
ВОЗВРАЩЕНИЕ
К ИСТОКАМ
Освобождение
от зависимостей
Искусспво выживания
Носенко Валерий Александрович

Валерий Носенко

Возвращение к истокам

«Автор»
2026

Носенко В. А.

Возвращение к истокам / В. А. Носенко — «Автор», 2026

ВОЗВРАЩЕНИЕ К ИСТОКАМОсвобождение от зависимостей. Искусство выживанияНаступает момент, когда человек начинает задумываться не о том, чего он достиг, а о том, как он живёт. Сколько здоровья, времени и душевных сил потрачено на привычки, чужие ожидания и бесконечную погоню за успехом? И возможно ли однажды изменить направление собственной жизни, не перечёркивая прожитые годы?«Возвращение к истокам» — философско-психологическая книга о свободе, здоровье, внутренней силе и способности человека начать новый этап жизни в любом возрасте.Автор приглашает читателя к откровенному разговору о зависимостях, прежде всего алкогольной, о восстановлении физического здоровья, значении сна, движения, питания и дисциплины. Но главная тема книги гораздо шире — освобождение от всего, что постепенно лишает человека самостоятельности, спокойствия и радости жизни.

© Носенко В. А., 2026
© Автор, 2026

Содержание

СОДЕРЖАНИЕ 6
ОТ АВТОРА 7
ВВЕДЕНИЕ. ПОЧЕМУ Я РЕШИЛ НАПИСАТЬ ЭТУ КНИГУ 8
ЧАСТЬ I 10
ГЛАВА 1 11
ГЛАВА 2 12
ГЛАВА 3 13
ГЛАВА 4 14
ГЛАВА 5 15
ЧАСТЬ II 16
ГЛАВА 6 17
ГЛАВА 7 18
Конец ознакомительного фрагмента. 19

Валерий Носенко
Возвращение к истокам

ВОЗВРАЩЕНИЕ К ИСТОКАМ
Освобождение от зависимостей
Искусство выживания
Носенко Валерий Александрович
Самостоятельная философско-психологическая книга о жизни, здоровье и свободе

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА
ВВЕДЕНИЕ. ПОЧЕМУ Я РЕШИЛ НАПИСАТЬ ЭТУ КНИГУ
ЧАСТЬ I. КОГДА ПРИХОДИТ ВРЕМЯ ОСТАНОВИТЬСЯ
ГЛАВА 1. ОДНАЖДЫ ТЫ ПОНИМАЕШЬ: ТАК БОЛЬШЕ НЕЛЬЗЯ
ГЛАВА 2. ПОСЛЕ ПЯТИДЕСЯТИ ЖИЗНЬ НЕ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ
ГЛАВА 3. ВОЗВРАЩЕНИЕ К ИСТОКАМ
ГЛАВА 4. НЕ СРАВНИВАЙ СЕБЯ С ДРУГИМИ
ГЛАВА 5. НАУЧИТЬСЯ БЫТЬ ПОЛНОЦЕННЫМ В СЕБЕ
ЧАСТЬ II. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАВИСИМОСТЕЙ
ГЛАВА 6. АЛКОГОЛЬ КАК ЯД В КРАСИВОЙ УПАКОВКЕ
ГЛАВА 7. ПОЧЕМУ ЧЕЛОВЕК ПЬЁТ, ДАЖЕ КОГДА УЖЕ ПОНИМАЕТ ВРЕД
ГЛАВА 8. СРЫВЫ, ВИНА И ВОЗВРАЩЕНИЕ К БОРЬБЕ
ГЛАВА 9. НЕ ТОЛЬКО АЛКОГОЛЬ
ГЛАВА 10. ОСВОБОЖДЕНИЕ КАК ВОЗВРАЩЕНИЕ СВОБОДЫ
ЧАСТЬ III. ВОССТАНОВЛЕНИЕ ТЕЛА
ГЛАВА 11. ТЕЛО КАК ДОМ, В КОТОРОМ ТЕБЕ ЖИТЬ
ГЛАВА 12. СОН, КОТОРЫЙ СОБИРАЕТ ЧЕЛОВЕКА ЗАНОВО
ГЛАВА 13. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ
ГЛАВА 14. МЫШЦЫ КАК ОРГАН ЖИЗНИ
ГЛАВА 15. МИОКИНЫ И МИОСТАТИН ПРОСТЫМ ЯЗЫКОМ
ГЛАВА 16. ПИТАНИЕ, ДИСЦИПЛИНА И ВОССТАНОВЛЕНИЕ
ЧАСТЬ IV. СОХРАНИТЬ СЕБЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ
ГЛАВА 17. КАК НЕ РАЗРУШИТЬ СЕБЯ ИЗНУТРИ
ГЛАВА 18. ПРИНЯТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ БЕЗ САМООСУЖДЕНИЯ
ГЛАВА 19. ОДИНОЧЕСТВО, ТИШИНА И ВНУТРЕННЯЯ ОПОРА
ГЛАВА 20. СПОКОЙСТВИЕ КАК СИЛА
ГЛАВА 21. ИСКУССТВО ЖИТЬ МЕДЛЕННЕЕ И ГЛУБЖЕ
ЧАСТЬ V. НОВАЯ ЭПОХА И ИСКУССТВО ВЫЖИВАНИЯ
ГЛАВА 22. МИР МЕНЯЕТСЯ БЫСТРЕЕ, ЧЕМ ЧЕЛОВЕК УСПЕВАЕТ ПРИВЫКНУТЬ
ГЛАВА 23. ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И НОВАЯ РЕАЛЬНОСТЬ
ГЛАВА 24. КОГДА ЧЕЛОВЕК ТЕРЯЕТ РАБОТУ, СТАТУС ИЛИ ПРЕЖНЮЮ ОПОРУ
ГЛАВА 25. КАК СОХРАНИТЬ СЕБЯ В МИРЕ ПЕРЕМЕН
ГЛАВА 26. ЧТО У ЧЕЛОВЕКА НЕЛЬЗЯ ОТНЯТЬ
ЧАСТЬ VI. НОВАЯ ЖИЗНЬ
ГЛАВА 27. СОБРАТЬ СЕБЯ ЗАНОВО
ГЛАВА 28. МОЙ НОВЫЙ РИТМ ЖИЗНИ
ГЛАВА 29. ЖИТЬ НЕ РАДИ ОДОБРЕНИЯ, А РАДИ СМЫСЛА
ГЛАВА 30. НАДЕЖДА, КОТОРУЮ НЕЛЬЗЯ ПОТЕРЯТЬ
ГЛАВА 31. ВОЗВРАЩЕНИЕ К СЕБЕ
ЭПИЛОГ. НЕ НАЧИНАТЬ С НУЛЯ, А ПРОДОЛЖИТЬ С СОБОЙ
ПРАКТИЧЕСКИЕ СТРАНИЦЫ ДЛЯ ЧИТАТЕЛЯ
НАУЧНЫЕ ИСТОЧНИКИ И ПРИМЕЧАНИЯ
ПОСЛЕСЛОВИЕ ДЛЯ ЧИТАТЕЛЯ

ОТ АВТОРА

Эта книга — не медицинская инструкция и не обещание чудесного преображения. В ней есть личные размышления о выборе, возрасте, свободе и достоинстве, а также научнопопулярные объяснения того, что происходит с человеком, когда он отказывается от алкоголя, укрепляет тело и заново учится жить в меняющемся мире. Когда речь идёт о лечении зависимости, синдроме отмены, заболеваниях или тренировках при ограничениях здоровья, индивидуальное решение необходимо принимать с квалифицированными специалистами.

Я не прошу читателя верить каждому моему слову. Я приглашаю его думать, сравнивать сказанное со своей жизнью и самостоятельно находить то, что поможет ему стать свободнее. Здесь не будет обязательного календаря новой жизни, культа безупречной дисциплины или соревнования за право называться сильным человеком. У каждого свой темп. Право на надежду не зависит от того, сколько раз мы уже пытались измениться.

ВВЕДЕНИЕ. ПОЧЕМУ Я РЕШИЛ НАПИСАТЬ ЭТУ КНИГУ

Человеку не нужно заново заслуживать право на собственную жизнь.

Есть моменты, когда человек вдруг ясно понимает: дальше так жить нельзя. Не потому, что всё рухнуло в один день. Чаще жизнь внешне продолжается как прежде: звонки, дела, покупки, встречи, дороги. Но под знакомыми действиями возникает чувство, которое уже невозможно игнорировать. Слишком много сил уходит на то, что не имеет настоящего смысла. Слишком много важных разговоров с самим собой откладывается на потом. И слово «потом» начинает звучать тревожно.

Особенно ощутимо это приходит с возрастом. Когда тебе двадцать, кажется, что впереди бесконечное пространство для проб, ошибок и новых начал. После пятидесяти время приобретает иной вес. Не обязательно становишься печальнее. Наоборот, многое видишь яснее. Меньше хочется производить впечатление, больше — просыпаться с ясной головой. Меньше интересуют чужие оценки, больше — состояние человека, которого видишь утром в зеркале.

Я пишу не с позиции человека, который всё понял и больше никогда не ошибётся. Мне ближе честное признание: взрослая жизнь не отменяет слабостей и сомнений. Мы можем знать, что привычка нам вредит, и всё равно возвращаться к ней. Можем ценить здоровье, но пренебрегать сном. Можем мечтать о свободе, но продолжать искать чужое одобрение. Иногда от знания до поступка лежит расстояние в годы. Эта книга — о том, как начать сокращать это расстояние.

Алкоголь занимает в этом разговоре особое место. Его умеют красиво подавать: бокалы, этикетки, традиции, особые поводы. Но цена напитка и красота ритуала не меняют свойств этанола — токсичного вещества, повышающего риски для здоровья, в том числе онкологические. Я не хочу превращать эту мысль в обвинение пьющего человека. Напротив: чем больше мы понимаем о зависимости, тем меньше оснований стыдить тех, кому трудно остановиться. Стыд редко становится надёжной опорой для перемен. Помощь, знание, поддержка и терпеливая работа помогают гораздо лучше.

Однако освобождение от алкоголя — лишь одна из дверей. Есть зависимость от признания и статуса, от чужих ожиданий, от бесконечной ленты новостей, от прошлого, которое мы никак не решимся отпустить. Мы можем не пить и при этом продолжать прожигать жизнь в тревоге.

Можем тренироваться и ненавидеть собственное тело. Можем овладеть новыми технологиями, но потерять привычку думать самостоятельно. Поэтому наша задача шире простого отказа. Нам необходимо вернуть себе право определять, что действительно важно.

Мир тоже не стоит на месте. Искусственный интеллект меняет занятия и профессии, а вместе с ними — прежнее представление о собственной нужности. Перемены способны пугать, особенно когда уже пройден большой путь и так хочется устойчивости. Но человек — не его должность, не трудовая книжка, не перечень побед. Его достоинство не заканчивается вместе с контрактом. Мы можем учиться, заботиться друг о друге, создавать, любить и оставаться собой даже тогда, когда исчезают привычные ориентиры.

Я хочу говорить и о теле. О сне, который возвращает ясность. О силовых упражнениях, сохраняющих мышцы и самостоятельность. О том, что современная физиология узнаёт о связи движения с обменом веществ, мозгом и старением. Не ради вечной молодости. Ради возможности подняться по лестнице, взять на руки внука, отправиться в дорогу, почувствовать силу собственных рук и не зависеть раньше времени от помощи окружающих.

В этой книге будут и практические страницы, но я не хочу, чтобы она звучала как приказ. У читателя уже достаточно людей, которые объясняют ему, каким он обязан стать. Я хотел бы предложить иное: место, где можно спокойно подумать о своей жизни. Без спектакля успешности.

Без сравнения с соседями. Без необходимости доказывать, что ты ещё чего-то стоишь.

Возвращение к истокам — не попытка вернуться в прошлое. Детство не вернуть, прожитые годы не переписать. Но можно вспомнить то ощущение жизни, когда интерес был сильнее страха, а радость не требовала дорогих оправданий. Можно взять из прожитого опыт, оставить ненужную тяжесть и пойти дальше. Не становиться лучше всех. Не пытаться обогнать собственную молодость. Просто постепенно научиться быть собой.

Я верю, что человек имеет право начать этот путь в любой день. Не после громкого обещания, не после идеального понедельника, не тогда, когда обстоятельства станут благоприятными. Достаточно первого честного вопроса: «Как я хочу прожить время, которое у меня есть?» И затем — одного поступка, который приблизит ответ.

ЧАСТЬ I
КОГДА ПРИХОДИТ ВРЕМЯ ОСТАНОВИТЬСЯ

Найти себя среди прожитых лет.

ГЛАВА 1
ОДНАЖДЫ ТЫ ПОНИМАЕШЬ: ТАК БОЛЬШЕ НЕЛЬЗЯ

Перемены начинаются не с громкого обещания, а с момента, когда перестаёшь обманывать себя.

Внутренний перелом редко выглядит как сцена из кино. Никакого оркестра, ослепительного света, правильных слов. Человек просто просыпается однажды утром и понимает, что давно не испытывал настоящего удовольствия от собственного дня. Всё кажется занятым и при этом пустым. Забот много, движения много, а ощущения движения вперёд — нет. В такой момент важно не испугаться своей неудовлетворённости. Она может оказаться не признаком неблагодарности, а сигналом, что привычный способ жить исчерпал себя.

Нас часто учат терпеть. Приспосабливаться, не жаловаться, выполнять обязательства. Это действительно полезные качества, пока они не превращаются в умение годами не замечать собственных потребностей. Постепенно человек привыкает говорить себе: «Потом отдохну», «Когда-нибудь займусь здоровьем», «Ещё рано что-то менять», «У других бывает хуже». Эти фразы похожи на мягкое одеяло: под ним удобно спрятаться, но оно не решает проблемы.

Не всякий кризис требует немедленно менять дом, работу или окружение. Иногда самое существенное решение касается того, что никто не увидит: отказаться от очередной порции алкоголя, лечь спать вовремя, попросить помощи, перестать вести бесконечный внутренний спор. Внешне это маленькие действия. Но они важнее громких деклараций, если возвращают человеку чувство собственного выбора.

Я убеждён: честность с собой начинается с отказа от крайностей. Не нужно объявлять всю прежнюю жизнь ошибкой. В ней были добрые дни, близкие люди, труд, опыт, радость. И не нужно обещать, что теперь никогда не будет трудно. Ошибки возможны, а усталость неизбежна. Мы не строим памятник идеальному человеку. Мы учимся быть живыми и ответственными.

Первые вопросы могут быть неприятными. Сколько времени я отдаю тому, после чего мне хуже? Почему мне трудно провести вечер без привычного ритуала? Что я пытаюсь заглушить шумом и суетой? На каких людей я ориентируюсь, когда принимаю решения? Что меня действительно восстанавливает? Ответы не стоит торопить. Иногда достаточно честно записать их в блокнот. Рука выводит слова медленнее, чем мысль, и в этой медлительности появляется точность.

У нас есть удивительная способность начинать новую привычку, не дожидаясь нового характера. Сначала человек делает трудный выбор, потом повторяет его, затем постепенно становится легче. Случается и наоборот: старый сценарий возвращается. Это не повод считать, что вся работа потеряна. Это повод внимательнее посмотреть, что оказалось труднее ожидаемого, и изменить план.

Поворот в жизни начинается не тогда, когда кто-то признаёт его правильным. Он начинается, когда ты впервые спокойно говоришь себе: «Я больше не хочу делать то, что меня разрушает». Это не наказание прошлому. Это уважение к будущему.

ВОПРОС К СЕБЕ

Что в моей повседневности давно просит перемен, а я всё ещё называю это «нормальной жизнью»?

ГЛАВА 2
ПОСЛЕ ПЯТИДЕСЯТИ ЖИЗНЬ НЕ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ

Зрелость — не утрата возможностей, а право наконец выбирать их осознанно.

У возраста есть странная особенность: цифры становятся больше, а внутри человек нередко узнаёт себя прежнего. Того, кто любит утреннюю тишину, ждёт дороги, радуется хорошей книге и способен увлечься новым делом. Меняется тело, появляются ограничения и опыт потерь. Но желание чувствовать полноту жизни не обязано исчезать вместе с молодостью. Я не вижу смысла изображать старение как катастрофу — так же, как не верю в рекламу, обещающую его отменить.

После пятидесяти многое становится честнее. Ты лучше различаешь дружбу и вежливое знакомство, интерес и привычку, необходимое и лишнее. Уже знаешь, что не каждый спор стоит победы и не каждую возможность необходимо использовать. Бывает, что от этого приходит грусть: сколько сил ушло на бессмысленные соревнования! Но рядом с грустью может появиться благодарность. Ведь теперь у тебя есть опыт, которого раньше не было.

Общество часто предлагает человеку готовый возрастной сценарий. Нужно успеть то-то, уже поздно для того-то, после определённой даты следует «вести себя соответственно». Подобные правила удобны для окружающих, но плохо подходят для живого человека. Один начинает учиться рисованию в семьдесят, другой впервые идёт в тренажёрный зал в пятьдесят пять, третий возвращается к чтению после десятилетий спешки. Их не объединяет стремление победить время. Их объединяет любопытство к жизни.

С возрастом особенно важно отличать смелость от отрицания реальности. Взрослый человек не обязан поднимать вес, с которым справлялся в тридцать. Ему полезно учитывать здоровье, восстановление, лекарства и новые обстоятельства. Уважение к ограничениям — не капитуляция. Разумная нагрузка бывает смелее, чем попытка доказать себе прежнюю силу ценой травмы.

Мне близка мысль: вторая половина жизни может быть не продолжением прежнего забега, а сменой его смысла. Раньше стремишься приобрести — должность, опыт, имущество, подтверждение собственных возможностей. Позднее важнее научиться не растерять главное. Чистую голову, способность быть рядом с близкими, интерес к новому, свободу передвигаться, утреннее спокойствие.

Именно поэтому разговор о здоровье после пятидесяти для меня не сводится к медицинским анализам. Это разговор о праве на самостоятельность. О возможности гулять, путешествовать, создавать, строить отношения и радоваться дню. Не гарантии безболезненной жизни, а создании условий, в которых она с большей вероятностью будет наполненной.

Не нужно соревноваться с собственной двадцатилетней версией. У неё были преимущества, но не было сегодняшней глубины. Лучше задавать другой вопрос: «Что я могу сделать сейчас, чтобы через год быть благодарным себе сегодняшнему?» Чаще всего ответ прост: меньше разрушать, больше поддерживать. Здоровье не существует отдельно от поступков, а спокойствие не возникает от одного приказа «успокойся».

ВОПРОС К СЕБЕ

Какие возможности я сам объявил закрытыми только потому, что мне уже больше пятидесяти?

ГЛАВА 3
ВОЗВРАЩЕНИЕ К ИСТОКАМ

Вернуться к истокам — значит вспомнить не то, кем ты был, а то, что в тебе всегда было настоящим.

У каждого из нас есть память о мире до сложных объяснений. Утренний холод, запах травы после дождя, дорога в школу, первые друзья, страницы книги, которую невозможно было отложить. Детство, конечно, не у всех было безоблачным. И всё же многие помнят особое качество внимания: способность увлечённо смотреть на вещи, которые взрослому кажутся обыденными. Это чувство не принадлежит прошлому навсегда. Оно ждёт, пока мы освободим для него место.

Почему человек перестаёт замечать обычные радости? Не потому, что становится хуже. Его внимание занимают обязанности, тревоги, сравнения, необходимость всё предусмотреть. Мы учимся рассуждать о пользе каждого действия и постепенно забываем, что прогулка может быть нужна просто ради прогулки. Не всякая минута должна приносить результат, чтобы быть прожитой не зря.

Возвращение к истокам нельзя путать с идеализацией прошлого. «Раньше было лучше» — слишком лёгкий ответ. В прошлом были и болезни, и страхи, и несправедливость. Ценность воспоминаний не в том, чтобы отвергнуть сегодняшний день. Они помогают нам различить собственные постоянные ценности среди изменчивых обстоятельств. Что вы любили до того, как научились объяснять свою любовь выгодой? О чём могли говорить часами? Какие занятия давали чувство присутствия в жизни?

Я думаю, возвращение начинается с восстановленного внимания. Человек вновь смотрит на рассвет, а не только на экран телефона. Вслушивается в собственную усталость, а не заливает её привычным напитком. Замечает, как спокойно становится после тренировки или доброго разговора. Эти вещи не сенсационны. Но именно из них состоит значительная часть хорошей жизни.

Есть и более трудная сторона. Чтобы вернуться к себе, иногда приходится признать, что многое делалось ради внешней оценки. Выбранные занятия, покупки, фотографии, встречи — не всегда от радости, иногда от боязни выглядеть менее успешным. Освобождение от этого страха похоже на возвращение домой. Ты больше не обязан объяснять каждому, почему тебе достаточно спокойного вечера, простой одежды или маленького круга близких людей.

Но истоки — не только воспоминания. Это и способность учиться. Ребёнок не стыдится задавать вопросы так, как часто стыдится взрослый. В новую технологическую эпоху эта свобода особенно ценна. Нам предстоит снова говорить: «Не знаю. Покажи. Я попробую». В этих словах нет унижения. В них есть жизнь.

Попробуйте восстановить одну простую радость, не связанную с алкоголем, статусом и покупками. Старый маршрут по лесу, чтение вслух, музыка, работа руками, наблюдение за птицами, письмо другу. Не превращайте её в задачу для отчёта. Просто верните. Иногда дорога к большим переменам начинается с маленького узнавания себя.

ВОПРОС К СЕБЕ

Что радовало меня до того, как я начал спрашивать, насколько это полезно и что скажут другие?

ГЛАВА 4
НЕ СРАВНИВАЙ СЕБЯ С ДРУГИМИ

Ты не обязан выигрывать чужую гонку, чтобы твоя жизнь имела ценность.

Сравнение начинается почти незаметно. У знакомого дом больше, у коллеги карьера ярче, у случайного человека в интернете лицо моложе и отпуск красивее. Мы понимаем, что видим лишь отобранные фрагменты чужой жизни, но всё равно невольно ставим их рядом со своими буднями. Чужая витрина побеждает нашу кухню, чужой праздник — обычный вторник. Так возникает несправедливый суд, в котором мы одновременно обвиняемый и судья.

Сравнение бывает полезным инструментом, если помогает учиться. Можно увидеть, как кто-то заботится о здоровье, и решить попробовать похожий подход. Опасность начинается в тот момент, когда чужой пример превращается в меру собственной человеческой ценности. Тогда любой чужой успех кажется доказательством нашего поражения. Радость уступает место подсчёту.

Я не призываю отказаться от амбиций. Можно ставить цели, развиваться, хотеть лучше жить. Но стоит различать желание создавать и желание доказывать. Первое оставляет внутри энергию. Второе редко знает насыщение: за одной вершиной неизбежно обнаруживается следующая. Даже достигнув желаемого, человек оглядывается в поисках того, кто забрался выше.

После пятидесяти особенно заметно, как дороги расходятся. Кто-то остался в родном городе, кто-то переехал. Кто-то растил детей, кто-то много работал, кто-то пережил болезнь. Нет честного способа свести эти биографии к одной таблице успеха. У каждого были невидимые обстоятельства, разные стартовые условия, возможности и потери. Сравнивая только итоговые фотографии, мы упускаем саму жизнь.

Полезно наблюдать за телом в такие минуты. После чтения новостей о чужих достижениях появляются раздражение, тяжесть, желание срочно что-то доказать? Значит, перед нами не вдохновение, а психологическая цена сравнения. Возможно, стоит закрыть экран и вернуться к своему дню. Не из зависти и не из отрицания чужого успеха — из уважения к собственному вниманию.

Кажется, что без соревнования человек перестанет двигаться. На практике движение может стать более точным. Ты идёшь в зал не чтобы выглядеть лучше другого мужчины, а чтобы сохранить силу. Учишься не ради восхищённых взглядов, а потому что интересно. Отказываешься от алкоголя не ради похвалы, а потому что хочешь ясных утра и вечера. Тогда даже небольшое действие обретает внутреннее основание.

Мне нравится представлять жизнь как длинную дорогу, по которой нельзя пройти чужими ногами. Можно попросить совета, взять в спутники близкого, полюбоваться чужим маршрутом. Но шагать придётся самому. И если сегодня ты выбрал чуть более здоровую, спокойную и честную жизнь, этого достаточно для уважения к собственному выбору.

ВОПРОС К СЕБЕ

Чьи представления об удачной жизни я незаметно принял за собственные?

ГЛАВА 5
НАУЧИТЬСЯ БЫТЬ ПОЛНОЦЕННЫМ В СЕБЕ

Внутренняя свобода начинается там, где перестаёшь ежедневно подтверждать своё право быть собой.

Мы произносим слово «самодостаточность» так, словно речь идёт о человеке, которому никто не нужен. Но я понимаю его иначе. Самодостаточность — не отказ от любви, дружбы или взаимной помощи. Это способность оставаться цельным даже в те минуты, когда никто не аплодирует. Когда сообщения остаются без ответа, мнение окружающих расходится с твоим, а достижения не получили признания.

Зависимость от одобрения может быть очень тихой. Мы соглашаемся на ненужную встречу, чтобы не обидеть. Пьём за компанию, чтобы не показаться чужим. Продолжаем спор, чтобы последнее слово осталось за нами. Покупаем вещь, которая не нужна, но выглядит как доказательство благополучия. Каждое действие кажется мелочью. Вместе они создают жизнь, в которой собственный голос звучит всё тише.

Есть люди, рядом с которыми спокойно молчать. Их присутствие не требует роли. Возможно, именно такого отношения нам недостаёт к самому себе. Чтобы не нужно было постоянно быть интересным, полезным, сильным и остроумным. Чтобы можно было устать, признать ошибку, передумать, ничего не изображать. Человек не обязан заслуживать уважение к своему существованию ежедневной демонстрацией достоинств.

Внутренняя опора не появляется от мантры «мне всё равно, что обо мне думают». Полное равнодушие к другим тоже обедняет жизнь. Важно уметь слышать обратную связь и при этом сохранять право на собственное решение. Чужой совет можно обдумать. Чужая насмешка не обязана становиться приговором. Различие между этими реакциями — признак зрелости.

После значительных перемен в жизни привычное чувство собственной ценности может пошатнуться. Переезд, завершение профессионального этапа, изменение круга общения, старение тела — всё это отнимает привычные внешние подтверждения. Особенно важно в такие периоды не торопиться заполнять пустоту случайными занятиями и людьми. Иногда стоит выдержать тишину, чтобы услышать, на чём действительно держится собственная жизнь.

Хорошо начинать с простых обещаний самому себе. Сказал, что ляжешь раньше, — постарайся сделать это. Выбрал прогулку — выйди хотя бы ненадолго. Решил не оправдываться за отказ от алкоголя — скажи спокойно:

«Спасибо, я не пью». Каждое выполненное обещание укрепляет доверие к себе. Не безупречное, не хрупкое, а человеческое доверие, в котором есть место ошибке и возвращению.

Настоящее спокойствие не означает, что мы больше не тревожимся. Оно означает, что тревога перестаёт быть единственным голосом внутри. Мы научились выдерживать неодобрение, несовпадение ожиданий, временную неопределённость. Научились ценить себя не за превосходство над другими, а за способность жить честно, заботливо и осмысленно.

ВОПРОС К СЕБЕ

Где сегодня я мог бы выбрать своё спокойствие вместо попытки понравиться всем?

ЧАСТЬ II
ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАВИСИМОСТЕЙ

Трезвость — не лишение, а возвращение свободы.

ГЛАВА 6
АЛКОГОЛЬ КАК ЯД В КРАСИВОЙ УПАКОВКЕ

Красота бокала не меняет свойств того, что в него налили.

Один и тот же напиток может сопровождать деловые переговоры, семейный праздник, свидание или одинокий вечер. Меняются бокалы, этикетки, температура подачи, музыка и слова. Не меняется главное вещество — этанол. Это психоактивное соединение, способное вызывать зависимость и причинять вред. Я сознательно называю его ядом: не ради громкого эффекта, а чтобы очистить разговор от красивых оправданий. Однако точность требует добавить: риск зависит от количества, частоты и обстоятельств; токсичность не означает, что всякий выпивший немедленно заболеет.

Почему алкоголю так многое прощают? Потому что он вплетён в культурные привычки. На свадьбе полагается поднять бокал. После тяжёлой недели принято «расслабиться». За успех нужно выпить, в горе — тоже. Когда один ритуал подходит к противоположным событиям, стоит спросить: не стал ли он универсальным способом обходить собственные чувства? Вместо того чтобы выразить радость или прожить печаль, мы предлагаем организму одно и то же вещество.

Маркетинг редко показывает утро после избытка алкоголя. Он показывает уют, элегантность, уверенные улыбки. Дорогой напиток ассоциируется со вкусом и статусом, будто цена способна изменить биологию. Но печень, нервная система и другие органы не видят этикетки. Всемирная организация здравоохранения подчёркивает канцерогенные риски алкоголя и отсутствие доказанного безопасного порога в отношении рака [1]. Это не повод запугивать; это повод перестать выдавать привычный риск за пользу.

Важно также не впасть в другую крайность: не превращать непьющего человека в нравственного победителя, а пьющего — в виноватого. Зависимость формируется не по приказу человека, и её тяжесть различается. Кто-то может отказаться относительно легко, кому-то нужна длительная помощь. Некоторые люди при резком прекращении тяжёлого длительного употребления сталкиваются с опасным синдромом отмены. В таком случае первым разумным шагом будет обращение к врачу, а не самостоятельный подвиг [2].

Меня больше интересует, что происходит, когда мы перестаём романтизировать алкоголь. Исчезает магический ореол: дорогой коньяк не делает разговор глубже, вино не превращает тревогу в мудрость, обязательный тост не удостоверяет дружбу. Человек может наслаждаться общением, вкусной едой, музыкой, отдыхом и путешествием без химического посредника. Возможно, поначалу это непривычно. Ведь мы отучились оставлять радость без специального сопровождения.

Отказ от алкоголя — не только отказ от вещества. Это изменение отношений со временем. Утро перестаёт быть расплатой за вечер. Воскресенье больше не нужно вычёркивать из жизни. Возникает пространство для других вещей: ранней прогулки, разговора, тренировки, поездки, чтения. Не каждый день станет великолепным. Но у него появится больше шансов быть по-настоящему твоим.

Мне не хочется, чтобы читатель закрывал эту главу с чувством страха. Я хотел бы другого: чтобы красивые объяснения больше не заслоняли простой вопрос — «Что этот напиток действительно даёт моей жизни, а что забирает?» Честный ответ полезнее любой морали.

ВОПРОС К СЕБЕ

Какие слова я использую, чтобы представить алкоголь более безобидным, чем он есть?

ГЛАВА 7
ПОЧЕМУ ЧЕЛОВЕК ПЬЁТ, ДАЖЕ КОГДА УЖЕ ПОНИМАЕТ ВРЕД

Знание говорит, что пора остановиться; привычка напоминает, как давно мы шли прежней дорогой.

На первый взгляд всё кажется нелогичным. Человек видит последствия, искренне хочет отказаться от алкоголя, иногда даже даёт себе обещание — и снова пьёт. Со стороны легко сказать: «Не хватает силы воли». Но в этой фразе слишком мало понимания того, как устроена зависимость. На поведение влияют нейробиологические изменения, заученные реакции, доступность вещества, стресс, окружение и потребность быстро изменить своё состояние.

Мозг постоянно учится связывать события. Встреча с друзьями — бокал. Трудный разговор — бокал. Отпуск — бокал. Вечерняя пустота — снова он. Постепенно сама ситуация способна вызывать ожидание облегчения ещё до употребления. Именно поэтому человеку бывает трудно не только отказаться от напитка, но и выдержать знакомый час, место, компанию или эмоцию. Тяга иногда возникает неожиданно, словно кто-то нажал невидимую кнопку.

При этом удовольствие и облегчение — не одно и то же. Человек может уже не получать прежней радости от алкоголя и продолжать пить, чтобы временно снять напряжение, неприятные ощущения или проявления отмены. Так круг замыкается: вещество создаёт или усиливает часть проблем, а затем кажется быстрым средством против них. Это не делает человека слабым или глупым. Это означает, что привычная стратегия закрепилась и её нужно менять не только убеждениями.

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.