

18+

Артём Чубенко

Живая книга трезвости для каждого человека

Точка тишины

Артём Чубенко

**Живая книга трезвости для
каждого человека. Точка тишины**

«Издательские решения»

Чубенко А.

Живая книга трезвости для каждого человека. Точка тишины /
А. Чубенко — «Издательские решения»,

Эта книга не о том, как бросить пить. Она о том, почему человек начинает убегать от себя. Алкоголь часто кажется спасением, но постепенно становится частью замкнутого круга. «Живая книга трезвости» — честный разговор о зависимости без морализаторства и шаблонных советов. О причинах, внутренних состояниях и пути возвращения к себе. Потому что настоящая трезвость начинается гораздо глубже, чем отказ от алкоголя.

© Чубенко А.

© Издательские решения

Содержание

ЖИВАЯ КНИГА ТРЕЗВОСТИ	6
Пролог. Точка тишины	7
Глава 1. Когда жизнь треснула	8
Глава 2. Алкоголь как симптом	10
Глава 3. Ложь, которая держит	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Живая книга трезвости для каждого человека Точка тишины

Артём Чубенко

© Артём Чубенко, 2026

ISBN 978-5-0070-3757-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ЖИВАЯ КНИГА ТРЕЗВОСТИ

Для каждого человека

Артём Чубенко. STOP ALKO

Пролог. Точка тишины

Иногда жизнь не кричит — она становится тихой. Настолько тихой, что перестаёшь чувствовать время. День похож на день, мысли ходят по кругу, а внутри — как будто кто-то выключил свет. Ты просыпаешься не потому что хочешь жить, а потому что надо.

Но есть момент, о котором мало кто говорит.

Ты остаёшься один. Без шума, без людей, без масок. Садись. Молча. И впервые за долгое время слышишь себя. Не высокие слова — просто жёсткий внутренний разговор, от которого некуда уйти. Я называю его точкой тишины.

Там нет оправданий. Нет привычного «зато я не хуже других». Там только правда — та, от которой бежал годами. Та, которую топил алкоголем, делами, суетой, пустыми разговорами. Но правда всегда ждёт. И однажды, когда ты достаточно вымотан и достаточно честен — она выходит сама.

Она не шепчет. Она говорит просто:

«Так больше нельзя.»

Это не мотивация. Не вдохновение. Не «новый год — новая жизнь». Это как будто что-то внутри сломалось — но не окончательно, а правильно. Не конец. Начало.

Многие думают, что перелом — это победа. Нет. Перелом — это честность. Это ты против того, чем ты стал. И когда признаёшь это — больно. Потому что впервые смотришь на себя без иллюзий. И понимаешь: всё, что называл «жизнью» — было выживанием.

Я знаю, что такое точка тишины. Я был там.

Если ты держишь эту книгу — ты тоже близко к ней. Может быть, ты устал давать себе обещания и снова их нарушать. Может быть, смотришь в зеркало и давно не видишь там человека, который себя уважает.

Но если ты всё ещё ищешь — значит, ты не сломлен.

Эта книга не про борьбу с алкоголем. Алкоголь — лишь следствие. Эта книга про встречу с собой. Про путь, на котором ты перестаёшь играть роль слабого.

Если готов — начнём.

Глава 1. Когда жизнь треснула

Боль, которая молчит

Жизнь редко ломает громко. Большинство трещин в нас появляются тихо. Не в один день. Не от одной ошибки.

Сначала ты просто устаёшь. Потом привыкаешь просыпаться без сил. Потом перестаёшь чувствовать радость. И в какой-то момент уже не живёшь — существуешь. Но продолжаешь играть роль нормального человека: работаешь, общаешься, шутишь. Только внутри — тишина, похожая на пустыню.

Так никто не увидит твоей боли. Она не истеричная, не шумная. Она молчаливая. А самая опасная боль — та, которую привык скрывать.

Настоящий перелом никогда не начинается с крика. Он начинается с усталости от себя. От чужой роли. От притворства. От внутренней лжи, к которой так давно привык, что уже не замечаешь её.

И вот однажды ты сидишь в тёмной комнате. Не потому что пьян — а потому что пуст. Телефон лежит рядом, что-то происходит вокруг, но всё мимо. И в этот момент появляется самая страшная мысль:

«Так ли я вообще должен жить?»

Она не книжная. Она твоя. Она честная. Она — начало.

Место, откуда некуда убежать

Есть состояние, в котором сложно признаться даже себе: ты вроде живёшь, но внутри не живёт никто. Всё вокруг потеряло вкус. Люди стали фоном. День — повторением.

И самое странное: у тебя нет огромной трагедии, нет катастрофы. Есть только чувство, будто душа тихо уходит — не умирая, а просто выключаясь.

С этого момента начинаются два сценария.

Первый — притворяться. Улыбаться там, где пусто. Говорить «нормально» людям, которые ничего о тебе не знают. Делать вид, что ты справляешься.

Второй — убегать. Кто-то бежит в работу, кто-то в хаос, кто-то в людей. А кто-то — в алкоголь. Не потому что слабый. А потому что не знает, как иначе заглушить то, что внутри.

И вот однажды ты наливаешь не чтобы выпить. Ты наливаешь, чтобы не чувствовать. Чтобы не слышать самого себя. Чтобы ещё хоть один вечер прожить без боли, без мыслей, без ответственности.

И самое опасное — это работает. На время. Но тишина, купленная алкоголем, всегда возвращается ещё большей пустотой.

Тот день у зеркала

Есть моменты, которые никто не фотографирует — потому что это не красивые моменты. Это моменты правды.

Утро после. Не похмелье — хуже. Пустота. Ты идёшь в ванную, смотришь в зеркало — и видишь человека, который знает правду о себе, но давно перестал её говорить. В его глазах нет огня. Там только усталость и разочарование.

И ты знаешь, что сейчас будет. Сегодня ты снова сам себе пообещаешь.

«Всё, с завтрашнего дня по-другому.»

Ты уже говорил это сотни раз. Ты умеешь обещать. Только обещания без действий превращаются в тихую ненависть к себе. Потому что нет ничего тяжелее, чем жить, предавая собственные решения.

В этот момент у человека есть только два пути: либо он смиряется окончательно — либо впервые за долгое время поднимает голову и смотрит на себя честно.

Хватит

Есть фраза, которую человек произносит только один раз по-настоящему. Она не звучит вслух. Рождается внутри. Без пафоса, без лишних слов.

«Хватит. Всё. Я больше так не хочу.»

Это не из ума — это из глубины. Из того места, где давно зреет правда. И когда она появляется, ты уже не тот, кто был раньше. Ты можешь ещё не знать, как выбраться. Ты можешь бояться. Ты можешь быть на дне. Но в этот момент ты уже другой.

Потому что в тебе включается честность.

Не та, которую пишут на плакатах. А та, от которой ломает изнутри. Она не жалеет. Не гладит по голове. Она смотрит в глаза и говорит:

Ты сам туда пришёл. Ты предавал себя. Ты спасался бегством, вместо того чтобы меняться. Но теперь ты здесь. И ты готов говорить правду.

Правда не делает легче. Она делает яснее. И когда становится ясно — появляется возможность меняться. Не ради кого-то. Ради жизни, в которой можно уважать себя.

Путь начинается не тогда, когда ты бросаешь пить. Путь начинается тогда, когда ты перестаёшь врать себе.

Глава 2. Алкоголь как симптом

Почему ты начал пить на самом деле

Тебе всю жизнь говорили, что люди пьют, чтобы расслабиться, поддержать компанию, для веселья. Это неправда. Никто не начинает пить из-за алкоголя. Люди начинают пить из-за того, что происходит внутри них.

Человек не тянется к бутылке — он тянется к облегчению. К передышке от тревоги, от пустоты, от давления, от мыслей, которые не дают жить. Алкоголь здесь не цель — инструмент выживания.

Он всегда появляется там, где человек теряет связь с собой. Где перестаёт слышать, что происходит внутри. Где больше не понимает, кто он и зачем живёт. Где реальность начинает ломать его.

У кого-то боль громкая: потери, одиночество, тяжёлое прошлое. Но у большинства она тихая — как ржавчина, которая медленно съедает изнутри: чувство ненужности, потеря смысла, жизнь не своей жизнью, отсутствие уважения к себе.

И однажды алкоголь становится первым местом, где становится легче. Не как кайф — как выдох. Как тишина. Как передышка от самого себя.

Именно поэтому он цепляет.

Алкоголь — не твой враг. Он твоё зеркало. Он показывает, где ты по-настоящему болеешь.

Три корня

Зависимость не начинается с бутылки. Она начинается с внутреннего конфликта — когда живёшь не так, как хочешь, но говоришь себе, что «так надо».

Есть три корня, из которых она растёт.

Внутренняя боль. То, что не прожил. То, что спрятал. То, о чём молчишь. Это может быть что угодно: предательство, одиночество, чувство никчёмности, страх. Алкоголь — способ не чувствовать.

Внутренний разрыв. Разрыв между тем, кто ты есть, и как ты живёшь. Когда знаешь, что создан для большего — но живёшь на минималках. Когда делаешь то, что не уважаешь. Этот разрыв превращается во внутреннюю ненависть к себе.

Внутренняя усталость. Усталость тянуть то, что давно не твоё. Быть сильным ради других. Нести чужие ожидания. Алкоголь даёт иллюзию отдыха — иллюзию, что можно хоть ненадолго положить всё это на землю.

Вот почему зависимость — не про слабость характера. Это попытка выжить, когда не осталось сил жить по-настоящему.

Петля

Никто не попадает в зависимость мгновенно. Это всегда петля. И она почти всегда выглядит одинаково.

Внутри что-то давит. Мысль, страх, пустота, усталость. Ты не хочешь в это идти — это тяжело. Появляется желание уйти от чувства. Не решить, не понять, не прожить — уйти. Именно здесь рождается тяга.

Сознание ищет быстрый выход. Алкоголь даёт его немедленно. И ты выбираешь его.

Наступает тишина. На какое-то время становится легче. Мозг запоминает: боль внутри — алкоголь помогает. Петля закрепляется.

Потом приходят последствия: усталость, чувство вины, потеря уважения к себе. И чем сильнее вина — тем быстрее хочется снова уйти в облегчение. Петля замкнулась.

Так происходит снова и снова, пока человек не ломается окончательно — или пока не выбирает путь назад к себе.

Проблема не в алкоголе. Проблема в механизме петли. И пока её не разорвёшь — будешь жить по одному и тому же сценарию, даже если бросишь пить на время.

Почему сила воли не работает

Если бы проблему можно было решить силой воли — её бы не существовало.

Ты пробовал. Не один раз. Держался день, два, неделю. Кажется, всё под контролем. Но внутри — то же самое. Те же мысли. Та же пустота. Те же причины, из-за которых пил.

Сила воли — как скотч на трещину в стене. Держит какое-то время, пока давление не сорвёт его. И когда срывает — приходят вина, саморазрушение, мысль «я слабый». И главный удар: потеря веры в себя.

Но ты не слабый. Проблема не в силе воли.

Пытаться бросить пить, не убрав причину — всё равно что тушить пожар, пока газ всё ещё льётся. Пока не решена причина — будет возвращаться симптом. Всегда.

Выход не там, где ищут

Если алкоголь не причина — значит, и решение не в том, чтобы его «бросить».

Настоящее решение — изменить то, что делает алкоголь нужным. Не бороться. Не терпеть. Не собирать волю в кулак. Перестроить внутреннюю систему.

Зависимость нельзя сломать. Но её можно перерасти. Чтобы тяга исчезла не потому что ты держишься, а потому что она больше не нужна. Чтобы алкоголь перестал быть ответом, потому что у тебя появились другие ответы. Чтобы ты не просто бросил пить — а стал другим человеком.

Свобода — не в том, чтобы не пить. Свобода — в том, чтобы никогда больше не нуждаться в алкоголе.

Я прошёл этот путь сам. Не на силе воли. Не с психологом из интернета. Я искал способ реально изменить себя — и нашёл. Не через борьбу, а через перестройку.

Именно об этом — следующие главы.

Глава 3. Ложь, которая держит

«Я контролирую»

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.