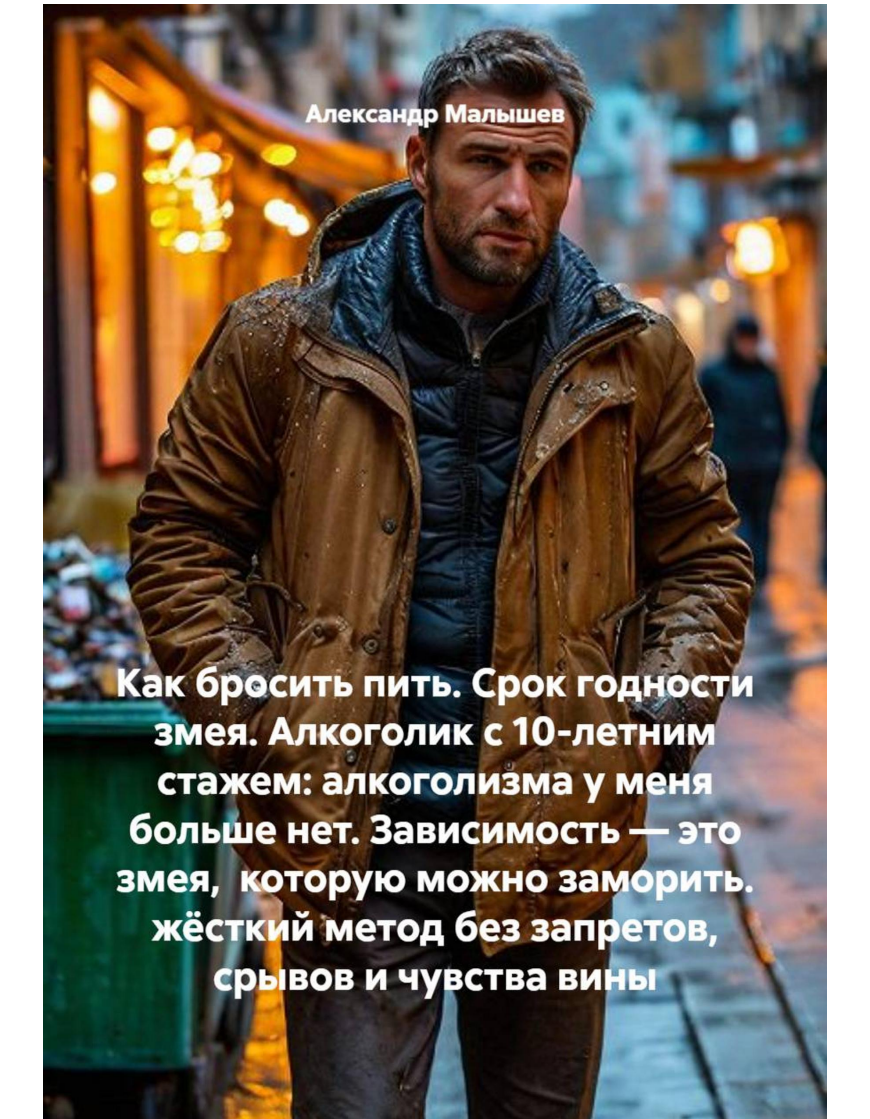


A man with a beard and short hair, wearing a brown leather jacket over a dark blue quilted jacket, stands on a city street at night. The background is blurred with warm, yellow streetlights and the silhouettes of other people. The man has a serious expression and is looking slightly to the side.

Александр Малышев

**Как бросить пить. Срок годности
змея. Алкоголик с 10-летним
стажем: алкоголизма у меня
больше нет. Зависимость — это
змея, которую можно заморить.
жёсткий метод без запретов,
срывов и чувства вины**

Александр Малышев
Как бросить пить. Срок
годности змея. Алкоголик
с 10-летним стажем:
алкоголизма у меня больше
нет. Зависимость — это змея,
которую можно заморить.
жёсткий метод без запретов,
срывов и чувства вины

<https://litres.ru/74384437>

SelfPub; 2026

Аннотация

Алексей — успешный менеджер, который каждый вечер «культурно» выпивает, но в три часа ночи просыпается в холодном поту и трясущимися руками. Он уже всё перепробовал: силу воли, спорт, попытки контролировать дозу. Ничего не помогает, и он медленно превращается в стеклянного человека, который вот-вот разобьётся.

Однажды, после увольнения, он спотыкается о ноги странного старика у мусорных баков. Измаил — бывший врач-нарколог, потерявший всё из-за собственной зависимости, а теперь живущий на улице. У него нет ни дома, ни зубов, ни желания читать нотации. Зато есть метод, который звучит как бред: «Не бросай пить. Просто откладывай. Каждый день. До бесконечности».

Этот роман-тренинг — не художественный вымысел, а пошаговая инструкция, замаскированная под драму. Вы увидите, как работает правило первой рюмки, почему стыд и вина — топливо для срыва, и как за полгода превратить зависимость в высохший труп змея.

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	11

**Как бросить пить. Срок
годности змея. Алкоголик
с 10-летним стажем:
алкоголизма у меня
больше нет. Зависимость
— это змея, которую
можно заморить. жёсткий
метод без запретов,
срывов и чувства вины**

Глава

Предисловие

Привет. Если ты держишь в руках эту книгу, скорее всего, ты устал. Устал от обещаний «с понедельника», от утреннего стыда, от пустых бутылок, которые прячешь так, будто это улики преступления. Ты пробовал бросать. Может, даже получалось на неделю, на месяц. А потом что-то случилось, и

ты снова стоял у винного отдела, ненавидя себя за слабость.

Я знаю это чувство. Я сам был там.

Меня зовут Алексей. Я не психолог, не гуру и не святой. Я обычный мужик, который пил десять лет и считал, что это нормально — потому что «все так живут». Пока не встретил человека, которого поначалу принял за городского сумасшедшего. Он жил на помойке, ел чёрствый хлеб и говорил загадками. Но именно он дал мне ключ, который не смогли дать ни врачи, ни кодировщики, ни «Анонимные алкоголики».

Этот ключ — не сила воли. Сила воли — это мышца, которая устаёт. А зависимость — змея, которая не устаёт никогда. Поэтому бороться с ней в лоб — значит проигрывать. Нужно иначе: перестать её кормить. Не запрещать себе пить, а просто откладывать. Каждый день. Каждый час. Каждую минуту, если нужно.

В этой книге — мой путь. В ней есть художественная часть, потому что так легче запомнить. Но каждая техника, каждый совет, каждый «ленивый» способ бросить пить — реально работает. Я проверил на себе. А потом передал другим.

Не жди чуда. Чудо — это просто время плюс правильная стратегия. Ты не бросишь пить за один день. Но если начнёшь сегодня — через полгода будешь другим человеком. И поверь: оно того стоит.

Садись поудобнее. Мы начинаем.

РОМАН-ТРЕНИНГ: «СРОК ГОДНОСТИ ЗМЕЯ»

Жанр: Психологическая драма, магический реализм, практическое пособие.

Главный принцип: Нельзя убить дракона мечом. Можно только перестать его кормить, пока он не усохнет сам.

Часть 1. Диагноз: Стеклоанный человек

Глава 1. Вкус пепла

Алексею было тридцать четыре. Он был менеджером среднего звена, носил хорошие часы и каждый вечер умирал. Не метафорически — он чувствовал, как его тело разлагается изнутри.

Это был не тот случай, когда пьют залпом и падают лицом в салат. Нет. Алексей пил «культурно». Коньяк. Виски со льдом. Иногда дорогое вино, потому что «для сосудов полезно». Он называл это «дегустацией», «ритуалом» и «снятием стресса». Но паника в три часа ночи, дрожащие руки в обед и постоянное ощущение, что жизнь — это черно-белое кино, которое можно смотреть только под градусом, говорили об обратном.

Он был болен. И имя болезни — Алкогольная Зависимость, стадия психологической привязанности. Физической ломки еще не было (или он ее умело прятал за чашкой кофе), но психика уже была изнасилована.

Хуже всего было то, что он любил этот яд. Он ненавидел себя за эту любовь, но вечером, открывая бутылку, он чувствовал себя дома. В тепле. В безопасности.

Он много раз пытался бросить. Спортом. Кодированием (испугался и не пошел). Силой воли. Но слово «НАДО» работало ровно до первой стрессовой ситуации. Как только на работе случался аврал или звонила мама с нравоучениями, рука сама тянулась к стакану, чтобы «выровнять фон».

Силы воли не было. Точнее, она была, но направлена на то, чтобы добыть алкоголь и оправдать его употребление. Зависимость умнее силы воли.

Часть 2. Встреча: Человек с помойки

Глава 2. Ошибка протокола

В тот вечер его уволили. Сокращение штата. Ничего личного, просто бизнес. Внутри Алексея что-то оборвалось. Он шел по вечернему городу с бутылкой дорогого вискаря в пакете, который купил «на опохмел завтрашнего дня». Бутылка жгла руку.

Он решил выпить ее в парке. Не из эстетики, а чтобы быстрее дошло до мозга.

Проходя мимо мусорных баков в темном переулке, он споткнулся о чьи-то ноги. Там, на куче картона, сидел человек. Ему было лет шестьдесят, но выглядел он на девяносто. Одутловатое лицо, седая щетина, но, что поразило Алексея — абсолютно трезвые, ясные, голубые глаза. Он был одет в старый, но чистый бушлат. Пахло от него не перегаром, а почему-то сухой травой.

— Убери свою отраву, — спокойно сказал старик, не глядя на Алексея. — Раздавишь мою еду.

Алексей опешил. Обычно бомжи просили денег. Этот — требовал уважения.

— Простите, отец, — буркнул Алексей. — Тяжелый день.

— День не тяжелый, — старик поднял на него глаза. — Это у тебя в башке тяжесть. Бутылку не можешь донести, руки трясутся уже.

Алексей хотел огрызнуться, но понял, что это правда. Он присел на корточки рядом с баком. Глупо, но ему захотелось поговорить.

— Хочу бросить пить, — сказал он сам себе. — Но не могу.

— Почему? — старик откусил кусок черствого хлеба.

— Силы воли нет, — признался Алексей.

Старик усмехнулся. У него не хватало двух передних зубов, но улыбка была не злой.

— А зачем тебе сила воли? Она у алкоголиков бесполезна. Сила воли — это мышца. Она устает. А зависимость — это змея. Она не устает никогда. Будешь бороться силой — змея тебя задушит.

— И что же делать?

— Перестать кормить змею. И ждать, пока она сдохнет от голода.

Старик представился Дедом Измаилом. В прошлом — врач-нарколог с тридцатилетним стажем, потерявший семью, практику, а потом и дом из-за того, что сам был зависимым. Теперь он жил на улице, но был чист уже 7 лет. Его

метод казался бредом, но он был единственным, что Алексей не пробовал.

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.