



Алексей Добролюбов

*Как бросить
пить и полюбить
трезвость*

Алексей Добролюбов
Как бросить пить
и полюбить трезвость

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39438595

ISBN 9785449383648

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

Как у меня получилось «завязать» со спиртным	7
Ложка дёгтя в бочку мёда	9
Биография	10
Погружение	11
Дно	13
Всплытие	17
Подготовительная работа	20
Суть алкоголизма и трезвости	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Как бросить пить и полюбить трезвость

Алексей Добролюбов

© Алексей Добролюбов, 2023

ISBN 978-5-4493-8364-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Я предлагаю методику по избавлению от любой зависимости: алкогольной, наркотической, игровой и так далее. Первое, 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 методики, которую 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.

У меня необычная методика. Я не сторонник теории «вечной болезни», которую предлагает Сообщество анонимных, как и не придерживаюсь версии о генетической предрасположенности. Мне чужды разговоры, что на всё нужна пресловутая сила воли. Я вообще мыслю в иной плоскости. Повторюсь, у меня нестандартный подход к проблеме зависимостей.

Только не думайте, что здесь вы столкнётесь с агитацией за трезвость. Нет, это было бы банально и скучно. В то же время, мне чужда пропаганда спиртного, когда употребление алкоголя преподносится как один сплошной прикол и праздник. Я сам думал так же: считал, что бухать, это классно, весело, круто. Но пройдя все ужасы деградации, узнал обратную сторону «медали».

Суть в том, что у каждого из нас есть выбор. Если человеку нравится алкоголь и он не мешает ему – могу только пожелать удачи. Пусть каждый сам решает, какой образ жизни

ему ближе. Я же осознал, что употребление спиртного, это не что иное, как потребность в уходе от реальности. А значит, 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 не интересно.

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 обязательно превращать в эйфорию, а горечь – в иллюзию облегчения. 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 из него выход. Я смогу рассказать вам, где и как его искать.

Как у меня получилось «завязать» со спиртным

Парадокс в том, что практически ни один из тех, кто спрашивался с зависимостью, не может дать вразумительного ответа на вопрос: как он (она) смогли остановиться. Произносятся много общих фраз: надо захотеть, нужно признать проблему, быть честным с самим собой, осознать, прочувствовать, дойти до черты и пр. Это лишь фрагменты общей картины.

Я сделал одну элементарную вещь – проанализировал свой опыт. Точнее, момент перехода от пьянства к трезвости. И смог найти ту самую зацепку, которая и объяснила чудо последующего избавления от зависимости. А затем «упаковал» всё в стройную систему определённых правил и действий, которым сам когда-то следовал, но, скажем так, в более обобщённом варианте.

В моей методике за основу взят именно алкоголизм, и сделано это для простоты восприятия. Человеку, далёкому от пьянства, но подверженному иной зависимости, нужно лишь абстрагироваться от алкогольной темы и «примерить» методику на себя, свою проблему: курение, наркоманию, игроманию, трудовголизм, шопоголизм – любую.

Если же брать именно тему алкоголя, следуя моей системе, любой злоупотребляющий спиртным сможет буквально за несколько месяцев в корне поменять свою жизнь, сделав в ней «разворот». Выражаясь современным языком – «реформатироваться».

Скажете – сказки? Нет. Я сам не пью алкоголь с 2010 года и вас этому научу. Просто повторяйте мои действия и у вас всё получится!

Ложка дёгтя в бочку мёда

Я уверен – не все из вас дойдут до конца, избавившись от зависимости, и начнут жить другой жизнью. Потому что это смена мировоззрения. По сути, это будет поиск «нового себя».

Кто-то из вас махнёт рукой, решив, что лучше остаться в привычном болоте, где он знает каждую квакающую лягушку, нежели монотонно, шаг за шагом, выбираться на сушу. Увы, это правда, иначе бы зависимых людей просто не существовало, будь всё так легко и просто.

Я даю лишь инструмент, но без претензий на исключительность. Есть и другие методики – пусть каждый выбирает, что ему ближе. Но если мой метод вам понравится, то обещаю, что поддержу вас на пути к трезвости. Главное, помните – дорогу осилит идущий!

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 сдох 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.

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 ле-

чебницу, 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 счастливчикам, 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, вхо-

жим во властные круги. Его лицо периодически мелькало на ТВ. Он не смог пережить своё банкротство и ушёл в многолетний запой. Незадолго до смерти бывший миллионерпил 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 со-

брания, 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 первый 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 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 так благодарен. Вот такой парадокс. Я разорвал этот замкнутый круг и не пожалел: все последующие годы у меня не было даже мысли схватиться за бутылку, и при этом я не считал себя вечно больным, как меня учили в АА.

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.

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В ТРЕЗВОСТЬ!

Подготовительная работа

В этом разделе я расскажу о базовых принципах перехода от пьянства к трезвости. Мы расчистим «площадку» от мусора, правильно расставим акценты, приведём в порядок свои мысли.

Суть алкоголизма и трезвости

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?

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.