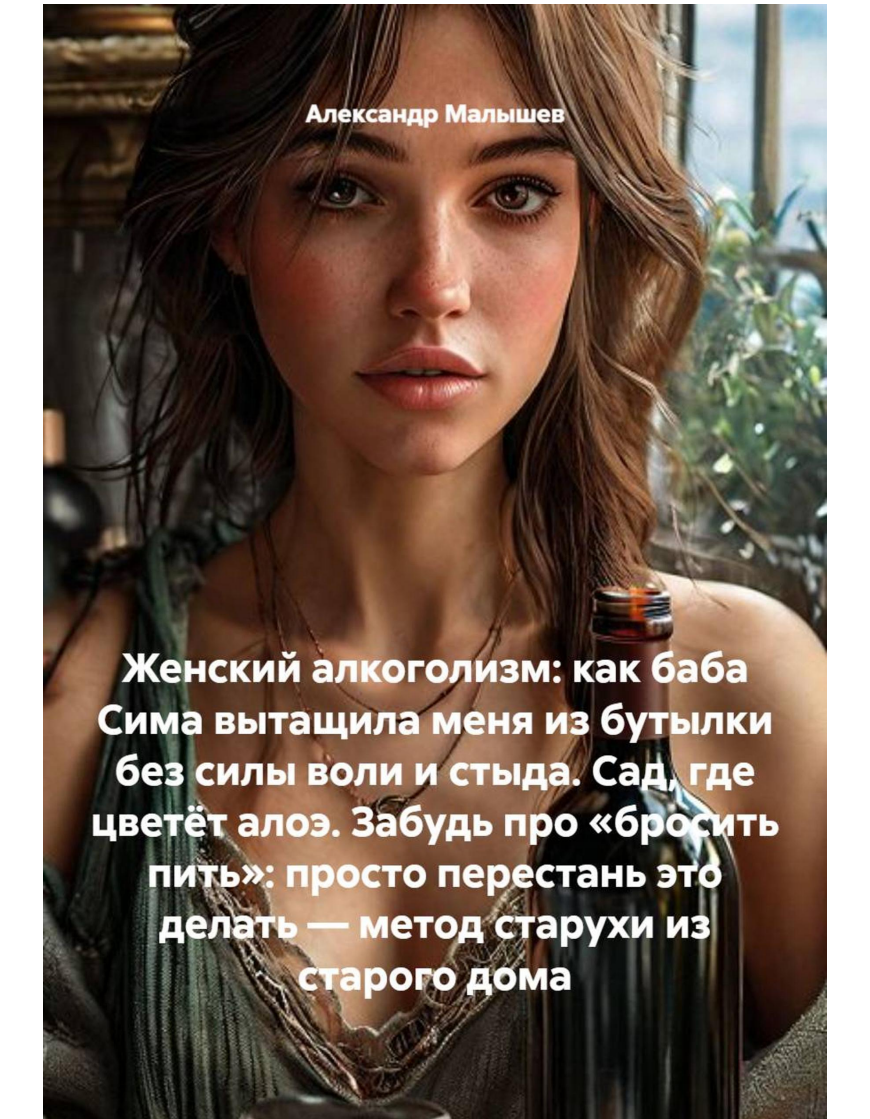




Александр Малышев

**Женский алкоголизм: как баба
Сима вытащила меня из бутылки
без силы воли и стыда. Сад, где
цветёт алоэ. Забудь про «бросить
пить»: просто перестань это
делать — метод старухи из
старого дома**

Александр Малышев

**Женский алкоголизм: как
баба Сима вытащила меня
из бутылки без силы воли и
стыда. Сад, где цветёт алоэ.
Забудь про «бросить пить»:
просто перестань это делать —
метод старухи из старого дома**

<https://litres.ru/74384457>

SelfPub; 2026

Аннотация

Анна — успешный графический дизайнер. У неё квартира, подруги, мама, которая ею гордится. Но каждый вечер она запирается дома и открывает бутылку вина. Сначала один бокал, потом второй. Потом прячет пустые бутылки в пакет и выносит тайком. Она не считает себя алкоголичкой — просто «расслабляется после работы». Но однажды понимает, что не может остановиться.

Всё меняется, когда в старом дворе она встречается Серафиму — странную старуху с серебряной косой, живущую в доме с заколоченными окнами и разводящую алоэ. Баба Сима не читает нотаций и не пугает циррозом. Вместо этого она даёт Анне простой, но пугающий совет: «Ты не бросаешь пить. Ты просто откладываешь. А ещё — учишься чувствовать то, что заливала алкоголем».

Этот роман-тренинг — не только история, но и практическое руководство для женщин. Вы узнаете, почему женская зависимость сильнее мужской, как работать с триггерами, что делать со стыдом и чувством вины, и почему срыв — это не конец, а часть пути.

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Александр Малышев
Женский алкоголизм: как
баба Сима вытащила меня
из бутылки без силы воли
и стыда. Сад, где цветёт
алоэ. Забудь про «бросить
пить»: просто перестань
это делать — метод
старухи из старого дома

Глава

Предисловие

Дорогая читательница.

Если ты открыла эту книгу, значит, где-то глубоко внутри ты уже устала. Устала от того, что каждое утро обещаешь себе «сегодня не буду», а вечером снова наливаешь. Устала прятать бутылки, оправдываться перед собой, просыпаться

с мутной головой и чувством, что ты предаёшь саму себя.

Я знаю, каково это. Мне было тридцать, когда я осознала, что алкоголь стал моим тайным любовником. Он не бил меня, не кричал. Он просто медленно высасывал мою радость, красоту и самоуважение. Я пробовала бросать десятки раз. Но женская зависимость — особенная. Она питается не столько физикой, сколько эмоциями: обидой, одиночеством, страхом быть недостаточно хорошей, усталостью от вечной гонки за идеалом.

Алкоголь был моей анестезией. Он отключал боль. Но боль не уходила — она просто затаивалась и возвращалась с процентами.

Всё изменилось, когда я встретила Серафиму. Старуху с зелёными глазами и горшками с алоэ. Она не была похожа на спасительницу. Скорее на ведьму из старых сказок. Но именно она научила меня главному: не нужно бороться с желанием выпить. Нужно просто отложить его. И позволить себе чувствовать.

В этой книге — мой путь от отрицания к свободе. Здесь есть художественная история, но каждая методика, каждая практика — рабочая. Я проверила их на себе и на женщинах из моей группы «Сад, где цветёт алоэ». Мы не ходим по кругу стыда и вины. Мы учимся жить без анестезии. Да, иногда это больно. Зато по-настоящему.

Ты не слабая. Ты просто долго несла на себе слишком много. Пришло время сбросить этот груз. И начать можно

прямо сейчас. Не с клятв и запретов, а с простого решения: не сегодня.

Добро пожаловать в сад, где цветёт алоэ.

РОМАН-ТРЕНИНГ: «САД, ГДЕ ЦВЕТЁТ АЛОЭ»

Жанр: Психологическая драма, магический реализм, практическое пособие для женщин.

Главный принцип: Женская зависимость питается стыдом и невысказанной болью. Исцеление начинается с позволения себе быть несовершенной и с мягкого, но настойчивого «Не сегодня».

Часть 1. Диагноз: Женщина с двойным дном

Глава 1. Идеальная картинка, треснувшая изнутри

Анне было тридцать. У неё была хорошая работа графического дизайнера, уютная квартира в новостройке, три подруги и мама, которая гордилась дочерью. Внешне жизнь удалась. Но каждый вечер, закрывая дверь на замок, Анна превращалась в другого человека — ту, что прячет в шкафу недопитую бутылку вина, а в морозилке — початую водку «на крайний случай».

Она не пила залпом. Она «расслаблялась». Бокал белого после работы, потом второй — потому что день был тяжёлый. В пятницу — бутылка красного «для настроения», а в субботу — коктейли с подругами, после которых она не помнила, как добралась домой. Она оправдывала себя: «Я же не алкашка, я просто люблю вино. Это по-европейски».

Но где-то в глубине души Анна знала: это ложь. Она пря-

тала пустые бутылки в пакет и выносила их тайком, чтобы соседи не увидели. Она стала забывать вечера, а утром пить крепкий кофе, чтобы скрыть дрожь в руках. Она отменяла свидания, потому что боялась, что от неё пахнет. Самое страшное — она перестала узнавать себя.

Алкоголь был её тайным любовником, который дарил тепло и забвение, но забирал красоту, сон и самоуважение. Анна много раз пыталась бросить: ставила приложения-трекеры, обещала себе «только по праздникам», но к среде праздник всегда находился. Силы воли хватало ровно на три дня, потом случался стресс, и рука сама тянулась к штопору.

Зависимость у женщин коварнее, — читала она в интернете, — потому что она питается эмоциями, а не логикой. Анна это чувствовала: она пила не ради кайфа, а чтобы заглушить тревогу, одиночество, недовольство собой. Она пила, потому что боялась, что недостаточно хороша — на работе, в отношениях, в жизни. И с каждой рюмкой становилась всё хуже.

Часть 2. Встреча: Старуха с сиренью

Глава 2. Дом с заколоченными окнами

Это случилось в конце мая, когда город утопал в цветущей сирени. Анна возвращалась с очередного «девичника», чувствуя себя отвратительно. Она перебрала шампанского, сказала лишнего подруге, и теперь её мучили стыд и похмелье одновременно. Ноги сами свернули в старый двор, где она когда-то гуляла в детстве. Там, среди панельных пяти-

этажек, стоял дом с заколоченными окнами. Но одно окно было открыто, и на подоконнике, среди горшков с геранью и алоэ, сидела старуха.

Ей было лет семьдесят, но выглядела она странно: не дряхлой развалиной, а крепкой, жилистой женщиной с серебряными волосами, заплетёнными в косу. Одета она была в льняное платье не по моде, а на шее висели бусы из сушёных ягод. Она не была похожа на типичную бабку у подъезда — слишком прямая спина, слишком пронзительные зелёные глаза, словно у кошки.

— Чего маешься, девица? — спросила она голосом, похожим на шорох листьев.

Анна вздрогнула. Она не ожидала, что её заметят.

— Домой иду.

— Домой или в бутылку? — усмехнулась старуха. — От тебя за версту несёт перегаром, а глаза как у побитой собаки.

Анна почувствовала, как кровь прилила к щекам. Обычно она огрызалась на такие замечания, но сейчас почему-то не смогла. Что-то в этой старухе было такое, что хотелось ей открыться.

— Пью, — призналась Анна, и слёзы сами брызнули из глаз. — Не могу остановиться. Пробовала всё: силу воли, спорт, даже к психологу ходила. Не помогает.

Старуха спрыгнула с подоконника с лёгкостью, неожиданной для её возраста, и подошла к Анне. От неё пахло сушёными травами и немного — мёдом.

— Зовут меня Серафима. Можно баба Сима. Пойдём-ка, чаю из мелиссы попьюм. Расскажешь.

Она провела Анну в дом. Внутри было чисто и уютно, но необычно: на полках стояли банки с травами, на стенах висели связки чеснока и полыни, а в углу тикали старинные часы с кукушкой. Пахло сушёными яблоками.

Они сели за круглый стол. Баба Сима разлила дымящийся чай.

— Ты не первая, — сказала она, глядя в окно. — Много вас, красивых и умных, тонет в стакане. Думаете, что слабые, а на деле — просто не туда смотрите. Женский алкоголизм — это не болезнь воли, это болезнь заглушенных чувств. Ты пьёшь, чтобы не чувствовать. А надо наоборот — чувствовать, но иначе.

— Как это?

— Я тебя научу. Но предупреждаю: это не быстро и не легко. Зато навсегда, если сама захочешь.

Анна согласно кивнула. Она уже была готова на всё.

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.