

Валентина Тарасова



НАВИГАТОР - СПАСАТЕЛЬ ИЗ «БОЛОТА» ПЬЯНСТВА

*Книга написана для всех: «кто уже...» и «кто пока ещё не...»
и, в особенности, для тех, кто потерял веру в свое спасение
от пьянства.*

ПЯТИШАГОВОЕ ПРОТИВОАЛКОГОЛЬНОЕ САМОПРОГРАММИРОВАНИЕ

ВАЛЕНТИНА ТАРАСОВА

НАВИГАТОР - СПАСАТЕЛЬ
ИЗ «БОЛОТА» ПЬЯНСТВА /
ПЯТИШАГОВОЕ
ПРОТИВОАЛКОГОЛЬНОЕ
САМОПРОГРАММИРОВАНИЕ

«Автор»

2026

ТАРАСОВА В. Н.

**НАВИГАТОР - СПАСАТЕЛЬ ИЗ «БОЛОТА» ПЬЯНСТВА /
ПЯТИШАГОВОЕ ПРОТИВОАЛКОГОЛЬНОЕ
САМОПРОГРАММИРОВАНИЕ / В. Н. ТАРАСОВА — «Автор»,
2026**

Автор книги—врач невролог, психотерапевт. Книга написана для всех употребляющих алкоголь: и тех, кто уже в состоянии алкогольной зависимости, и тех, «кто пока еще не...», и, в особенности, для тех, кто потерял веру в свое спасение от пьянства.

© ТАРАСОВА В. Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Глава I Навигатор-спасатель из "болота" пьянства	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

НАВИГАТОР - СПАСАТЕЛЬ ИЗ «БОЛОТА» ПЬЯНСТВА / ПЯТИШАГОВОЕ ПРОТИВОАЛКОГОЛЬНОЕ САМОПРОГРАММИРОВАНИЕ

Глава

«Алкоголизм—это порождение варварства— мёртвой хваткой держит человечество со времён седой и дикой старины и собирает с него чудовищную дань, пожирая молодость, подрывая силы, подавляя энергию, губя лучший цвет рода людского».

Джек Лондон

СЧАСТЛИВЫЙ СЛУЧАЙ

Здравствуй, душа, мой невидимый читатель! С каждым из нас в жизни что-то случается. И бывает так, что случай становится поворотным пунктом судьбы. Вы начали читать эту книжицу. Она как-то попала к вам. Это — тоже случай и для кого-то счастливый!

К сожалению, не для всех. Но об этом чуть позже. Страшное болото пьянства поглотило много человеческих жизней. Сколько искалеченных душ, сколько горя, сколько отчаяния...Всем силами своей души я хочу помочь вам, попавшим в эту беду. В жизни человека случаются мгновения, когда простое слово становится целебной силой и не только слово, но и состояние души и ещё нечто, что воспринимается на любом расстоянии, каким бы оно ни было. Это ощущается в тех изменениях, которые происходят с человеком после того, как совершенно неожиданным образом в нём появляется сила, которая в корне меняет всю его жизнь, и эта сила истинной сущности человека становится его осознанной волей.

Для этой силы не существует ни преград, ни пределов. Кто знает, возможно, эта книга принесет пользу и тем, кто ещё не попал в состояние алкогольной зависимости, но которых эта участь может ожидать в будущем, и нет ничего лучше, чем предостеречь и увести их от такой беды.

Я знаю, что многие из тех, кто прочтет эту книжицу и совершат шаги противоалкогольного самопрограммирования, навсегда бросят пить, им удастся спастись от кошмара деградации в пьянстве. Почему же не всем?

К сожалению, есть необратимые состояния. Это печально, но было бы самонадеянно и глупо обещать вернуть к жизни *мертвого*. А в жизни случается так, что Человек умирает прежде, чем умрет его собственное тело.

В Человеке умирает его сознание, разум, совесть — то, что является его человеческой сущностью, а просто тело пока ещё ходит, дышит, пьет. Это очень страшная разновидность смерти. Такой «труп» оживить невозможно. Человека в этом теле уже нет! Сознания нет. Оно угасло. Разума нет. Понимания нет. Совести нет. Ничего нет. Только пьющее, бродячее тело. Кого спасать?

Скажите: «Со мною так никогда не будет!» Они тоже так думали. И когда-то «умели» пить в меру! Великое счастье, что все это пока, видимо, не о вас. «Пьющие тела» книг не читают. Им зачем? Если вы читаете эти строки, есть надежда, что вы живы! Хотя кто-то, возможно, уже нуждается в реанимации.

Но, пока ВЫ ЕСТЬ, пока ВЫ ЖИВЫ, Вы можете спастись! Для этого вам будут необходимы душевная сила и несгибаемое намерение. Высвобождением этой силы и обретением этого несгибаемого намерения мы сейчас и займемся. Дело ответственное, а потому важно, чтобы ваш «биологический компьютер» был включенным и работал.

Вначале необходимо, чтобы ваш головной мозг получил всю необходимую информацию, а дойдя до второй главы, всё хорошо осмыслив и приняв своё решение, вы сможете совершить противоалкогольное самопрограммирование.

Преимущество: ВЫ СМОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ ЭТО САМИ ОСОЗНАННО И ПО СВОЕМУ ЖЕЛАНИЮ. Для этого книгу нужно *внимательно* прочесть от самого начала до конца и выполнить все шаги САМОПРОГРАММИРОВАНИЯ В ЯСНОМ И ПОЛНОМ СОЗНАНИИ.

Предвижу вполне обоснованные вопросы: «Как это возможно? Что это такое будет?» Да, верно, этому нужно дать разъяснение.

Постараюсь кратко и доступно. Организм человека — чрезвычайно сложная, биологическая система, а головной мозг можно сравнить с уникальным биологическим компьютером с «очень большим программным обеспечением».

Следуя фундаментальной теории функциональных систем выдающегося советского физиолога, одного из основателей отечественной нейрокибернетики, П.К. Анохина, поведение человека регулируется программой действий, создаваемой на основе мотивации и принятия решения. То есть наши действия—это результат работы мозга в «определённой программе». Прежде, чем мы что-то сделаем в жизни, это вначале «программируется» в головном мозге.

Кто создает и «устанавливает» программы? —Это работа нашего мозга: сложный многоуровневый процесс. На основе полученной информации, нашей доминирующей мотивации и принятого решения создаётся *программа действий*, которая в последующем контролируется очень важным функциональным образованием — акцептором результатов действия. Это кратко и, думаю, вполне достаточно по сути нашего важного дела.

А сейчас, мой уважаемый читатель, я приглашаю вас в сказку- былль.

Сказка - былль.

Жил-был человек. Хороший был человек. Был... А случилось с ним вот что. Познакомился он как-то в компании с Сущностью. Не знал он, что Сущность эта — подлая, коварная и страшная колдунья. И не было, и нет на белом свете страшнее ее когтистых лап. Но какая же подлая тварь свою подлость и гадость наружу показывает? — Никогда.

Ему показалось тогда, что Сущность эта —добрая волшебница. Она действительно могла делать удивительное: могла развеселить грустного, а робкого сделать смелым! Она делала многих красноречивыми, и они наслаждались своими собственными рассказами. Она «развязывала языки» даже тем, кто их обычно «держал за зубами», могла сделать так, чтобы человек совсем забыл что-то, да и вовсе забылся! А вот это ей и было нужно! Тогда она и совершала свою коварную подлость. Пользуясь своими волшебными чарами и снадобьями, убаюкивая и успокаивая, она превращала СВОИ мысли в ЕГО мысли, да так хитро и незаметно, что Человек не мог догадаться об этом. Он думал, что это он думает, что это он так хочет, но это хотела ОНА.

Вот так, не осознавая, и с каждым разом все больше забываясь, превратился он в её раба. И стал он жить ЕЁ мыслями, исполняя ЕЁ желания, забывая о своих мечтах, делах и самом себе. А мыслей становилось не так уж много и были они все чаще об одном и том же, а желание оставалось только одно — забыться.

Где-то в глубине его души временами появлялось смутное неприятное и очень тревожное чувство: «что-то не так, что-то плохо в моей жизни, я что-то страшное делаю!». Если бы мог он тогда слышать голос своей души, она сказала бы ему, ЧТО НЕ ТАК и почему так плохо, но злая колдунья тут же напускала свои мысли в его голову: «забудься, прими вот этот бальзам». И он опять забывался...

Постепенно голос души стих. Душа умерла. А вместе с нею и совесть. Разум был в тумане забытья. Он уже многое забыл: и о себе, и о делах, и о мечтах, и тех, кто рядом. Осталось тело, не такое уж сильное и крепкое, как было раньше, но оно еще могло ходить, моргать, пить и что-то бормотать. Злая колдунья однажды, брезгливо глядя на это тело, послала мысль: «Забыться совсем...». И тело последний раз забылось и перестало существовать.

А эта злая Сущность той же хитростью очаровала другого молодца и превратила его в своего раба. Долгое время исполнял он её желания, страдал от своей страшной неволи и постепенно превратился жалкое, совсем неразумное и безвольное существо. Колдунья уничтожила и его. И стала она так губить людей. Уж многих погубила, а скольких ещё в рабстве держит, разума лишает! Радуетесь злыдня своей хитрости, которой добрых людей к себе заманивает.

Это сказание так и было бы таким печальным, да все-таки нашелся добрый молодец, который угадал в той «волшебнице» злую ведьму. И стал он за ней наблюдать. Не засыпал, не задремывал, все время настороже был. Хитра злодейка, да Иванушка тоже хитёр: как не увивалась ведьма, а он зелье потихоньку на сторону выплескивал, а себе живой воды наливал. Колдунье и невдомек: почему это она не может его мысли своими заменить, в головушку его разумную проникнуть. А Иванушка противится зелью её чумному. И стала ведьма ещё больше хитрить:

«А не устал ли ты, Иванушка?», «А не случилось ли у тебя горя какого?» «А, может, за встречу?» «А за дружбу?» — «С тобою-ой?!», — возмутился Иванушка,

— «Ах, ты мерзость окаянная! Ах, ты чума народная! А не бывать тебе властью над людьми, не затуманивать головушки буйные, не отравлять тебе кровь людскую!» И ещё много чего сказал. Крепкие слова на Руси! Стукнул со всей силы кулаком по столу — и испугалась ведьма.

Задумался Иван: как Русь спасти?

То враги были явные, а здесь обличье обманное, обхождение приятное, а народ-то наш доверчивый! Тут не храбрость да силушка богатырская нужны. Силы-то в ней самой никакой нет, одна мерзость да подлость. Против этого зла *дозор да разуменье* — первая необходимость, тут нужно не кулаками махать, а силой мысли своей бороться. Эва, как!

Задумался Иван, потёр свой упрямый лоб — вот где сила-то теперь потребуется! И стал Иван дружину собирать против зла народного, гибели тайной. Рассказал он добрым молодцам, что делает злая ведьма, каким гнусным способом разума лишает и какая сила нужна, чтобы её победить. И борется теперь его дружина против ведьмы коварной, и силою другой, не кулачной! И сейчас борется, многих отстояли, спасли от гибели неминуемой.

Возможно, кто-то из вас знает молодцев из его дружины. Сейчас их всё больше становится. Эта сказка — особенная: она ещё не законченная. Мы в ней живем. А победит ли Иванушка с дружиною или ведьма подлая, проживём — увидим. Эх, больше бы добрых молодцев в дружину Иванову! Где вы, добрые молодцы!

Явись, Русский Дух!

Глава I Навигатор-спасатель из "болота" пьянства

Достичь желаемого бывает трудно, но гораздо сложнее решить: чего же я всё-таки хочу и каким путём мне пойти?

Мечты остаются бесплодными, если они не нашли своей дороги в жизни. А потому прокладываем дорогу! В данном случае мы движемся в сторону трезвой жизни, а наш Путь пролегает по территории вашей души.

От навигатора мы ожидаем *полной и достоверной* информации о заданном пути.

ПРАВДА ЖИЗНИ и есть навигатор для каждого из нас, если мы хотим эффективно и безошибочно двигаться к своей цели. Мы отправляемся из пункта приятных компаний, «корпоративов», и всех иных пьяных традиций. Давайте-ка «снимем розовые, радужные и любые другие очки» и детально рассмотрим *правду этой жизни*.

Всех тех, кто уже познал эту реальность «на собственной шкуре», кто уже хочет, очень хочет спастись, но не может, я всё-таки позволю рассмотреть её ещё раз с тем, чтобы лучше познать своего врага и ощутить свою всё возрастающую силу, его побеждающую.

Многие употребляют алкоголь, но не все знают ПРАВДУ об этом продукте. Возможно, вы тоже не знаете, что алкоголь — наркотическое вещество.

И как всякий наркотик, при систематическом употреблении приводит к повышению дозы и состоянию зависимости, а при сформированной зависимости—к абстинентным состояниям при невозможности получить очередную дозу.

Продукты переработки алкоголя в организме токсичны и *постепенно* (в том и опасность!) вызывают деструкцию клеток жизненно важных органов, гибель нейронов головного и спинного мозга и в финале—атрофию больших полушарий мозга и мозжечка.

Да, алкоголь — не синильная кислота, при употреблении которой смерть наступает мгновенно. В данном случае этот процесс растянут во времени. В том и коварство. Медленное умирание не сразу заметно.

Вы спросите: почему же это наркотическое вещество, разрушающее головной мозг, легально и в больших количествах продается во всех наших продуктовых магазинах? Думаю, что причина всё та же: в той огромной прибыли производителей этого алкопродукта. И хотя алкомафия структурно видоизменилась со времен трезвеннических народных бунтов в России, но от своего процветания она отказываться не собирается.

— Вот такая нелепость нашего бытия.

Радует, что есть страны и их много, в которых производство, хранение и продажа алкоголя карается законом. И очень сурово. Так в тех государствах заботятся о психическом здоровье нации. Наша реальность — другая. А потому каждый из нас решает сам: как жить, каким быть и чем дорожить.

СТУПЕНЬКИ ВНИЗ.

Путь пьянства можно сравнить с крутой и скользкой лестницей в страшный мрачный подвал. Кто-то — ещё только у входа в этот подвал, где-то возле первой ступеньки.

Это те люди, которые употребляют спиртное в силу традиций в «приятных» компаниях.

Они не имеют никакого болезненного пристрастия к этому зелью, а пьют потому, что «так принято»: в праздники (а их много), в дни рождения родственников и знакомых (таких дней ещё больше), «за встречу», «за упокой души», потому что не хотят быть «белой вороной», (предпочитают быть «как все»). Обычно они сами осуждают пьяниц - бедолаг, которые пьют много и беспросветно, а иногда называют их презрительно — «синяками», «алкашами» или «бомжами».

И вот кто-то из этой массы «культурно и в меру пьющих», «умеющих пить», однажды замечает, что появляется желанье выпить, «когда плохо на душе», «когда устал», «когда

нечего делать», и это желание вначале слабое, вполне преодолимое, но кто же в это время знает куда всё это питиё ведет?

Ведь они ещё на «верхней ступеньке лестницы в тот мрачный подвал», а оттуда весь ужас того, что внизу, пока не виден.

Так, веселясь и расслабляясь, движемся «вниз по лестнице». Постепенно становится плоховато с контролем над «дозой»: доза растёт, а контроль падает.

Пытаемся восстановить контроль: «Вот в этот раз я только немножко». Один раз получилось, два раза — нет, пять раз — нет... «Все-таки я найду свою меру!», — но первая принятая, даже малая, доза алкоголя выключает контроль! Странно? Немножко выпить не получается!

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.