

Александр Калышев

**Как
я
перестала
пить-выпивать.**

**Я
пила
двадцать
лет,
пока
не
поставила
напротив
себя
стул
и
не
сказала:
«Садись,
поговорим».
Это**

Александр Малышев
**Как я перестала пить-
выпивать. Я пила двадцать
лет, пока не поставила
напротив себя стул и не
сказала: «Садись, поговорим».**
**Это был самый страшный
и самый спасительный
разговор в моей жизни**

<https://litres.ru/74439093>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга — не про силу воли. Она про диалог.

Ольга не была запойной. Она была «приличной» алкоголичкой — той, кто пьёт каждый вечер, чтобы расслабиться, и каждое утро ненавидит себя за это. Она пробовала бросить сотню раз. И сотню раз падала. Потому что не знала главного: её зависимость — это

не она. Это отдельный голос. Паразит. Он говорит её словами, её интонацией, её страхами. Но это не она

Всё изменилось, когда она встретила Зою Марковну — бывшего гештальт-терапевта, потерявшую практику после собственного срыва. Зоя Марковна научила её методу пустого стула. Это простая, но мощная техника: поставь напротив себя пустой стул. Представь, что на нём сидит твоя зависимость. И начни с ней разговаривать. Задавай вопросы. Требуй ответы. Не позволяй ей уйти от темы. Загоняй в угол. Пока она не сдуется. Пока не потеряет власть

Эта книга — система. Готовые сценарии диалогов. Провокационные вопросы, которые ставят зависимость в тупик. Техники завершения «допроса» с вынесением приговора

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Александр Малышев

**Как я перестала пить-
выпивать. Я пила двадцать
лет, пока не поставила
напротив себя стул и
не сказала: «Садись,
поговорим». Это был
самый страшный и
самый спасительный
разговор в моей жизни**

Глава

ПРЕДИСЛОВИЕ (обращение Зои Марковны)

Слушай сюда, милочка. Ты думаешь, что ты пьёшь, потому что слабая? Потому что нет воли? Потому что жизнь не удалась? Забудь. Ты пьёшь, потому что в твоей голове живёт

квартирант. Он не платит за жильё. Он жрёт твою энергию. Он говорит твоим голосом. И ты думаешь, что это ты. Но это не ты. Это твоя зависимость.

Я, Зоя Марковна, сорок лет проработала гештальт-терапевтом. Через мой кабинет прошли сотни людей. Алкоголики, наркоманы, обжоры, игроманы. Все они думали, что борются с собой. А на самом деле они боролись с паразитом. И проигрывали, потому что не видели врага. Он был внутри. Невидимый. Хитрый. Он шептал, уговаривал, пугал. И они сдавались.

А потом я сама сломалась. Муж ушёл. Практику потеряла. Начала пить. Дошла до дна. И знаешь, что меня спасло? Стул. Обычный пустой стул. Я поставила его напротив. И сказала: «Садись, поговорим». И начала задавать вопросы. Кто ты? Зачем пришла? Что тебе нужно? Почему ты меня мучаешь? Я говорила час. Два. Три. И постепенно голос зависимости становился тише. Она не могла ответить на мои вопросы. Потому что у неё не было ответов. Были только отговорки. И когда я это увидела — я вышвырнула её.

Эта книга — про Ольгу. Такую же, как ты. Она не верила. Она срывалась. Она хотела сдохнуть. Но она поставила стул. И начала говорить.

Ты можешь тоже. Просто возьми стул. Поставь напротив. И начни допрос. Задавай вопросы. Требуй ответы. Не позволяй уйти от темы. Через два месяца ты увидишь свою зависимость как на ладони. И тогда решай. Пить или не пить.

Но решай уже с открытыми глазами.

ГЛАВА 1. «Вечер»

Ольга сидела на кухне. На столе — бутылка красного. Второй бокал за вечер. Или третий. Она не считала. Считала она только утром, когда просыпалась с головной болью и чувством стыда. А вечером не считала. Вечером было всё равно.

Ей 46. Она выглядит на 55. Уставшая, с серым лицом, с мешками под глазами. Работает главным бухгалтером в небольшой фирме. Работа скучная, но стабильная. Муж ушёл три года назад. К молодой. Сказал: «Ты стала невыносимой». Сын уехал в другой город. Звонит раз в месяц. Дочь учится в университете, живёт отдельно. Приходит по выходным. Смотрит с жалостью. Ольга это видит. И пьёт, чтобы не чувствовать.

Она не была запойной. Она пила «культурно». Каждый вечер. Один-два бокала. Иногда бутылку. Никогда до беспамятства. Никогда до падения под стол. Но каждый вечер. И каждое утро — стыд.

Она пробовала бросить. Сто раз. Кодировалась. Пили таблетки. Ходила к психологу. Клялась на иконе. Зашивала ампулу. Ничего не помогало. Потому что каждый раз, когда она решала «всё, хватит», внутри поднимался голос. Тихий, вкрадчивый, убедительный.

«Один бокал. Ты заслужила. Ты устала. Ты весь день работала. Ты никому не нужна. Никто не оценит твои старания. Но вино оценит. Оно тебя поймёт. Оно тебя утешит. Один

бокал. Ничего не будет. Ты же не алкоголичка. Ты просто устала. Завтра не будешь. Обещаю».

И Ольга сдавалась. Потому что голос был убедительным. Потому что он говорил правду. Она устала. Она никому не нужна. Она хотела утешения. И вино давало это утешение. На час. На два. А потом приходил стыд. И голос возвращался. И всё повторялось.

Сегодня был особенно тяжёлый день. На работе — проверка. Дома — пустота. Дочь не позвонила. Сын не позвонил. Муж не позвонил. Никто не позвонил. Ольга сидела на кухне. Смотрела на бутылку. И думала: «Зачем всё это? Кому я нужна? Почему я не могу просто остановиться?»

Она налила ещё. Выпила. Вино было терпким. Тёплым. Знакомым. Оно растекалось по телу. Немного отпускало. Она закрыла глаза. И в этот момент в дверь позвонили.

Ольга вздрогнула. Кого принесло в десять вечера? Она встала. Пошла в коридор. Открыла. На пороге стояла старуха. Маленькая, сухонькая, с седыми волосами, торчащими из-под вязаной шапки. В драном пальто. С авоськой. Пахло от неё валерьянкой и кошками.

— Здравствуй, милочка, — сказала старуха. — Я Зоя Марковна. Соседка снизу. У тебя труба течёт. Я залила. Пусти, посмотрю.

Ольга опешила. Какая труба? Она никого не ждала. Но старуха уже вошла. Прошла на кухню. Увидела бутылку. Усмехнулась.

— А, вино. Понятно. Пьёшь?

— Вам какое дело?

— Никакого. Просто смотрю: сидит приличная женщина, пьёт одна. Знакомая картина.

Ольга нахмурилась.

— Вы кто?

— Я же сказала. Зоя Марковна. Бывший гештальт-терапевт. Сорок лет принимала пациентов. А теперь вот живу здесь. И помогаю таким, как ты.

— Каким «таким»?

— Алкоголичкам. Приличным. Культурным. Которые пьют каждый вечер и ненавидят себя за это.

Ольга хотела возмутиться. Но что-то в голосе старухи было. Что-то, что заставляло слушать. Она молчала.

— Знаешь, что я тебе скажу? — продолжила Зоя Марковна. — Ты не слабая. Ты не безвольная. Ты просто не знаешь, с кем борешься. Ты думаешь, что пьёшь ты. А на самом деле пьёт она. Твоя зависимость. Она живёт в твоей голове. Она говорит твоим голосом. Она притворяется тобой. Но это не ты.

Ольга смотрела на неё. Внутри что-то дрогнуло.

— Как с ней бороться?

— Бороться бесполезно. Её нужно вытащить. Наружу. На стул.

— На какой стул?

— Обычный. Пустой. Поставь напротив себя. И пред-

ставь, что на нём сидит твоя зависимость. И начни с ней разговаривать. Задавай вопросы. Требуешь ответы. Не позволяй уйти от темы. Загоняй в угол. Пока она не сдастся.

Ольга недоверчиво смотрела.

— Это работает?

— Работает. Я так бросила. И не только я. Сотни людей. Ты просто не знала, что можно так.

Она встала, взяла авоську.

— Завтра в семь вечера. Приходи ко мне. Квартира 12. Принесёшь стул. И начнём.

— Какой стул?

— Твой. Из кухни. Обычный. Пустой. Он будет твоим инструментом.

Она вышла. Ольга осталась одна. С бутылкой. С вопросом. Она посмотрела на стул. Обычный. Деревянный. Пустой. И вдруг подумала: «А что, если?»

ГЛАВА 2. «Первый разговор»

На следующий день Ольга пришла к Зое Марковне. Квартира была старая, коммунальная, с высокими потолками и запахом пыли. В комнате стояло несколько стульев. Разных. Старых. Новых. С резными спинками и без. Зоя Марковна сидела в кресле. Увидев Ольгу, кивнула.

— Молодец. Не опоздала. Ставь стул напротив меня. Садись.

Ольга поставила стул. Села. Зоя Марковна смотрела на неё внимательно.

— Теперь слушай. Метод пустого стула. Это гештальт-терапия. Работает просто. Ты ставишь стул напротив себя. Представляешь, что на нём сидит твоя зависимость. И начинаешь с ней разговаривать. Сначала она говорит. Потом ты.

П

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.