And Unconscious Mind – How Does It All Work? <http://themindunleashed.org/2014/03/conscious-subconscious-unconscious->

Получить же к нему доступ и тем более изменить его не так просто<sup>23</sup>. Для того чтобы добраться до самого основания наших убеждений, исследовать их и изменить восприятие реальности, требуется пройти через определенный процесс.

Итак, что происходит, когда ваше употребление алкоголя начинает противоречить вашим же укорененным убеждениям? Возможно, ваш опыт перестал быть исключительно положительным, и пристрастие к спиртному начинает вызывать у вас тревогу. Или, быть может, вы узнали новые факты о вреде алкоголя.

По словам Грея, мы можем осмыслить эти новые представления, которые не вписываются в нашу текущую картину мира, обратившись к внешним источникам подтверждения. Можем ли мы каким-либо образом проверить новую информацию и убедиться в ее достоверности? Да, безусловно. Однако, когда речь идет об алкоголе, зачастую до этого не доходит. Все дело в том, что новая информация не обладает внутренней согласованностью – она противоречит тому, что вы считаете истинным. И поскольку в ней нет внутренней согласованности, *вы бессознательно отвергаете ее еще до того, как у вас появится возможность сознательно ее обдумать*. Это происходит постоянно. Мы сознательно и бессознательно отвергаем информацию, которую не желаем слы-

---

mind-work.html

<sup>23</sup> Weller, L. (2014, December 15). How To Easily Harness The Power Of Your Subconscious Mind. <http://www.binauralbeatsfreak.com/spirituality/how-to-easily-harness-the-power-of-your-subconscious-mind>

шать. Поступая так, мы лишаем себя возможности узнать, действительно ли эти сведения верны. Мы не проверяем их на соответствие реальности<sup>24</sup>.

Почему так происходит? Потому что нам нравится определенность, она дарит чувство безопасности. Как объясняет Грей, такое бессознательное поведение помогает нам справиться с реалиями этой жизни, многие из которых причиняют нам дискомфорт. Реальность неопределенна, а неопределенность вызывает страх. Мы стараемся защитить себя от этого страха, оставаясь в мыльном пузыре своих убеждений. Но рано или поздно случится нечто, что мы не сможем игнорировать. И в этот момент нам придется столкнуться с реальностью.

В моем случае это было очень тяжелое похмелье, из-за которого я вышла из строя на целый день. Я больше не могла игнорировать тот факт, что алкоголь влияет на мою карьеру и отношения. Это заставило меня взглянуть на новую информацию, которая утверждала, что вино – это вовсе не сок радости, как я считала раньше.

Но на этом этапе попытки сократить количество спиртного казались практически безнадежными. Почему? Я жила в огромном мыльном пузыре убеждений в отношении алкоголя. Я верила, что он помогает мне раскрывать творческие способности, делает меня более забавной и легкой на подь-

---

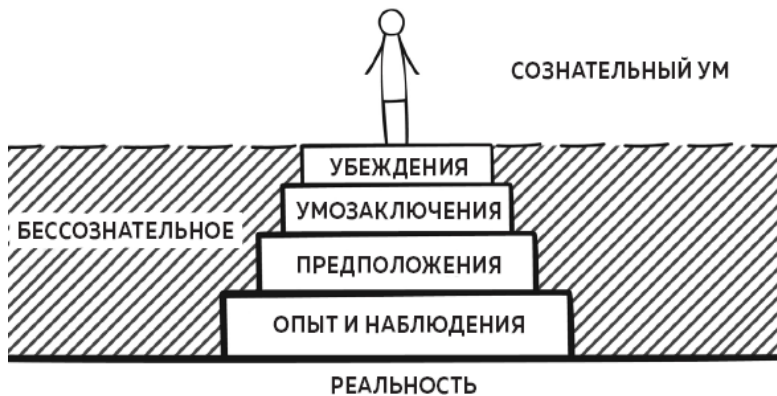
<sup>24</sup> Gray, D. Liminal Thinking The Pyramid of Belief. [Видеофайл]. [https://www.youtube.com/watch?v=2G\\_h4mnAMJg](https://www.youtube.com/watch?v=2G_h4mnAMJg)

ем, способствует взаимодействию с другими людьми, снимает стресс в конце долгого дня и служит утешением, когда что-то идет не так. Отказ от него казался невообразимой жертвой, я словно теряла близкого друга. Я никогда раньше не подвергала сомнению эти убеждения, которые были основаны на жизненном опыте, наблюдениях, предположениях и умозаключениях.

Я знала, что они истинны. Я была уверена, что никогда не смогу расслабиться без бокала вина. Я честно считала, что без алкоголя вечеринки станут скучными и утомительными. Даже когда я осознала, что эти убеждения нелогичны, они все еще представлялись мне истинными. Они были встроены в мое бессознательное и оказались гораздо сильнее, чем любые рациональные доводы. Как говорит Грей, «мы формируем убеждения не сознательно, но бессознательно»<sup>25</sup>. На следующей иллюстрации мы видим, что все, что лежит ниже линии наших убеждений, оказывается в сфере бессознательного.

---

<sup>25</sup> Gray, D. Liminal Thinking The Pyramid of Belief. [Видеофайл]. [https://www.youtube.com/watch?v=2G\\_h4mnAMJg](https://www.youtube.com/watch?v=2G_h4mnAMJg)

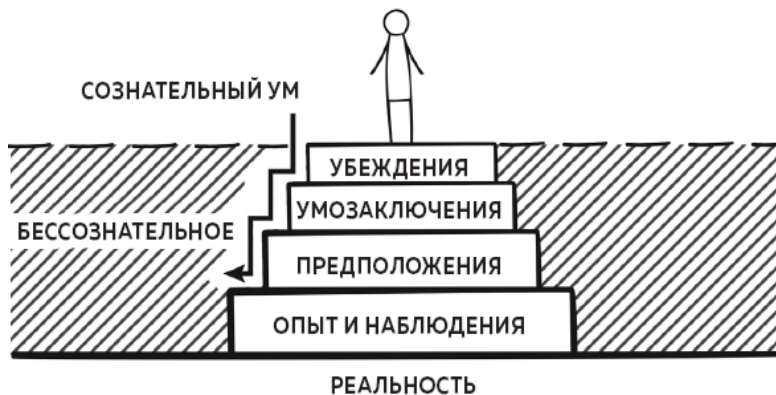


Итак, что же нам делать? Как нам исследовать реальность и изменить свои бессознательные убеждения так, чтобы они согласовывались с нашим сознательным желанием пить меньше? Это относительно просто. Нам нужно вывести бессознательный опыт, наблюдения, предположения и умозаключения в сферу сознательного. Так мы сможем изменить бессознательное. Это научно доказанный факт – ученые теперь знают, что мозг способен меняться и адаптироваться в ответ на новый опыт. Этот процесс называется нейропластичностью<sup>26</sup>.

Разобравшись, что лежит в основе ваших убеждений, вы сможете изменить бессознательный ум. Для этого я познакомлю вас с информацией об алкоголе и зависимости, кото-

<sup>26</sup> Харрис Дэн, Уоррен Джеффри, Адлер Карли. Медитация для скептиков. На 10 процентов счастливее. – Бомбора, 2019

рую вы сможете проверить, используя логику и критическое мышление. Я пролью свет на ваши убеждения, предположения и умозаключения, предложив вам методические, фактические и рациональные аргументы. Вы обретете полный контроль над ситуацией: я сорву покровы ложной информации и познакомлю вас с новыми концепциями. Я дам вам инструменты, с помощью которых вы сможете открыть собственную истину, собственную реальность и понять, что веревка, за которую вы держитесь, на самом деле может быть хвостом слона. Давайте начнем.



# Алкоголь – «Эликсир жизни»?

Алкоголь вызывает привыкание. Это неопровержимый факт. Такова его природа, и неважно, кто вы и насколько, как вам кажется, вы все контролируете. Физическая реакция на употребление спиртного – желание выпить еще. Алкоголь подсаживает вас на крючок, вызывая у вас обезвоживание и привыкание. Это физиологический факт. До того, как вы стали употреблять спиртное, вы не скучали по нему, не думали о нем. Вы были счастливы и свободны.

Возможно, вы уже столкнулись с проблемами и осознали, что алкоголь вовсе не волшебный эликсир. Вы знаете, что он стоит вам денег, здоровья, дружбы и иногда даже брака. Ваш сознательный ум понимает все это. Проблема в том, что бессознательный ум продолжает получать послания о «радости», которую дарит алкоголь, и о том, как он снимает стресс. Эта информация поступает от внешних источников: друзей, семьи и, конечно же, рекламы. И их подтверждают внутренние источники – ваш прошлый опыт взаимоотношений с алкоголем. В этой книге мы будем разбирать оба вида информации.

В течение следующего дня обратите внимание на то, как часто вы слышите про «удовольствие» и «пользу», связанные с алкоголем. Оглянитесь: все в нашем обществе, начиная от ваших друзей и заканчивая рекламой, убеждают вас, как на

сознательном, так и бессознательном уровне, что алкоголь – это «эликсир жизни» и вместе с ним из вашей жизни исчезнет важная составляющая.

# Двенадцатый присяжный

*Истина пребывает в меньшинстве... потому что, как правило, меньшинство состоит из тех, у кого действительно есть свое мнение.*

*Сёрен Кьеркегор*

Алкоголизм представляется сложным явлением, потому что его неправильно понимают не только сами алкоголики и члены их семьи, но и эксперты. Мы должны посмотреть глубже. Мы должны стать детективами и обнаружить верную информацию, оценить ее и открыть для себя правду.

Вы можете спросить: если общеизвестные факты про алкоголь и зависимость – ложные, почему мы верим в них? Почему мы, как общество, принимаем ложные утверждения за истинные? Прекрасный вопрос. Чтобы ответить на него, давайте рассмотрим коллегию на суде присяжных. Предположим, что одиннадцать из них убеждены в виновности подсудимого и только один считает его невиновным. Кому мы поверим: одиннадцати присяжным или лишь одному из них?

Один присяжный сможет переубедить остальных (решение должно быть единогласным), только если будет абсолютно уверен в своей позиции. На самом деле он должен быть более уверен в своей правоте, чем одиннадцать других. Идти против всех нелегко. Должно быть, он видит что-то, недоступное остальным. Допустим, те одиннадцать – эксперты.

Насколько увереннее двенадцатый присяжный должен быть в своих взглядах? Кажется, что он единственный смотрит на ситуацию под иным углом.

Один из моих любимых писателей, Терри Пратчетт, как-то сказал: «Мы должны быть способны в любой момент принять тот факт, что были совершенно и абсолютно неправы». Сложно принять то, что большинство ошибается, но мы должны рассматривать и такую возможность. Удивительно, насколько те, кто пьют, могут быть открыты ко многим вещам, но проявлять узколобость, когда дело доходит до алкоголя. Это объясняется раздвоением личности, которое возникает в уме человека, страдающего от зависимости. Так что сохраняйте открытость ума.

# Визуализируйте успех!

Теперь вы готовы отложить вынесение решения. Вы готовы исследовать свое бессознательное желание выпить, понять причины, по которым вы пьете. Это прекрасно, и если вы будете честны сами с собой и более пристально посмотрите на свою систему убеждений, то добьетесь успеха.

Чтение «В ясном уме» поможет вам исследовать ваше бессознательное и, таким образом, повлиять на него. Такого рода книги побуждают ум осмысливать информацию, причем не только во время чтения, но даже во время сна. Скорее всего, вы заметите в этой книге повторы. Вы занятой человек и хотите, чтобы я перешла прямо к сути. Поверьте – эти повторы намеренны, для них есть своя причина. Большую часть своей жизни вы находились под влиянием средств массовой информации, окружающих людей и рекламы. Повторение необходимо, чтобы избавиться от глубоко укорененных убеждений. В любом случае, я постаралась сделать содержание книги как можно более интересным.

Эмоции и образы, не только зрительные, но мысленные, составляют язык бессознательного ума. Переживая их, вы напрямую общаетесь со своим бессознательным. Поэтому очень важно, чтобы при чтении вы испытывали надежду. Поверьте, теория разумна и логична, я включила в книгу последние научные данные, медицинскую и психологическую

информацию. Этот метод работает. Он сработает и для вас. Сосредоточьтесь на этом и не теряйте надежды.

Полезно также представлять свой будущий успех. Все большее число исследований говорят о том, что наш бессознательный ум не проводит разницы между реальным опытом и отчетливо представленным вымышленным опытом<sup>27</sup>. Так что визуализируйте свой успех – как вы, невероятно счастливый, смеетесь и отлично проводите время с друзьями, попивая лимонад. Каждое утро и вечер представляйте себе жизнь, к которой вы стремитесь, испытывая при этом положительные эмоции. Это вселит в вас уверенность.

С воодушевлением ждите будущего. Развивайте ощущение успеха даже до того, как вы по-настоящему его достигнете. У вас есть все необходимые инструменты, чтобы взять алкоголь под свой полный контроль. Думайте о силе своего ума и тела. Это вдохновляет! По сути, возвращение контроля над своей жизнью стало одним из самых прекрасных и жизнеутверждающих переживаний в моей жизни. Вы можете испытать то же самое.

Не заикливайтесь на прошлом опыте. Прошлое – это прошлое. Вы попали в ловушку, и, читая эту книгу, поймете, что чрезмерное влечение к алкоголю – не ваша вина. Простите себя. Вы – главный герой этой истории. Нет смысла со-

---

<sup>27</sup> Weller, L. How To Easily Harness The Power Of Your Subconscious Mind. <http://www.binauralbeatsfreak.com/spirituality/how-to-easily-harness-the-power-of-your-subconscious-mind>

средотачиваться на неприятном опыте. Стремитесь к потрясающему будущему.

И, наконец, расслабьтесь! Отпустите ожидания, сохраняйте позитивный настрой, и пусть все случится. В своей книге «Преимущество счастья» Шон Ачор утверждает: «Позитивные эмоции расширяют наши рамки познания и поведения... настраивают центры мозга, отвечающие за обучение, на более высокий уровень функционирования. Они помогают нам систематизировать новую информацию, дольше хранить ее в мозге и быстрее извлекать оттуда. Они также дают нам возможность создавать и сохранять более нейтральные связи, что позволяет мыслить быстрее... и придумывать новые способы выполнения различных действий».

Старайтесь сохранять позитивный настрой во время чтения. Впереди нас ждет столько интересного! Поверьте в этот подход и, что еще важнее, позвольте своему бессознательному сделать то, что будет правильно для вас. Беспокойство и стресс – это сознательная деятельность, не утруждайте себя этим.

## 2. Тот, кто пьет, или то, что пьют?

### Часть 1. Тот, кто пьет

*Мир, который мы создали, есть отражение нашего мышления. Нельзя изменить мир, не изменив наше мышление.*

*– Альберт Эйнштейн*

Для того чтобы найти лекарство, нам нужно понять проблему. Кто виноват в эпидемии алкоголизма в обществе – те, кто пьют, или сам алкоголь? Мы внимательно рассмотрим оба аспекта.

# Поиск виноватых 1.0: Я

Кто виноват? Общество пытается заставить вас поверить, что виноваты вы. Вероятно, вы уверены, что неспособность сохранять умеренность обусловлена вашими личными недостатками, которых лишены другие. Но что, если это не так?

Спорю на что угодно: когда вы пьете больше, чем следовало бы, или просыпаетесь с похмельем, то набрасываетесь на себя. По крайней мере, именно это я и делала. Я выпивала бутылку или две вина каждый вечер и быстро засыпала. Потом просыпалась в три утра и начинала отчитывать себя, обещая исправиться завтра.

Следующий день неизменно казался длинным и утомительным, и во второй половине дня я начинала жаждать вина. Когда наступал вечер, я отодвигала свои ночные обещания на задворки сознания. Звучит знакомо? В вашем случае это может быть другой напиток, другой временной цикл. Возможно, ваше влечение к алкоголю не так сильно, а может быть, гораздо сильнее. Суть в том, что, когда мы обнаруживаем свою неспособность его контролировать, мы виним себя. Это очень легко. Общество винит нас, члены нашей семьи винят нас, друзья смотрят на нас с жалостью, не понимая, почему мы не можем держать себя в руках. Мы живем в состоянии постоянной ненависти к себе. Но что, если это не ваша вина?

Пить больше, чем вам хотелось бы, тяжело. Вы начинаете ненавидеть себя, чувствуете себя слабым и безвольным. Если бы вы не скрывали свою проблему так хорошо, еще больше людей осуждало бы вас, вопрошая, почему вы просто не можете «взять себя в руки», «быть ответственным» и «контролировать себя». В конце концов, они же тоже пьют, но не испытывают таких проблем.

Большинство из нас интерпретируют свою неспособность контролировать тягу к алкоголю как слабоволие или личный недостаток. Вполне вероятно, вы думаете так же. Будь у вас больше силы воли, вы могли бы пить меньше или вообще воздерживаться. Если бы вы только могли бросить пить на некоторое время, ваше влечение к алкоголю снизилось бы. Вы бы стали, наконец, как все эти люди, которые, кажется, контролируют тягу к спиртному, могут остановиться в любой момент. Но постойте. Вы так же слабовольны в других областях своей жизни, или алкоголь – это странное исключение? Я определенно обладаю силой воли, и знающие меня люди подтвердят это. Разве не странно, что только в этой одной области я оказываюсь слабовойльной?

Получается, что алкоголики – те, кому больше всего требуется держать себя в руках, – это именно те люди, кто неспособен на это? Почему они просто не могут сделать свободный выбор и прекратить? Есть ли нечто, явно не диагностируемое, что делает определенных людей менее способными контролировать потребление спиртных напитков, чем дру-

гие?

# Я алкоголик?

Итак, кто такой алкоголик? И как понять, что вы один из них? Большинство совершеннолетних людей употребляют алкоголь. Согласно данным Национального института изучения алкогольной зависимости и алкоголизма, 87 % американцев пьют<sup>28</sup>. Что отличает редко пьющих от умеренно пьющих, регулярно пьющих и, наконец, от алкоголиков?

Согласно книге Филипа Кука «*Paying the Tab*», если вы выпиваете один бокал вина каждый вечер, то входите в 30 % наиболее пьющих людей. Если два бокала – тогда уже в 20 % наиболее пьющих<sup>29</sup>. Это значит, что 80 % совершеннолетних людей пьют меньше, чем вы. Но многие из тех, кто выпивает бокал или два вина за ужином, не вписываются в типичное представление об алкоголике. Алкоголизм определяется не тем, сколько или как часто вы выпиваете. Есть неявная и плохо определяемая черта, которая отличает «настоящего алкоголика». Поскольку она условна и у алкоголизма нет стандартного определения, как же вам узнать, есть ли у вас проблема?

Быстрый поиск в Google находит десятки тестов, призван-

---

<sup>28</sup> Alcohol Facts and Statistics. <http://www.niaaa.nih.gov/alcohol-health/overview-alcohol-consumption/alcohol-facts-and-statistics>

<sup>29</sup> Cook, Philip J. (2007). *Paying the Tab: The Costs and Benefits of Alcohol Control*. Princeton University Press.

ных ответить на вопрос: «Алкоголик ли я?» Но все они предваряются предупреждением о том, что их нельзя использовать для диагностики алкоголизма. В них утверждается, что такое решение должен принять сам человек.

Как так получается, что большинство американцев пьют, но для небольшого числа тех, кто поставил себе диагноз «алкоголизм», веселое времяпрепровождение превращается в мрачную, разрушительную тайну? И почему мы в этом случае отрицаем проблему и отказываемся просить о помощи, пока полностью не утратим контроль над собственной жизнью?

Даже когда нам начинает казаться, что у нас есть проблема, мы легко убеждаем себя, что алкоголизм – это не про нас. Большинство людей уверены, что алкоголики отличаются от других, что они не такие, как «мы». Многие считают, что алкоголизм – это последствия какого-то изъяна. Мы точно не знаем, физический это дефект, психический или эмоциональный, но уверены, что «они» (алкоголики) отличны от «нас» (просто регулярно пьющих).

# 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.