

Алексей Добролюбов

Освободись от алкоголя:
7 этапов обретения
трезвости



Алексей Добролюбов
Освободись от алкоголя:
7 этапов обретения трезвости

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42388596
ISBN 9785449671318*

Аннотация

В книге предлагается эффективная методика избавления от алкогольной зависимости. Вы познакомитесь с новым, нестандартным подходом к проблеме. Для простоты восприятия материала автор взял за основу собственный опыт избавления от алкоголизма. По мнению создателя книги, суть всех зависимостей одинаковая, а потому предложенную методику можно считать универсальной.

Содержание

ЦЕННОСТЬ	5
О книге	7
БИОГРАФИЯ	10
Погружение	11
Дно	13
Всплытие	17
Правда жизни	20
О Программе перехода от пьянства к трезвости «7+1»	27
ЧАСТЬ 1. Теория	29
Глава 1: Суть алкоголизма	29
Глава 2: Причина зависимости	36
Глава 3: Смена зоны комфорта	39
Глава 4: Важность первого шага	45
Глава 5: Формула Счастья	47
Глава 6: Физическое и эмоциональное состояние	50
Глава 7: Любовь к себе	52
ЧАСТЬ 2. Практика (Программа «7+1»)	55
Вступление	55
Притча про алкоголика	55
Суть Программы	56
Конец ознакомительного фрагмента.	57

**Освободись
от алкоголя: 7 этапов
обретения трезвости**

Алексей Добролюбов

© Алексей Добролюбов, 2024

ISBN 978-5-4496-7131-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ЦЕННОСТЬ



Исцеление – стремительный процесс, когда человек к нему внутренне готов. Если зерна упали на благодатную почву, они быстро прорастут.

Эта книга – продолжение моей первой книги «Как бросить пить и полюбить трезвость». Своего рода, версия 2.0. Для простоты восприятия я продублировал здесь содержание первого издания. Правда, с некоторыми изменениями. Первая книга – больше теоретическая. Версия 2.0 – это уже руководство к действию.

Я предлагаю методику по избавлению от любой зависимости: алкогольной, наркотической, игровой и так далее. Пер-

вое, что вам может прийти в голову: объявился очередной шарлатан, который будет нести всякую чушь из серии «как заработать миллион за день».

Такое мнение было бы оправданным, если бы не один нюанс. Главная ценность подхода, который я предлагаю – собственный опыт избавления от алкоголизма и разворота жизни на 180 градусов. Пусть это не смущает тех, кто далёк от темы алкоголя – утверждаю: суть всех зависимостей одинаковая!

Я не теоретик с дипломом, а самый настоящий практик. Мои университеты – сама жизнь, которую я когда-то променял на бутылку. Мои знания – это ужасы алкогольной деградации: безысходность и страх, потери и страдания, боль, слёзы и даже кровь. Всё это я испытал на собственной шкуре, побывав на самом «дне» алкогольной зависимости. Тем не менее, выжил и в корне изменил свою жизнь.

О книге

Книга состоит из двух частей: Теории и Практики. Во 2-й части представлена конкретная Программой действий по обретению комфортной трезвости. Я взял за основу именно алкогольную зависимость, а точнее, исцеление от нее – поскольку сам прошел этот путь.

Сперва вы узнаете о сути алкоголизма, взглянув на многие вещи в абсолютно ином ракурсе. У большинства, наверняка, произойдет разрыв шаблона мышления. Потому что я исповедаю нестандартный подход в вопросе алкогольной зависимости и употребления спиртного в целом.

Затем я расскажу уже о сути самого перехода от пьянства к трезвости, выделю основные моменты.

Дальше начинается практика. Я предлагаю Программу действий по вживанию в Трезвость, даю практические упражнения и рекомендации.

У меня необычная методика. Я не сторонник теории «вечной болезни», которую предлагает, в частности, Сообщество анонимных алкоголиков (АА), как и не придерживаюсь версии о генетической предрасположенности. Мне чужды разговоры, что на всё нужна пресловутая сила воли. Я вообще мыслю в иной плоскости.

Суть в том, что у каждого из нас есть выбор. Если человеку нравится алкоголь и он не мешает ему – нет проблем. Я же

осознал, что употребление спиртного, это не что иное, как потребность в уходе от реальности. То есть, человек устаёт от той жизни, которой живёт. Пускай даже время от времени.

Это показатель того, что нормальное, трезвое состояние, данное нам всем от рождения, многим людям скучно и неинтересно.

Именно здесь срабатывает стереотип мышления: дабы поднять настроение или снять стресс – надо обязательно выпить. Многие действуют «на автомате», толком не понимая, для чего радость нужно превращать в эйфорию, горесть – в иллюзию облегчения, а отдыхать надо исключительно под алкогольными парами.

Людей даже не останавливает такая жуткая вещь, как похмелье. Только вдумайтесь: человек осознанно пьёт алкоголь, помня, что его ждёт по утрам, какие мучения он будет испытывать. И всё ради чего? Чтобы просто сбежать на какое-то время от реальности. Необъяснимо!

Увы, интернет, СМИ и кинематограф навязывают мысль: чуть что, хватайся за бутылку! В своей книге я рассказываю, в том числе, о том, как поменять подобную жизненную философию.

Но прежде всего, моя книга для тех, кто однозначно пришёл к выводу, что алкоголь мешает им нормально жить. Кому спиртное уже ни радости не приносит, ни от проблем закрыться не помогает. Эта книга для тех, чья жизнь окончательно зашла в тупик, и кто ищет выход из него. Я расскажу,

где и как его искать.

БИОГРАФИЯ



Я смог вылезти из алкогольного болота после долгих лет деградации и балансирования на грани жизни и смерти. Моя жизнь когда-то превратилась в существование и я чуть не погиб в пьянстве. В те годы меня и человеком можно было назвать лишь с натяжкой.

Скажу честно, читаю эти строки, и не верится, что они про меня. Настолько уже далёк весь тот кошмар. Но из песни слов не выкинешь, а потому – обо всем по порядку...

Погружение

Родился я в благополучной советской «элитной» семье: отца-дипломата и деда-генерала. Первое знакомство с алкоголем произошло у меня в 13 лет, в Берлине, где у отца была командировка. Поддавшись на уговоры одноклассника, я впервые попробовал пива. «Стадное чувство», вкупе с любопытством, взяло верх над рассудком. До сих пор помню тот первый глоток «мужского напитка». Знать бы тогда, что будет дальше.

Возвращение в Москву, институт, выход во взрослую жизнь, служба в одной из силовых структур, женитьба, увольнение, развод, первая «дурка», круги ада в многолетнем запойном алкоголизме...

Всё началось именно в институте. Моя студенческая юность прошла под девизом: что угодно, кроме учёбы. Время тогда было весёлое, лихие 90-е. Алкоголем торговали в каждой коммерческой палатке и мы активно пополняли их бюджет. Лично я пил всё подряд: от пива до легендарного спирта «Рояль». Пьяных походов было навалом. Как весёлых, так и не очень. Увы, последних, со временем, становилось всё больше, по мере деградации.

Например, запомнился поход с друзьями на дискотеку. В те годы любые «танцульки» могли легко превратиться в поле боя, если туда заглядывали какие-нибудь отмороженные

«быки» или гопники. С ними мы и сцепились, будучи в изрядном подпитии. Дискотека была остановлена, вызвали милицию. Слава Богу, все остались живы. Очнулся в «обезьяннике», с разбитым до неузнаваемости лицом – мне, по закону подлости, досталось больше всех.

Вообще, я облазил половину увеселительных заведений Москвы. Пьянство, разврат, истории «на грани фола»... Моей тогдашней жизненной философией был принцип: получать как можно больше удовольствия, не задумываясь о последствиях. Меня буквально тянуло на приключения.

Потом была первая в жизни наркологическая клиника. Меня туда «определила» жена, параллельно выгнав из дома. Забегая вперёд, скажу – за десять с лишним лет запойного алкоголизма я прошёл через 24 (двадцать четыре) лечебницы! То есть, настоящий АД был ещё впереди. Хотя, попав в свою первую «дурку», мне казалось, что жизнь закончилась. Это было недалеко от истины: то, что началось потом, жизнью назвать было уже нельзя.

Дно

Не буду расписывать в подробностях тот жуткий период. Все эти семь с лишним лет слились у меня в один непрекращающийся день, по схеме «запой-клиника-запой». Я не жил, а существовал, пройдя через всё, что можно пройти в алкогольной деградации: наркологические и психиатрические лечебницы, реабилитационные центры, «белые горячки», алкогольные эпилепсии (их у меня было более десятка), дважды лежал в реанимации.

Помимо прочего – истории с приводами в милицию/полицию, избиениями. Я побирался на улицах, «стреляя» у прохожих мелочь на бутылку. Бывало, что на несколько дней отказывали ноги: я не мог передвигаться, а в туалет ходил «под себя». Одним словом, уже не шёл, а полз на кладбище!

Свидетелями этого ужаса были мама и двое младших братьев. Отец к тому моменту уже умер. Я вернулся к ним после той первой своей наркологии и незадавшейся семейной жизни. Они и мучились со мной все эти годы: любили, ненавидели, спасали...

Больницы стали уже вторым домом. На первых порах меня запикивали туда родные, ставя перед выбором: либо в лечебницу, либо на улицу. А потом я и сам ездил «сдаваться», когда спиртное уже не лезло, а «отходняки» становились всё тяжелее.

На самом деле, в этих заведениях не так страшно, как кажется на первый взгляд. Хотя бывало всякое. Например, в одной подмосковной «дурке» мне приходилось выступать в роли санитаря и таскать трупы умерших старух, из женского отделения в морг. Да и орудия психи, лежавшие «на вязках», не вызывали приступов нежности. Вообще, пребывание в лечебницах, это тема для ещё одной книги.

Несмотря на то, что я уже привык к такому образу «жизни», каждый новый заезд в больницу превращался в испытание. С одной стороны, всё было до боли знакомо, но с другой, меня всё чаще посещало чувство безысходности. Весной 2010 года наступил кульминационный момент: заехав в очередной раз в клинику, я понял, что ненавижу там всё! И всех. Этот заезд и стал последним.

Сделаю небольшое отступление. Я отношусь к счастливицам, которые смогли выжить на алкогольной помойке. В моём окружении были люди, погибшие в пьяной деградации – умные, талантливые, волевые.

Один из них когда-то был очень богатым человеком, входим во властные круги. Его лицо периодически мелькало на тв. Он не смог пережить своё банкротство и ушёл в многолетний запой. Незадолго до смерти бывший долларовый миллионер пил дешёвое пойло в подворотне, изводил пьяными разборками жену, стал завсегдатаем вытрезвителей и «дурок».

Человек опустился до состояния «овоща». Это была сто-

процентная деградация. Он умер в очередном запое, как говорится, «не приходя в сознание».

Другой скончался от остановки сердца, «на отходняке». Третьего забили до смерти в пьяной драке. В общем, примеров хватает. Я до сих пор поражаюсь, что смог выжить в этом кошмаре.

Однажды меня в клинику приехал навестить брат. Он рассказал, что со мной хочет встретиться товарищ, с которым мы когда-то лежали в больнице. С его слов, тот уже несколько лет не пил. Я был заинтригован. В то же время, не покидало предчувствие, что встреча с этим человеком должна в корне изменить мою жизнь.

Выйдя из больницы, мы созвонились и пересеклись. Парня звали Андрей. Он тоже был когда-то запойным алкашом, но смог вылезти из болота. Оказалось, что ему помогли Анонимные алкоголики (АА). Он уже три года посещал их собрания, оставался абсолютно трезвым и полностью наладил свою жизнь.

Андрей пригласил меня на группу, дав время подумать. Не скрою, у меня было внутреннее сопротивление, ведь здесь надо было переходить уже от слов к делу. Причём, идти в направлении чего-то нового, неизведанного, а это всегда дискомфорт.

Я решил, что съезжу на группу, а там видно будет. Так и сказал себе: это будет только одна группа. После чего позвонил и озвучил своё решение, таким образом, сделав пер-

вый шаг к развороту своей жизни.

Всплытие

То, что произошло потом, иначе как Чудом не назовёшь! Я начал с космической скоростью уходить от прошлого.

Если вы решили, что сейчас начнется агитация за Сообщество анонимных, то напрасно. В их философии есть чуждые мне принципы, но в одном убеждён: в плане вхождения и привыкания к трезвости, их группы, очень эффективная вещь.

Я стал ходить на собрания Анонимных алкоголиков и работать по их программе духовного роста «12 Шагов». Со временем у меня появился наставник. Мне было легко и комфортно. Я знакомился с новыми людьми, такими же, как и сам. Нас объединяла общая проблема. Но самое главное — у меня возвращался вкус жизни!

Мои родные вначале не верили, что это надолго, но шли дни, недели, а потом и месяцы. Медленно, но верно близкие стали привыкать к моей трезвости, и были счастливы! После многолетнего запойного кошмара это было из области фантастики!

Пробыв в Сообществе год, я полностью поменял образ жизни, вжился в трезвость, а затем... ушёл оттуда, осознав, что их группы стали ещё одной зависимостью. Собственно, здесь и начинаются минусы анонимных. Меня подсадили на страх. Внушили мысль, что без Сообщества я снова

запью и погибну, что алкоголизм, болезнь длиною в жизнь. Это была откровенная манипуляция сознанием.

Нет, не подумайте, АА не секта. Им не перечисляют миллионы и не отписывают имущество. Там не распевают песни и не кричат «Аллилуйя». Наоборот, всё очень скромно и по-домашнему. Нормальная, комфортная обстановка. Посещение групп происходит на добровольной основе. Однако вас медленно, но верно подводят к мысли о жизненной необходимости этих собраний, дабы не сорваться. Прикрываясь духовным ростом, вдалбливается мысль, что быть «анонимным» – это навсегда.

Люди сами себя в этом убеждают, точнее, программируют. Происходит, своего рода, массовое самовнушение. Вы подпадаете под этот гипноз и боитесь уйти, иной раз, буквально заставляя себя ходить на группы. Если на первых порах это действительно крайне нужная и полезная вещь (пока вживаетесь в трезвость), то потом вами движет исключительно страх перед срывом.

Во мне медленно, но верно зрел протест. Я осознал, что мысль о срыве мне навязана, ведь я уже давно привык к трезвости и не хотел возвращаться в прошлое. Ещё я понимал простую вещь: трезвость на условиях – это не трезвость, а профанация. Будут группы – останусь трезвым. Нет – снова запью. Я трезвел не для того, чтобы ставить свою жизнь в ещё одну зависимость от чего-то (или кого-то), как это было у меня с алкоголем.

Повторяю, я до сих пор благодарен АА за свою трезвость. Обратная же сторона медали, это развитие ещё одной зависимости – от тех, кому ты благодарен. Вот такой парадокс. Я разорвал этот порочный круг и не пожалел: все последующие годы у меня не было даже мысли схватиться за бутылку.

На каком-то этапе появилась потребность поделиться своим опытом и занятиями с теми, кто находится в тупике.

Моя главная задача – объяснить, как сделать переход от пьянства к осознанной трезвой жизни, которая будет вам в радость. Без кодирования и пресловутой силы воли. Ну а дальше вы сами решите, как ей распорядиться: ограничиться этим переходом или покорять новые вершины. Это исключительно ваш выбор.

Правда жизни

Возьмите за основу, что ваша жизнь в тупике, и как из него выйти вы не знаете. Дальше два варианта.

Первый. Вы сопротивляетесь, идете на поводу у страха, слушая свое Эго (голову), и продолжаете сидеть в болоте. Второй. Рубите Эго «на дрова», посылаете страх подальше и меняете свою жизнь.

Выбирайте.

Если вы созрели для трезвости, то вам однозначно помогут инструменты, которые я дам. Инструменты для комфортного перехода к жизни без зависимости.

Зерна прорастут, если вы искренне желаете этого. Если не от головы, а от сердца идет. Если есть ПОТРЕБНОСТЬ в переменах.

Если всё достало и вы устали от самих себя. Тогда любые рекомендации и техники помогут, как их не назови. В частности, моя книга – раз она вам на глаза попалась. Потому что случайности не случайны.

Но если вы не созрели, то вам не поможет никто и ничто – по крайней мере, сейчас. Значит вас пока устраивает ваше пьянство, хоть вы и пытаетесь себя убедить в обратном. Значит вам трезвость еще не нужна.

Как видите – всё просто.

Да, вы можете созреть, но вас будет держать страх перед

чем-то новым, необычным. Страх перед новой жизнью, проще говоря. Вы вроде бы хотите, но не решаетесь, поскольку непривычно. Но сути дела это не меняет: если вы по-настоящему готовы, то пойдете своему страху навстречу. А если нет – продолжите топтаться (спиваться).

Заявляю об этом со всей ответственностью, ибо сам сделал переход к трезвой жизни буквально за пару месяцев, хотя шел к этому долгие годы.

И тяги у меня вообще тогда не было. Даже несмотря на то, что я, в нарушение всех рекомендаций, в первый же месяц трезвости сидел за одним столом с выпивавшими людьми, так случилось. Но у меня даже мысли не было выпить! Никакой тяги – ноль, зеро! Хотите верьте, хотите нет.

Но что ещё интереснее, не было её и после. С 2010 года я НИ РАЗУ не испытал желания выпить алкоголь.

И это не только мой опыт, а и многих других людей. И это касается любой зависимости. Повторяю, любой!

Исцеление – СТРЕМИТЕЛЬНЫЙ процесс, если человек к нему внутренне готов. Если зерна исцеления упадут на благодатную почву, то они быстро прорастут!

Зерна – это люди, книги, фильмы, больницы, церковь, кто и что угодно, любая зацепка.

Кстати, хоть я и не сторонник термина «болезнь», в привязке к зависимости – тем не менее, веду речь именно об исцелении. Поясню. С одной стороны, я это делаю для про-

стоты восприятия. С другой – исцеление как **пробуждение**, с последующим крутым разворотом своей жизни. Своего рода, выход из спячки.

Да – вы проснулись! То есть созрели для перемен в жизни. В этом суть.

Хотя термин «исцеление» – глубокий, и он про обретение ЦЕЛОСТНОСТИ, через проработку своего внутреннего мира и развитие. Он про соединение воедино тела, души и разума. Пробуждение, лишь начальная часть этого процесса.

Я пока не призываю искать причины вашей зависимости, а делаю акцент на самом переходе: от старой жизни к новой. И переход этот – быстрый по определению. Но только когда человек созрел, повторяю.

Добавлю, что причина любой зависимости, это неверные жизненные установки, порождающие неправильное мировоззрение (прежде всего, отношение к самому себе) и, как следствие, неправильный образ жизни. Всё остальное – производные. То есть, зависимость – это лишь следствие.

Всё остальное – лапша на уши, либо самим себе, либо от разного рода теоретиков с дипломами, часть из которых ещё с вас и денег стрясёт.

Наркологи, психологи и прочие дяди с тетями – *если они не испытали тему зависимости на собственной шкуре* – станут вам вещать, что, наоборот, этот процесс долгий. Вещать и страшать, что нужно к ним ходить, до скончания века, на консультации, пить таблеточки при тяге и прочую чушь

нести.

Так же, как анонимные алкоголики говорят, что нужно ходить на их группы до гробовой доски – дабы не сорваться.

Здесь и вовсе тяжелый случай – люди, вылезшие из болота, ни на шаг от него не отходят. Топчутся на месте, пугая себя тем, что снова в него свалятся. Вместо того, чтобы вылезти, обсохнуть (закрепиться в трезвости) и спокойно идти (жить) дальше. Но нет, они стоят на краю трясины, внушая себе, что вечно больны и могут снова туда залезть. Бред!

Самое интересное, что эти люди прикрывают духовным ростом (по программе 12 Шагов) элементарный страх. Страх перед срывом. А страх и духовный рост – понятия несовместимые. Ты либо растешь, преодолевая свой страх, либо в жертве сидишь и продолжаешь бояться. Всё остальное – профанация.

Анонимные играют в духовность, бегая по очерченному ими же кругу. Замкнутому.

Уже говорил, что это Сообщество приносит пользу на первых порах, когда вы только привыкаете к своей новой реальности. С ними и впрямь комфортно в неё вживаться. Но потом лучше от них уйти, иначе «подсядете» на еще одну зависимость.

Я набрался смелости, переступил через страх – навязанный мне Сообществом АА – и пошел дальше своей дорогой, ещё в 2011 году. Без всяких долбанных установок о том, что я пожизненно больной, вечный алкаш и прочей ереси.

Это, кстати, и стало моим истинным духовным ростом: когда я навстречу страху пошел. Это, а не умные разговоры о духовности, на группах и в кулуарах.

Потому что истинное развитие всегда сопряжено с проблемами, их преодолением. А не когда тепло, светло и мухи не кусают. Анонимные же прячутся от мира в своей келье и боятся трудностей. Чуть что, бегут на группы слезы лить, на жизнь жаловаться, считая себя вечно больными. Там люди реально «в жертве» сидят.

Я сам долгое время таким был. Но потом осознал: жизнь без алкоголя – НОРМА. Мы в этот мир трезвыми приходим, из груди матери молоко пьем, а не водку. Значит нам нужно попросту **ВЕРНУТЬСЯ в свое естественное состояние**, а не придумывать всякую хрень, из серии: алкоголик на всю жизнь.

Ну а так, повторяю – всё просто, как дважды два. Если созрели, то в первый же месяц спокойно сделаете этот переход к трезвости. Сами! Я вас лишь направлю, не более.

Чтобы совсем понятно было. Представьте, что есть два берега. На одном старая жизнь, на другом – новая, без зависимости. И между ними бурная река.

Но где-то есть мост. Вы бегаєте и пытаетесь его найти. И тут появляюсь я и говорю, пойдём за мной, покажу. Привожу вас к мосту, и говорю – иди. Но мост кажется таким хлипким, а река такой бурной. Вы боитесь. Тогда я беру вас за руку и перевожу. В этом и заключаются мои функции, как

автора книги.

По сути, сама книга станет вашим проводником и помощником.

Кстати, раскрою страшную тайну: в этом и заключается функция любого специалиста – направить и поддержать вас на первых порах. Здесь не нужны годы и даже месяцы терапии. Если вы созрели, вам дадут инструменты и сопроводят на начальном этапе, дабы вы закрепились в своей новой реальности. Всё!

И так с любой проблемой, не только с зависимостью. Остальное – от лукавого, вкуче с выкачкой денег и желанием повысить свою значимость. Это я про специалистов.

Возьмите за основу, что в этой жизни всё просто. Сложности придаем мы сами: своими мыслями и заумными теориями.

Посмотрите на ребенка, на то, как он **УМЕЕТ ЖИТЬ** – в радости и простоте. Почему? Да потому что его разум не контролирует. Дети душой живут.

Истина всегда в простоте. Недаром, что она устами младенца глаголит.

С терапией тоже всё просто, если в корень зреть. Также, как и с переходом к жизни без зависимости.

Однако помните: идти вы будете сами. А вот насколько вы к этому готовы, покажет время. Если готовы, то сделаете переход спокойно и даже радостно.

Но если сорвётесь, то это будет означать лишь одно: вы

пока не созрели для перемен. **Значит, вам для чего-то по-прежнему нужен этот Опыт.**

Я сам остался в анонимном сообществе лишь с третьего захода. Мне дважды эта тема не заходила. И я продолжил опускаться «на дно колодца». Однако с третьего раза задержался. Именно потому, что созрел. И ушел оттуда я потому, что тоже созрел – жить трезво, без условий: будь то группы АА, работа, деньги, любовь и пр. Их наличие или отсутствие.

И эта формула работает не только с исцелением от зависимости. Так бывает в любом деле.

Перемены возможны лишь когда человек готов к ним. Когда у него есть внутренний запрос и он по-настоящему этого хочет, а не декларирует. Когда потребность есть. А она всегда от сердца идёт. Всегда.

Для примера. Моя знакомая бросила (и не подняла) курить, побывав лишь на одной сессии у психолога. Всего на одной! Причем, на диагностической, самой первой. Дядька ничего особенного не сделал, просто задал уточняющие вопросы, дабы назначить ей терапию.

С тех пор она не курит, хотя до этого дымила около 20 лет. Что с ней произошло, на том сеансе, она не может объяснить. Говорит, как вышла из кабинета, так больше не закурила.

Другая подруга, тоже с большим стажем никотиновой зависимости, специальные таблетки принимала, от курения. Раньше тоже дымила, как паровоз, и уверяла, что никогда не бросит. А тут взяла и просто попробовала, ради интереса.

И всё, как отрезало!

Кому-то «дурка» помогает, одна-единственная, а кому-то, как мне, десятки лечебниц потребуются, чтобы остановиться.

Кто-то через разные программы исцеляется, а кто-то вообще ничего не делает, никуда и ни к кому не ходит. Просто просыпается в одно прекрасное утро и осознает, что всё в прошлом.

Так что, неизвестно, как именно у вас «выстрелит». Возможно, что само прочтение книги (без всяких проработок) развернет вашу жизнь на 180 градусов. Всякое бывает.

Но, как бы там ни было, повторюсь: идти на «другой берег» и нести ответственность будете вы сами. И это принципиальный момент. Потому что это ваша жизнь и ваша проблема. **И решать её только вам.**

О Программе перехода от пьянства к трезвости «7+1»

Программа «7+1» – бессрочная, не очерченная какими-то временными рамками. Так же, как в 12-шаговой Программе, двенадцать месяцев – это формальность. То есть, в идеале 12 Шагов надо проходить по шагу в месяц, но знаю по опыту – их проходят по-разному. Есть ряд факторов, на это влияющих: начиная с банального настроения и заканчивая загруженностью по работе. Соответственно, кто-то проходит

быстрее, кто-то медленнее. С Программой «7+1» – та же история.

Но главное в другом. Если человек созрел для разворота своей жизни – с ним случается Чудо!

Буквально через месяц-другой работы (жизни) по Программе вы настолько втягиваетесь в процесс, что вам не хочется останавливаться!

У вас появляется стойкое ощущение, что всё это всерьёз и надолго. Какие-то необъяснимые вещи происходят. Вам хочется идти только вперед!

Это и называется вживанием в Трезвость. То самое, ради чего вы всё, собственно, и затеяли. Это не просто на время тормознуться, нет! Вы начинаете именно ТРЕЗВО ЖИТЬ. Жить и получать от этого удовольствие. И всё потому, что вы – при деле. И дело это напрямую связано с переменами в вашей жизни.

Вы не вагоны разгружаете, а жизнь меняете. Сами. Напрямую. Меняете и видите результаты своего труда. Вот ещё один день я прожил трезво и мне это понравилось! И я хочу завтра так же прожить! Это реально классно! Такое всё новое и необычное...

Повторяю, проходите Программу в комфортном для себя режиме, никуда не спешите. Но и не затягивайте, поскольку это будет бегством от себя и потаканием своему эгоизму. Вы и так много ему потворствовали, поэтому потихоньку меняйте мышление – Программа в этом поможет. Действуйте!

ЧАСТЬ 1. Теория

Глава 1: Суть алкоголизма

Представьте себе следующее: из вашей жизни вдруг вообще исчез алкоголь. Даже шампанского на Новый год не выпить. Ни пива, ни вина, ни водки, коньяка. Ничего нет. По праздникам на столе сок и минеральная вода, а футбол/хоккей вы смотрите, потягивая квас. И даже танцуете трезвым. А получив плохую новость, пьёте чай или молоко, а не хватаетесь за бутылку.

Ну что, чувствуете уныние? И вообще, как-то всё дико звучит, не правда ли? Но почему? Ведь, казалось бы – вы просто заменили одну жидкость другой. Так в чём же проблема?

Правильно: вам нравится не сам алкоголь, а состояние которое он вызывает. Именно поэтому вы испытываете дискомфорт, что лишитесь этого состояния, в котором вам так нравится пребывать. Кому-то часто, а кому-то от случая к случаю. Но, всё равно, нравится.

И называется это состояние – опьянением. Если человек пьёт алкоголь (даже иногда), значит, у него есть потребность именно в опьянении. Иначе, зачем его пить? Ведь он не вкусный. Есть же масса других напитков, гораздо более прият-

НЫХ.

Есть ещё один момент, о котором многие даже не задумываются. Алкоголь пить не обязательно! Отсюда вопрос: почему у нас алкоголики только те, кто пьёт запойно, а все остальные, это, так называемые, «пьющие в меру». Только вот ключевое понятие здесь не «в меру», а «пьющие». Я предлагаю именно так расставить акценты.

На самом деле, всё это смело можно назвать зависимостью. И здесь не важно, запойно пьёт человек или «по праздникам». Ведь мы же считаем курильщиком любого, кто курит. И не важно, две сигареты в день или две пачки. И наркоман у нас любой, кто употребляет наркотики: лёгкие, тяжёлые – не суть. Так почему же с алкоголем по-другому?

Почему нет, предположим, культуры курения или употребления героина? Но почему же существует «культура питания»? Это элементарный самообман, которым люди оправдывают своё пристрастие к выпивке. Человеку нравится пьяное состояние – в этом суть! Даже если он пьёт в малых дозах, алкоголь всё равно вызывает опьянение.

Ещё приносит удовольствие процесс употребления, а также, его предвкушение – подготовка к застолью, ожидание праздника.

Казалось бы, в чём проблема: признай свой алкоголизм и живи спокойно. Если тебя всё устраивает и ты действительно знаешь меру. Но, увы, в нашей стране слово «алкоголик» стало нарицательным. Им детей пугают. В отличие от тех же

курильщиков или игроков.

Трудоголизм вообще восхваляют, ставят в пример. Кстати, именно здесь кроется коварство этой зависимости: в подмене понятий «трудоголизм» и «трудолюбие». Так же, как одиночество часто путают с уединением.

Большинство воспринимает как личное оскорбление, если их записывают в алкаши. Вот в этом и кроется главная проблема нежелания большинства людей считать себя алкоголиками. У нас давно произошла подмена понятий: алкоголик только тот, кто пьёт запойно, а не любой, кому нравится состояние опьянения. Кто и когда это придумал, остаётся загадкой.

В моём понимании всё просто: кто пьёт спиртное – алкоголик. А кто НЕ пьёт – НЕ алкоголик. Так же, как тот, кто курит – курильщик, а кто употребляет наркотики – наркоман.

Для простоты восприятия: есть умеренные курильщики, а есть заядлые, есть умеренные алкоголики, а есть пропойцы (те, кто пропивают свою жизнь) или злоупотребляющие спиртным. Есть наркоманы, курящие «травку», а есть, «сидящие на игле» (легкие и тяжелые наркотики).

Главное отличие пропойцы от умеренного алкоголика в том, что первому вообще пьяное состояние ближе трезвого. А умеренный лишь иногда испытывает потребность в опьянении.

Вообще, я использую слово «пропойца» по отношению к людям, пьющим регулярно и много, к тем, кто сознательно пропивает свою жизнь. Однако есть исключение, когда человек пьет от случая к случаю, но чувствует, что алкоголь ему мешает. Чувствует, но продолжает употреблять. В этом случае он такой же пропойца, как и тот, кто пьет много, ибо он так же ставит знак равенства между своей жизнью и спиртным.

Но есть те, кто вообще ничего не употребляет. Даже, если человек был зависимым, то сейчас он уже другой, ибо его зависимость уже в прошлом. Например, нельзя продолжать называть курильщиком человека, который больше не курит.

Скажите, что он может потенциально закурить? Извините – в этом смысле, мы все находимся в зоне риска. Любой из нас потенциально зависим. Даже тот, кто вообще никогда ничего не пробовал. Благо, зависимыми не рождаются, а становятся.

В этой части мой подход в корне отличается от философии Сообщества анонимных алкоголиков, полагающих, что единожды алкаш – алкаш навсегда.

Самое интересное, что эти люди по-прежнему считают употребление спиртного нормальным явлением. Они стесняются того, что не пьют, а потому, ищут оправдание своей трезвости в глазах окружающих. Выдумывают разные «отмазки» – что говорить, если спросят, почему не пьёшь, дают советы новичкам. То есть, идут на поводу стереотипа мыш-

ления толпы. Парадокс! Я, как человек, прошедший через это Сообщество, знаю, о чём говорю.

Вы ведь наверняка тоже думаете, что пить алкоголь, это нормально. Ну, если не все, так большинство точно так считает. На самом же деле, всё наоборот: пить спиртное – не нормально! Это употребляющим людям надо оправдываться, зачем они добровольно укорачивают себе жизнь. Это не нормально, а не ваша трезвость. Но у вас сидит стереотип мышления, что выпивка – норма, если пьёшь в меру.

Да и вообще, раз «все» пьют, то и я буду. Стесняюсь быть «белой вороной». Кстати, вот вам ещё одна зависимость: от мнения окружающих! Видите, как всё взаимосвязано. Повторяю! Алкоголь пить как минимум не обязательно, как максимум – нельзя. Потому, что он причиняет вред здоровью и укорачивает жизнь. По сути, это добровольное самоубийство! Всё остальное – отговорки в оправдание своей алкозависимости. От не употребления спиртного ещё никто не умирал, а вот наоборот – сколько угодно.

Человек рождается трезвым. Алкоголь же придумали сами люди, иначе бы мы из груди матери пили водку, а не молоко. Без спиртного можно прожить. Это не еда или вода. Иными словами, перестав употреблять алкоголь, вы вернётесь в своё нормальное состояние, изначально дарованное вам Богом – состояние трезвости! Подчёркиваю, именно вернётесь. К тому, от чего ушли на определённом этапе своей жизни, поддавшись искушению сделать первый глоток спиртно-

го. Дабы побыть в изменённом состоянии сознания, «сбежать» от реальности.

Вспомните детство: ведь вы же тогда могли обходиться без спиртного (и прочей дряни). Вы радовались и грустили без алкоголя! Вы не бежали жаловаться со словами: мама, налей водки, Маша мою куклу сломала. Не предлагали обмыть покупку велосипеда или начало школьных каникул. Вам было всё это чуждо! Но потом вы вдруг решили стать взрослыми. Точнее, надели на себя маску «взрослости». А затем, будто под гипнозом, окончательно втянулись в определённый образ жизни, где употребление алкоголя стало неотъемлемой частью.

Теперь я раскрою страшную тайну: на планете Земля много взрослых людей, которые вообще не пьют алкоголь. Есть и такие, кто не пил его никогда. Но при этом они неплохо себя чувствуют, и даже умеют отдыхать без спиртного. Ну и как вам такая «новость»? Скажете, что они какие-то сумасшедшие или инопланетяне? Нет – о двух руках, ногах, одной голове и прочих частях тела, таких же, как у всех остальных.

Так в чём же причина их «ненормальности»? Почему одни могут спокойно обходиться без спиртного, а другие нет?

Отвечу. Вопрос в том, насколько вам комфортно в состоянии зависимости (или без неё). Ведь мы все, в той или иной степени, зависимы от чего-то. К примеру, я зависим от компьютера и интернета. Мне нравится проводить время в се-

ти и работать за компом. Но это не мешает жить ни мне, ни окружающим.

Соответственно, те люди, которые вообще не употребляют алкоголь, осознают: им лучше живётся без него. То есть, им нравится естественное состояние трезвости. Становиться такими или нет – решать только вам. Подчёркиваю, это не обязательно. Равно как, не обязательно употреблять алкоголь. Но раз вы читаете эту книгу, то явно осознаёте, что зависимость вам мешает.

Глава 2: Причина зависимости

Многие задаются вопросом, в чём причина прогрессирующей зависимости. В частности, алкогольной. Подчёркиваю – прогрессирующей. Я уже писал, в предыдущей главе – мы все, в той или иной степени, зависимы. Главное, это не сама зависимость, а насколько вам комфортно с ней живётся.

Если совсем всё разобрать «по полочкам», то свою причину я знаю. Точнее, знал её всегда, все те годы, что злоупотреблял спиртным. Это комплексы, привитые в детстве: стеснительность и зажатость, вкупе с послушанием, необходимостью соблюдения «регламента». Да, я рос в благополучной семье, в «тепличных» условиях. Но никогда не был внутренне свободен. Лишь под алкогольными парами я, собственно, и выпускал «пар».

Теперь о главном. Нет никакого смысла искать причины своей активной алкоголизации, когда ты уже залез в болото «по самое не могу». Главная задача здесь – не «копание» в своем прошлом. Да, ты узнаешь причину. Узнаешь и... будешь успешно пить дальше, с этим самым своим знанием. Так как невозможно сделать «разворот» в одночасье, просто отмотав плёнку жизни назад.

Повторяю, я знал о причинах своего пьянства: анализировал их в перерывах между запоями, прорабатывал с психологами в клиниках. И что из того? Я знал, но продолжал

спиваться.

На самом деле, главная причина любой прогрессирующей зависимости звучит просто: человек несчастлив!

Ведь единственное, чего по-настоящему хотят люди: жить счастливо. Всё остальное, лишь производные счастья.

Вы можете мне возразить: не все в меру пьющие алкоголь люди счастливы, но при этом не все начинают спиваться (или уходить в другие крайности). Отвечу. Неизвестно, что случится с человеком дальше. Ведь вы тоже когда-то пили в меру, но потом стали злоупотреблять спиртным. У деградации всегда есть отправная точка.

И потом, у каждого своё представление о счастье. В моем понимании, счастье, это удовлетворенность своей жизнью. Чем меньше человек ей удовлетворен, тем он больше рискует с головой уйти в какую-то из уже существующих у него зависимостей. В частности, алкогольную.

Сильно «подсевшие» на зависимость люди создают себе искусственное счастье, наслаждаясь им лишь определённый промежуток времени. Потом этот заменитель вообще перестаёт действовать. Он уже не приносит радости. К примеру, я незадолго до отрезвления пил водку, как воду, потому что пьяное состояние уже не приносило мне удовольствия.

Спросите, а как же быть, если поиск причины своей зависимости, столь непродуктивное занятие? Поясню: вам не нужно глубоко залезать в своё прошлое, а взять за ос-

нову главную причину, о которой я написал выше – отсутствие в вашей жизни счастья. Просто зафиксируйте этот момент, он очень важен: вы сейчас не счастливы. Чуть позже мы «копнём» поглубже и ответим на вопрос, ПОЧЕМУ вы не счастливы.

Глава 3: Смена зоны комфорта

Вы наверняка слышали выражение «выйти из зоны комфорта». Предположим, если человек зашёл в жизненный тупик, то ему часто советуют так поступить. Мотивируют это тем, что, дескать, он расслабился, ищет лёгкой жизни, а потому ему надо срочно напрячься, начать «пахать» с утра до вечера и т. д.

Не знаю как вас, а меня охватывает уныние, когда я слышу подобные вещи. Получается, чтобы стать счастливым, нужно срочно начать жить в напряге. По мне так это очень странный подход.

Вот мы и подошли к самому интересному моменту. В моём понимании, зона комфорта – это синоним счастья. Ведь мы все ищем комфортной жизни. Это нормальная человеческая потребность.

Причем, комфорт не обязательно означает спокойствие или роскошь. Наоборот, это могут быть полные их антиподы. Ведь речь идет не о комфорте в прямом смысле слова, а именно о зоне комфорта: том образе жизни, который устраивает именно вас. Когда вы этой жизнью удовлетворены.

Если вы больше не чувствуете себя счастливыми, значит, вас просто перестала устраивать нынешняя зона комфорта. Отсюда вывод: вам нужно попросту её сменить. Не вылезти из зоны комфорта, а именно сменить её. Это принципиаль-

ная разница, ибо в первом случае есть какая-то недосказанность. Ведь рыба ищет, где глубже, а человек, где лучше. То есть, где комфортнее!

Теперь проецируем этот принцип на тему зависимостей. Как я уже говорил, мы все, в той или иной степени, зависимы от чего-то. Поэтому, главный вопрос звучит следующим образом: комфортно ли вам живётся с вашей зависимостью. Иными словами, устраивает ли вас та зона комфорта, в которой присутствует зависимость. Проще говоря: устраивает ли вас нынешний образ жизни. Это основа основ любой зависимости: привычка к определённому образу жизни (зоне комфорта).

Давайте поиграем. Замените слова «проблема, зависимость, болезнь» на словосочетание «ЗОНА КОМФОРТА».

не зависимый, а «привыкший к определённой зоне комфорта»

не бросить пить (курить, колоться, играть...), а «поменять зону комфорта»

не больной, а «застрявший в чуждой зоне комфорта»

Ну что, как вам такая трактовка? На мой взгляд, гораздо приятнее для восприятия.

У запойного алкоголика существует потребность в уходе от реальной жизни и пребывании в определённом пространстве, где ему по-настоящему комфортно. Проблема в том, что со временем уже и это пространство становится ему не комфортным. Значит, его нужно поменять на дру-

гое. Иными, словами – ему нужно сменить зону комфорта! Используя формулировку одного известного писателя: нужно перейти на новую «линию жизни», где больше не будет спиртного. Весь вопрос в том, как сделать этот переход.

На первый план здесь выходят два ключевых момента: желание и замена. Расшифрую. Признать проблему мало. Нужно ещё захотеть её разрешить, а не просто принять и... продолжать спиваться. Захотев её разрешить, нужно чётко понять: чем именно заменить свой запойный алкоголизм. То есть, это «что-то» должно быть равноценным по степени удовольствия, дабы снова чувствовать себя комфортно.

Для простоты восприятия добавлю немного юмора и буду называть запойного алкоголика (как и любого прогрессирующего зависимого) «деградантом» (деградирующей личностью). Итак, вопрос: почему «деградант» вновь и вновь испытывает «тягу», а потом снова срывается, со всеми вытекающими. Ответ прост: он так и не нашёл замену алкогольному образу жизни. То есть, человек тормозится в пьянстве, а дальше не знает, что с этим делать. Держится какое-то время на «морально-волевых», просто не бегая в магазин за бутылкой, и затем снова «ныряет на глубину».

Иными словами, дабы окончательно вылезти из алкогольного болота, бросить пить мало. Главная задача – научиться трезво жить! Потому, что где бросил, там и поднял! По себе это знаю. Я бросал пить неоднократно. А затем «поднимал» и начинал по новой. Это не игра слов, а принципиаль-

ная разница. Именно потому, что люди не находят замену алкогольному образу жизни, большинство так и ограничивается этим самым «бросанием». Дальше образуется вакуум, который они ничем равноценным не заполняют, а потому, снова уходят в запой. Это же касается и других прогрессирующих зависимостей.

«Бросить курить очень просто. Я делал это тысячи раз!» (Марк Твен)

Я понимаю, что трезвость вас пока угнетает и даже пугает. При этом, вы очень боитесь срыва, зациклены на этом. Пить вы уже бросили, потому что в данный момент трезвые, но опасаетесь, как бы снова не поднять то, что бросили. Отсюда вывод: расставьте правильно акценты, чего вы хотите: не сорваться или научиться жить трезво. Точнее, вернуться к тому, от чего ушли когда – то. Вот для этого и нужна смена зоны комфорта – полноценная замена образа жизни, который вам уже не приносит былого удовольствия.

На самом деле, трезвость – это совсем не скучная штука! Надо лишь привыкнуть к ней так же, как вы когда-то привыкли к пьянству.

Вы спросите, а почему «деградант» не может вернуться в плоскость умеренно пьющего. Отвечу. Человек переходит от умеренного алкоголизма к запойному тогда, когда чувствует неудовлетворённость своей жизнью. То есть, ему всё менее комфортно живётся, а значит, алкоголь перестаёт быть лишь рядовой составляющей комфорта. Он превращается

в средство для бегства от не счастливой реальности. То есть, становится искусственным счастьем, а значит, более не ассоциируется со счастьем настоящим.

Вот почему мечта всех злоупотребляющих – научиться пить в меру – заканчивается неудачей. По сути, они пытаются насильно себя вернуть (запихнуть) в прежнюю зону комфорта, будто бы цепляясь за воспоминания.

И, наконец, последний момент. Как я уже писал, помимо признания своей проблемы, необходимо желание её разрешить, а также, нужна равноценная замена прежнего образа жизни. Но есть ещё один пункт, без которого всё теряет смысл. Называется он – **действия**. Иными словами, нужно начать движение, а именно, сделать первый Шаг.

И вот здесь на первый план выступает пресловутая сила воли. Это единственный момент, где она действительно нужна, дабы сменить зону комфорта. Но это не означает, что именно благодаря ей вы откажетесь от спиртного (как думают многие). На самом деле, сила воли нужна именно для первого шага. Всё! Дальше вы можете про неё забыть, потому что начнёте автоматически вживаться в новую зону комфорта. Но при одном единственном условии – она должна вам лечь на душу! То есть, чтобы сделать первый шаг, вы должны чётко понимать, куда именно вам двигаться.

Так было у меня, когда я пришёл в Сообщество АА. Я настолько втянулся в новую зону комфорта, что просто жил группами. Мне там нравилось всё! Я наслаждался перемена-

ми, ловил истинный кайф от этого. У меня не было «тяги» вообще! Мне просто нравилось жить! Настолько я обожал новый образ себя: человека, семимильными шагами уходящего от своего прошлого. Но, всё равно, мне понадобилась сила воли, чтобы поехать на свою первую группу. Я рассказывал об этом в своей биографии.

*Когда ты чем-то занят, «тяги» нет. Но лучше всего, если ты занят чем-то, что тебе **ИНТЕРЕСНО!***

Итак, резюмирую, чтобы вылезти из алкогольного болота, нужно сделать следующее:

1. Признать, что пьяная зона комфорта более некомфортна.
2. Осознать потребность в переменах.
3. Найти новую зону комфорта (замену прежнему образу жизни).
4. Начать движение в этом направлении, постепенно вживаясь в Трезвость.

Глава 4: Важность первого шага

Непросто найти свою Зону комфорта, тот образ жизни, который подойдёт именно вам, и где не будет места алкоголю. Как я уже говорил, начинать нужно с мелочей, и постепенно «набирая обороты», вживаться в новую зону комфорта.

Да, каждый находит её для себя сам. Это может быть какое-то интересное занятие (хобби) или интересная работа. Бывает, что зоной комфорта становятся отношения с любимым человеком, создание (возвращение) семьи. Кто-то уходит в религию, получает удовольствие от посещения храма, берёт там служение.

Одним словом, весь мир перед вами. Главное, почувствовать то, что вам ближе. Это может быть какое-то дело, которым вы давно хотели заняться, но пьянство не позволяло. Новой зоной комфорта может стать также спорт. Но даже, если вы пока чётко не осознали, куда именно двигаться, чем заменить своё пьянство – по любому делайте первый ШАГ.

Действуйте уже сегодня! Начните меняться в мелочах.

В дальнейшем Бог подведёт вас к чему-то новому. Для неверующих скажу по-другому: Зона комфорта сама вас найдёт. Даже, если сомневаетесь, ваше это или нет – **по любому идите туда.** Если ситуация вдруг возникла сама по себе:

событие, разговор, интересное предложение. Да что угодно!

У меня таким событием стала встреча с человеком, благодаря которому я попал в Сообщество АА. Главное, что у вас есть насущная потребность изменить свою жизнь. Раз вы мечтаете и всем недовольны, значит ищите выход из тупика и внутренне готовы для перемен. У меня именно так и было – я места себе не находил в своей последней лечебнице.

Главная проблема большинства из тех, кто созрел для отказа от спиртного – они элементарно не знают, что делать дальше, а потому просто «держатся» какое-то время на морально-волевых и потом срываются. Я постарался восполнить этот пробел, объяснив алгоритм дальнейших действий.

Слышали поговорку: глаза боятся, а руки делают? Действуйте по аналогии. Волевое усилие нужно только в момент первого шага. Дальше всё пойдёт на автомате: вы начнёте втягиваться в Трезвость.

Глава 5: Формула Счастья

Даю вам на заметку одну интересную тему. Называется она – философия Хюгге. Эта теория сейчас постепенно набирает обороты и становится популярной в мире. Она родом из Дании, которая считается одной из самых счастливых стран на планете, где люди живут наиболее комфортно. Поэтому, эту философию ещё называют философией Счастья.

Я решил взять её за основу, изменив название на «Формула Счастья», и привязать к нашей, российской действительности. Суть в том, чтобы научиться ценить маленькие человеческие радости. Всё то, про что мы забываем в суете будней и ворохе мелких, каждодневных проблем, в погоне за деньгами, успехом и статусом.

Прогулки по осеннему парку, под шорох опавших листьев, тишина раннего летнего утра, с капельками росы на траве и завораживающим пением птиц. Встреча первых лучей солнца на утренней рыбалке возле притихшей глади речки или озера. Кому-то по душе поездка в лес по грибы или ягоды, бродить с корзинкой между деревьев, от души радуясь каждому найденному подосиновнику.

Кто-то обожает тихие семейные вечера за чашкой чая и домашней выпечкой. А какое это удовольствие – поездка на автомобиле! Играет любимая музыка, встречный ветер дует в салон. Вы наслаждаетесь ощущением скорости, самим

процессом езды. Заядлый рыбак приходит в восторг от колыхания поплавок на воде. Влюбленные, с трепетом в душе, ждут свидания, в предвкушении долгожданного поцелуя.

Лично я обожаю тихие летние вечера на даче. Жара уже спала и вокруг всё постепенно замирает до утра (как в той песне). Вы сидите на лавочке возле дома, после вкусного ужина, и просто слушаете вечернюю тишину, которую иногда нарушает щебетание птиц, готовящихся ко сну. На душе покой и умиротворение.

Формула Счастья и есть то самое «заземление», так необходимое человеку, отказавшемуся от спиртного и переходящему в новую зону комфорта. По сути, это возвращение в детство, когда вы умели довольствоваться малым и радовались каждому наступившему дню. Наслаждаясь жизнью во всех её проявлениях, вы возвращаетесь к себе настоящему.

Я даю подсказку тем из вас, кто пока не знает, в каком именно направлении двигаться, от своего прошлого. Возьмите эту формулу на вооружение, превратите её в свою новую зону комфорта.

Вы уходите от прогрессирующей зависимости через умение ценить то, из чего и складывается человеческое счастье: маленькие ежедневные радости. Это всё и есть ваша новая зона комфорта.

Вы проживаете каждый день так, чтобы хотелось его повторять вновь и вновь. И это не «день сурка», с его однооб-

разием, а ежедневная наполненность и осмысленность жизни. Вы будете просыпаться с улыбкой от наступившего дня и засыпать с благодарностью дню прошедшему. Это и станет вашим полноценным вживанием в Трезвость!

Глава 6: Физическое и эмоциональное состояние

При переходе от пьянства к трезвости очень важно ваше физическое и эмоциональное состояние. Смысл в том, что надо зафиксировать отправную точку, с которой вы начнёте своё движение, а потом, собственно, начать его. И здесь должно быть как можно меньше субъективных отвлекающих факторов.

Я уже рассказывал, как пришёл в анонимное Сообщество. Произошло это после выписки из наркологической больницы. То есть, я был в здравом уме, трезвой памяти и с очищенным от дряни организмом. Это в разы увеличило мою осознанность и уменьшило шансы возникновения «тяги» на начальном этапе моего движения.

Поэтому, тем из вас, кто настроен всерьёз сделать разворот своей жизни, нужно, прежде всего, оценить своё физическое и эмоциональное состояние. Если вы только недавно вылезли из запоя, то лучше всего амбулаторно лечь под капельницы, дабы привести в порядок свой организм.

Тем, кто в нём (запое) пребывает, надо однозначно лечь в больницу. И не только для «прочистки» (детокса). Вами должно двигать осознанное желание вылезти из алкогольного болота. А не пьяный порыв, до первого же «отходняка».

Ведь польза всех лечебниц закрытого типа заключает-

ся в том, что помимо медикаментозной помощи, там большую роль играет сама обстановка. Ты не работаешь, никуда не спешишь, никто тебя не отвлекает. По большому счёту, до тебя никому нет дела. Ты полностью предоставлен самому себе. У тебя огромное количество свободного времени, дабы взять паузу для раздумий.

Но суть кроется в другом: вы всё больше отдаёте себе отчёт, что такая «жизнь» вас не устраивает. И неосознанно ищете выход из ситуации. Если попростому: чем хуже ваше состояние, тем лучше. Благо, темнее всего бывает именно перед рассветом (как в природе).

Так было у меня. Я с каждым новым заездом осознавал, что больше так не хочу. Это и было главной ценностью моего нахождения в лечебницах. Иными словами, у меня медленно, но верно формировалась основа для последующего перехода от пьянства к трезвости.

Одним словом, оцените своё состояние, прежде чем переходить к практической работе по Программе «7+1».

Глава 7: Любовь к себе

В завершение 1-й части я хотел бы затронуть тему любви к себе. Это многогранное понятие, так же, как и образ жизни. Более подробно мы поговорим об этом во 2-й части книги. Но для начала я приведу вам наглядный пример отличия любви к себе от самовлюбленности. К сожалению, многие люди подменяют эти термины, не понимая их сути.

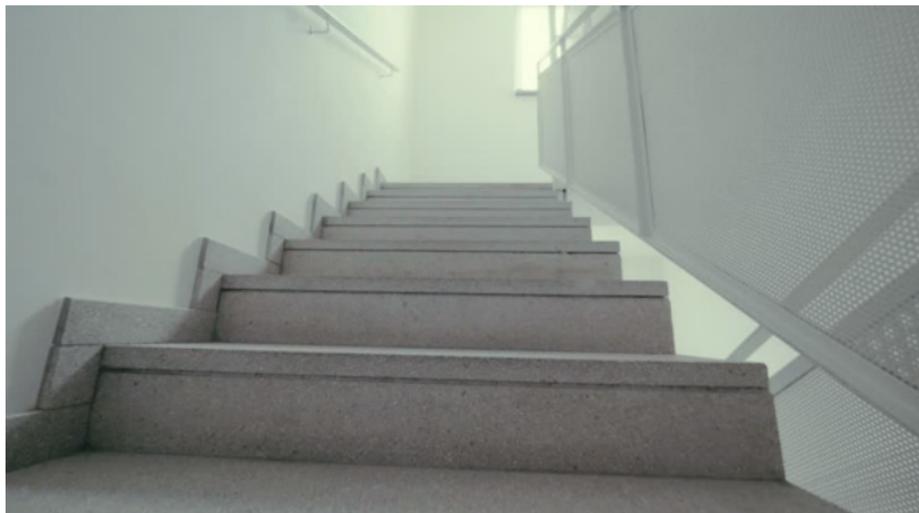
Представьте, что у человека разболелся зуб, но ему очень хочется съесть чего-нибудь сладкого. Как поступит самовлюблённый? Он наестся сладкого и станет мучиться зубной болью. А что сделает человек, любящий себя? Он сначала пойдёт ко врачу и вылечит зуб.

Я не случайно коснулся этой темы. Зона комфорта зависимых людей во многом связана именно с потаканием своему эго. Возврат к трезвости, как естественному состоянию человека, дарованному ему при рождении, сродни посещению зубного врача, когда разболелся зуб. Любовь к себе, это, помимо прочего, забота о себе, а не потакание своим прихотям.

Любящий себя человек не станет заниматься саможалостью, заливая проблемы водкой. Даже в порыве радости он не напивается до свинского состояния, в ущерб своему здоровью. Человек, любящий себя, вообще не станет наплеватьски относиться к своей жизни.

Я уже писал в этой книге про отсутствие счастья, как главной причине любой прогрессирующей зависимости. Так вот, если копнуть поглубже, то речь здесь именно о не любви к себе. Отсутствие этой любви и есть причина всех ваших бед.

Об этом и пойдет речь во 2-й части книги – о том, как вернуть эту любовь. Я вам предложу практическую программу действий по смене своего мировоззрения. Это основа перехода от пьянства к полноценной трезвости длиною в жизнь.



Вы уже открыли дверь в Трезвость, читая эту книгу. Теперь же вам нужно в неё войти, сделав один-единственный шаг. Переступив порог, вы начнете восхождение по лестнице из восьми Ступеней программы по вживанию в Трезвость. Всего лишь один шаг отделяет вас от начала новой, интерес-

ной и осмысленной жизни!

ЧАСТЬ 2. Практика (Программа «7+1»)

Вступление

Притча про алкоголика

Для начала расскажу притчу. Она как нельзя лучше отражает закостенелость мышления тех, кто созрел для трезвости, но не понимает сути перехода к ней.

Пришел как-то пьяница в церковь, встал на колени и молит Бога: Господи, помоги мне бросить пить, я устал, не могу!

Помолился, поплакал, выходит на улицу, а прямо у ворот храма его встречает другой алкаш и предлагает выпить. Тот, недолго думая, соглашается.

Снова идет алкоголик в церковь, снова рыдает и просит Бога. И опять на выходе из церкви встречает другого алкаша, и снова напивается.

Так происходит из раза в раз.

В конце концов, алкоголик не выдерживает и кричит

в небеса: Боже, ты злой и жестокий! Я прошу тебя помочь мне бросить пить, а ты, наоборот, помогаешь мне спиваться!

В ответ раздается голос сверху: сын мой, ты просишь помочь тебе бросить пить, но ведь ты бросаешь каждый раз, когда приходишь в церковь трезвым. Я же хочу, чтобы теперь ты научился трезво ЖИТЬ. Поэтому, для начала, научись отказываться от выпивки.

Это не игра слов, а принципиальная разница. Вы бросаете пить каждый раз, когда трезвеете. **Но теперь вам нужно освоить науку трезво жить**, втянувшись в эту самую трезвость и полюбив её!

Суть Программы

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.