Я НЕ ПЬЮ НО ЭТО НОРМАЛЬНО



О сложностях и радостях 26-ти лет трезвости

18+

Кирилл Зимний

Я не пью, но это нормально

«Автор»
2026

Зимний К.

Я не пью, но это нормально / К. Зимний — «Автор», 2026

Я не пью 26 лет и хочу поделиться с вами своим опытом и пониманием, которые накопил за годы трезвости. Я не психолог и не нарколог, я обычный человек, который живет обычную жизнь и сохраняет трезвость. Если вы выпиваете и спрашиваете себя: «А все ли со мной в порядке?» - эта книга для вас.Если вы бросили пить и чувствуете пустоту внутри – тоже для вас.Если вы сорвались и думаете, что все кончено – приглашаю и вас.Если вы живете рядом с человеком, который пьет и хотите понять, что с ним происходит – вы тоже можете найти для себя что-то полезное.Приглашаю вас к открытому разговору.Здесь есть моя личная история без прикрас, разбор мифов об алкоголиках, тесты и вопросы для самопроверки, рассказ о срывах и кризисах на разных сроках трезвости, о духовных открытиях, и о том, как учиться радоваться без алкоголя и многое другое.

© Зимний К., 2026
© Автор, 2026

Содержание

ДЛЯ КОГО ЭТО НАПИСАНО И ЗАЧЕМ 5
НАЧИНАЕМ 7
ЧАСТЬ 1. ДЛЯ ТЕХ, КТО ПЬЕТ ИЛИ ТОЛЬКО ЧТО БРОСИЛ 8
КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ТЫ АЛКОГОЛИК 11
МИФЫ И ПРАВДА ОБ АЛКОГОЛИКАХ 13
МОЯ ИСТОРИЯ. НАЧАЛО 14
ПОЧЕМУ МЫ СТАНОВИМСЯ АЛКОГОЛИКАМИ? 16
ПОЧЕМУ МЫ ПЬЕМ? МОЯ ИСТОРИЯ 18
ДНО 22
ОТТАЛКИВАЯСЬ ОТ ДНА. ПЕРВЫЕ ДНИ ТРЕЗВОСТИ 24
Конец ознакомительного фрагмента. 26

Кирилл Зимний
Я не пью, но это нормально

ДЛЯ КОГО ЭТО НАПИСАНО И ЗАЧЕМ

Эта книга для тех, кто выпивает, а также для тех, кто бросил пить и живет трезвым.

Выпиваете по случаю и без особых последствий? Или чувствуете тягу «бухнуть», а после посиделок болеете с похмелья? Время от времени у вас могут возникать такие вопросы:

- А нормально ли, что я пью?
- Может быть, у меня проблемы с алкоголем?
- Как понять, что мне пора задуматься?
- А как я буду жить без алкоголя, расслабляться?

Если вы уже понимаете, что алкоголь создает вам проблемы, но не знаете, как разобраться с этим. Тогда у вас могут появляться такие вопросы:

- Как понять, что мои проблемы именно из-за алкоголя?
- Как понять, что пора начинать что-то делать?
- Что именно мне делать и с чего начинать?

Или вы уже бросили пить, живете трезвой жизнью, но чувствуете, что чего-то не хватает, и появляются новые проблемы? Может быть, вы не пьете уже год или десять лет, тяга ушла, но возникают новые вопросы.

- Что дальше, если я уже протрезвел?
- Я трезвый, не чувствую ни радости, ни благодарности. Что делать?
- Я периодически ищу замену алкоголю. Что делать?
- Что делать с горем, если его нельзя заглушить?
- Почему я перестал расти?

И многие другие.

Эта книга может быть полезной для вас, если в вашей жизни был или есть алкоголь. Нужен ли вообще алкоголь? Можно ли жить без алкоголя и как?

Я уверен, что если вы будете открыты, то сможете найти что-то полезное для себя.

Этот текст может быть также интересен родственникам или друзьям пьющих людей для того, чтобы понять, что происходит с ними. Однако обращаясь к этим людям, я хочу сразу сказать: выздоровление от алкоголизма возможно только при наличии желания выздороветь у самого алкоголика. А всем, кто живет и общается с алкоголиками, настоятельно рекомендую почитать главу о созависимости.

Я - алкоголик, и не пью больше 26 лет. Для меня это огромная цифра, и я по-прежнему радуюсь, когда вспоминаю о ней. Я решил упомянуть здесь свой срок трезвости не для того, чтобы похвастаться, поверьте. Я пишу об этом лишь для того, чтобы вы знали – оставаться трезвым пять, десять, двадцать лет и больше абсолютно реально. И при этом, конечно, абсолютно реально жить полноценно и радостно, научиться преодолевать трудности без алкоголя, и не чувствовать себя ущербным и обделённым.

…

Я решил написать эту книгу для того, чтобы поделиться своим личным опытом и пониманием, которые накопил за годы трезвости.

Эта книга - вспомогательная литература для тех, кто выпивает и подозревает у себя или у своих близких проблемы с употреблением алкоголя. Существует множество программ и методик для тех, кто решил встать на путь выздоровления от алкоголизма, и эта книга не является

полноценным методическим пособием на тему «Как бросить пить», хотя я даю в ней советы и делюсь опытом.

ВАЖНО! Я не представляю никакое сообщество, ни организацию, ни программу. Я рассказываю исключительно о своем собственном опыте. Я не утверждаю, что мой путь – единственно верный, я лишь хочу поделиться с вами тем, что понял в надежде, что это может быть кому-то полезным.

НАЧИНАЕМ

Что общего между домохозяйкой, которая покупает себе очередную ненужную вещицу на маркетплейсе; парнем, который несколько часов подряд не отлипает от компьютерной игры; или тем, кто употребляет запрещённые вещества, несмотря на то, что любая следующая доза может его убить; женщиной, которая покупает себе очередной торт и съедает его одна вечером в полном одиночестве; мужчиной, который продолжает курить даже после того, как у него усилился кашель и появилась одышка; теми, кто не может жить без порно или проституток; бизнесменом, который весь день пьёт кофе; пьющим мужчиной, который из-за пьянок потерял семью и работу, но продолжает пить; девушкой, которая снова и снова попадает в токсичные отношения, разрывает их и… ищет снова? Что объединяет всех этих людей? Правильно. Каждый из них имеет зависимость.

Кто-то скажет: ничего себе ты сравнил – кофе и алкоголизм. Да, это не одно и то же. Просто есть социально приемлемые зависимости – кофе, шопоголизм, а есть те, которые общество не приемлет и осуждает. Конечно, кофе не так разрушительно, как алкоголь, хотя тоже может стать зависимостью и подорвать здоровье.

Видов зависимостей просто несчётное количество. В наше время сюда добавились зависимости от компьютерных игр, социальных сетей, порнографии, потокового вещания (это про скроллинг), общая зависимость от интернета.

Если вдуматься, зависимостью может стать все что угодно, включая социально одобряемые вещи: личностное развитие, занятия спортом, йога (в том виде, в котором она распространена сейчас в нашем обществе), чтение любовных романов… . По сути любой вид деятельности может стать для человека фетишем, максимальным фокусом, который будет пожирать его внимание, время, силы, деньги и психику. Любовь к труду может стать трудоголизмом, например, любовь ко вкусной еде – навязчивым перееданием, любовь к спорту – привести к одержимости соревнованиями и травмам. Да, я лично знал человека, который начал с невинного и полезного бега трусцой в парке, а пришел к маниакальной одержимости экстремальными соревнованиями, и постоянным физическим травмам.

Зависимости выделяют один интерес в жизни, а все остальное делают все менее и менее важным. По мере развития зависимости конкретный интерес постепенно вытесняет и убирает на второй план отношения, работу, здоровый отдых. Зависимый человек словно наркоман сначала игнорирует то, что мешает ему подпитывать его зависимость, а потом воспринимает это как препятствие, которое нужно уничтожить. Отсюда испорченные отношения и разрушенные семьи, потерянная работа или учеба, подорванное здоровье, не говоря уж о потерянном времени и энергии. Такова плата.

ЧАСТЬ 1. ДЛЯ ТЕХ, КТО ПЬЕТ ИЛИ ТОЛЬКО ЧТО БРОСИЛ

Для того, чтобы понимать, о чем мы вообще говорим, необходимо начать с самых основ.

Итак. Что такое алкоголизм?

На протяжении многих лет мое определение алкоголизма видоизменялось и на сегодняшний день выглядит следующим образом:

Алкоголизм – это одержимость и хроническая болезнь. Это потеря способности контролировать употребление алкоголя.

Именно тогда, когда человек осознает, что не контролирует употребление спиртного, он может с уверенностью называть себя алкоголиком. Поздравляю, вы – один из нас)).

Давайте немного разберем определение алкоголизма.

Почему я считаю, что алкоголизм – это одержимость? Потому что алкоголик одержим алкоголем. Давайте честно: алкоголики ведут себя неадекватно в том, что касается алкоголя. По какой-то причине алкоголик, который выпил рюмку или две, не может остановиться. Даже небольшая доза алкоголя, попавшая в наш организм, запускает тягу, которая заставляет нас продолжать пить. Иногда это может быть даже не доза алкоголя, а его запах или вид бутылки или воспоминание, или выбивающее событие – тяжелое или наоборот радостное. И мы начинаем пить. Иногда бывает, что мы выпиваем и останавливаемся. После этого мы говорим себе, что мы не алкоголики, раз смогли прервать выпивку, но через какое-то время пьем опять, а зачастую и больше прежнего. Контролировать тягу становится все труднее. И однажды, если ты честен перед собой, ты понимаешь, что ты больше не контролируешь алкоголь, ты просто ищешь новые оправдания и возможности для следующей выпивки. Ну вот, это и случилось - отныне он контролирует тебя.

Алкоголика не останавливают проблемы, которые создает его употребление. Головные боли и «сушняк» по утрам; необходимость искать варианты - чем перебить перегар; опоздания на работу или учебу; отдельная история – неадекватное поведение во время пьянок: глупые шутки, высказывания в адрес друзей и близких, о которых потом приходится жалеть; скотские и унизительные выходки, о которых потом не хочется ни слышать, ни вспоминать… . Но всё это не мешает алкоголику продолжать пить, а часто даже и стимулирует снова выпить. Чувство вины после прошлой пьянки бывает столь сильным, что его хочется побыстрее заглушить. Я знаю, о чем я говорю, я сам прошел через все это – пьянка, скотское поведение, наутро чувство вины и зароки держать себя в руках, а скоро новая пьянка. Все это идет по кругу, незаметно засасывая все глубже, словно спираль.

Чем больше мы употребляем, тем хуже становится наше состояние. И вот однажды мы обнаруживаем, что стремимся выпить даже невзирая на потенциальные проблемы и даже опасность, какой бы она ни была. Бывает, что мы пьем, даже имея серьёзные проблемы со здоровьем из-за алкоголя или даже на пороге смерти.

Постепенно алкоголь становится для алкоголика важнее собственного здоровья, важнее работы, важнее близких, важнее профессиональных целей, жизненных принципов и здравого смысла. Да, кому-то из нас удается что-то сохранить, и это дает повод до последнего отказываться признать проблему. Бывает такое. Но алкоголь для нас - всегда на особом месте.

Ради выпивки мы рискуем оказаться за решеткой, когда воруем деньги; ради выпивки мы рискуем здоровьем даже когда есть опасность умереть от спиртного в любой момент. Ради выпивки мы игнорируем интересы самых близких людей, включая родителей, жен, детей, и в итоге разрушаем свои семьи. По сути, у пьющего алкоголика только три конечных пункта его пьяного пути: тюрьма, психиатрическая больница или морг.

Почему так происходит и что с этим делать, разберем ниже. А пока вспомните свои выпивки и задайте себе вопросы: «А насколько важен для меня алкоголь?» «А всегда ли я адекватен в своих отношениях с алкоголем?» И постарайтесь ответить честно. Честность перед собой для нас обязательна. Ведь, в конце концов, все это нужно нам в первую очередь.

Почему алкоголизм - это хроническая болезнь? Ответ простой: если однажды вы стали алкоголиком, вернуться в свое прежнее состояние вы уже не сможете. Это насовсем. Солёный огурец уже никогда не станет свежим.

Что это значит фактически? Разберем на моём примере. 26 лет я не употребляю алкоголь. То есть я не выпил ни капли и все эти годы остаюсь трезвым. Радует ли меня этот факт? Разумеется! Могу ли я выпить в любой момент без вреда для здоровья? Нет. Но ведь прошло 26 лет, скажете вы. Организм очистился, мозги перестроились.

На самом деле, если сегодня или через неделю, или через год я выпью хотя бы рюмку алкоголя с высочайшей долей вероятности, я сорвусь и уйду в запой. И скорее всего, этот запой станет для меня последним. Портит ли это мне жизнь? Чувствую ли я себя неполноценным или обиженным жизнью? Чувствую ли я страх по этому поводу? Нет. Уже много лет тот факт, что я алкоголик, не оказывает ровным счетом никакого негативного влияния на мое настроение или на мою жизнь.

Уже много лет алкоголя нет в моей жизни. Совсем. И я не чувствую по этому поводу какой-либо тоски или ностальгии или ущемления. На деле это означает, например, что в продуктовом магазине, когда я вижу витрину с алкоголем, я отношусь к ней как к витрине кормов для попугайчиков (которых у меня нет). То есть я понимаю, что там продается спиртное, но внутри ничего не шевелится. Мои мысли могут быть такие: «Так это бухло, понятно… а где тут интересно сыр?» Понимаете, к чему это я? Вам может быть просто наплевать на алкоголь. А когда я вижу выпивших веселых людей я не чувствую никакой зависти. Почему так? Это вообще нормально? Разберемся ниже.

Посещаю ли я мероприятия со спиртным? Крайне редко. И нахожусь там максимум до того момента, пока выпивающие люди остаются в адекватном состоянии. До тех пор, пока с ними можно вести осмысленную беседу. Но вообще, откровенно говоря, я уже много лет не хожу на такие мероприятия, мне там просто нечего делать. Это не моё. Ниже я более подробно расскажу вам свою историю – как я дошел до жизни такой .

А также подробно разберем, как пережить первое время без алкоголя, да и вообще – как жить без алкоголя годы и годы.

Еще пара слов о том, что алкоголизм – это хроническая болезнь. Этот тяжелый, на первый взгляд, диагноз является проблемой только до тех пор пока вы сами делаете из него проблему. На самом деле, после того как из жизни уходит алкоголь и трезвость становится стабильной и осознанной, диагноз «хроническая болезнь» полностью перестает вас беспокоить.

Вспоминаю свои пьяные годы. Тогда мне казалось, что пьют все. Я был уверен, что выпивка – это неотъемлемая и абсолютно нормальная часть жизни. Я не мыслил себя без выпивки. Но прошли годы трезвой жизни, и я совершенно отчетливо увидел как ошибался. Протрезвев, я понял, что на самом деле гораздо меньше людей выпивает, чем мне казалось в годы пьянства. Я прекрасно понимаю, что большинство событий и праздников у нас не обходится без алкоголя, но вот уже много лет как для меня совершенно очевидно: без алкоголя можно и нужно жить. Без алкоголя можно и нужно радоваться. Алкоголь не нужен.

А как же быть с умеренно пьющими? - спросите вы. Как быть с теми, кто потягивает коктейль вечерком или пиво перед телевизором? Мой ответ такой. Если человек выпивает и чувствует некоторый подъем настроения или успокоение внутри, то для меня нет никакого смысла завидовать ему, поскольку я давно и без проблем могу пережить подъем настроения и успокоение сам. Без алкоголя. Мне для этого не надо пить. И таких как я множество. Так с какой стати мне ему завидовать? Что у него есть такое, чего нет у меня? Ему приходится

покупать алкоголь и следить за тем, чтобы не перебрать. Иначе утром будет похмелье, которое повлечет кучу других неприятных вопросов. Ему нужно прислушиваться, как реагирует на спиртное его внутренние органы… . Ему нужно помнить о запахе изо рта. И еще убедить себя, что вечер с алкоголем – это лучше, чем прогулка на природе или тренажерка, или хобби. И так далее, и тому подобное. И это ещё вариант, при котором человек употребляет понемногу, умеренно, то есть относительно без последствий. Пока без последствий. Никто никогда не может гарантировать, что последствия не начнутся в любой момент.

Для того чтобы поднять себе настроение я могу пообщаться с любимой женщиной и с детьми, послушать музыку, покататься на велосипеде, позаниматься цигуном, вкусно покушать, посмотреть фильм, запланировать путешествие и реализовать его, почитать книгу, написать книгу, поиграть на гитаре, постричь газон и многое многое другое. Мне не нужно для этого покупать спиртное и пить в одиночку или собирать собутыльников. И у меня никогда не бывает похмелья. Каждое утро я просыпаюсь с чистой головой. Пишу эти строчки и чувствую по телу приятные волны – какая же это благодать жить трезвой жизнью, не иметь похмелья, какая радость просыпаться без токсинов в теле, без чувства вины, без жалости к себе и ненависти к окружающим и ко всей своей жизни. Я надеюсь, что эта книга поможет и вам начать трезвую жизнь. Настоящую жизнь. И наполнить её прекрасными, радостными и здоровыми делами.

Да, все так, слышу я, но посидеть с бокалом вина или бутылкой холодного пива в приятной компании или на природе – это так прекрасно. Не буду спорить. Я прошел эту стадию, и знаю, о чем вы. Но если честно посмотреть на ситуацию – я пил на природе, потому что не мог и не хотел наслаждаться природой без спиртного. Я пил в веселой компании, потому что не мог и не хотел кайфовать от общения без алкоголя. Иными словами, все это не приносило мне удовольствия без спиртного.

Я был доволен чем угодно, только если там присутствовала выпивка.

И совершенно логично, что пришел день, когда мне никто не был нужен, и я выпил в одиночку и продолжил пить в одиночку. Потому что алкоголь из «помощника» превратился в хозяина, в мой главный интерес, в центральную тему, а все остальное сначала отошло на второй план, а потом и вовсе стало помехой.

Так что со временем я окончательно осознал, например, что для отличного отдыха в приятной компании алкоголь не нужен. Вообще. И если компания собирается и веселится только при условии, что есть алкоголь – с этой компанией что-то не так, поверьте. Если без алкоголя вам не о чем говорить, если шутки не идут и темы не складываются – тогда эти люди вокруг либо не являются вашими единомышленниками (а тем более друзьями), либо у них проблема с алкоголем.

Если в голове возникают мысли: «Но я-то точно не стану алкоголиком», «Я далёк от этого»… Могу вам сообщить: никто из ныне живущих алкоголиков не планировал становиться алкоголиком, за исключением, может, психически больных, да и то не всех. Когда люди поднимают свою первую рюмку на дне рождения или новогоднем застолье, они не планируют в будущем рыскать по карманам близких в поисках денег на спиртное, умирать с похмелья или лежать в наркодиспансерах. Я тоже не планировал. Я всего лишь хотел снять напряжение, повеселиться и почувствовать себя довольным жизнью. И когда я начал выпивать, я думал, что я умнее (сильнее, осознаннее), чем те другие, которые стали «синяками». Несмотря на то, что вокруг было полно печальных примеров, включая моего отца. Но однажды я обнаружил, что я – алкоголик. Самый настоящий. И понял, что мне надо что-то делать с этим.

Таким образом, мы плавно переходим к следующему вопросу:

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ТЫ АЛКОГОЛИК

Существует множество тестов на эту тему. Я дам вам всего пару советов, как проверить себя на зависимость от алкоголя. Выглядит это очень просто, но, поверьте, это работает.

Тест первый

Во время ближайших посиделок или любого другого мероприятия с участием алкоголя проделать следующее:

После первой рюмки (или коктейля, или бокала вина, или бутылки пива) скажите себе: «Всё, я сегодня больше не пью». И больше не пейте ни капли. То есть просто возьмите и прервите употребление спиртного после первой же дозы. Если у вас нет проблем с алкоголем – для вас это не будет сложной задачей. Вы не почувствуете никакого дискомфорта или разочарования. Никакой голос внутри вас не начнет хныкать и убеждать вас, что, мол, если вы выпьете еще один коктейль или еще одно пиво – это вообще ничего не изменит, просто вы расслабитесь чуть больше, вот и все. Мол, никто не умирал от двух-трех коктейлей и так далее. Ну, вы понимаете. Если вы вдруг не в курсе - для людей, равнодушных к алкоголю это вообще обычная история – выпить рюмку и на этом закончить. И это для них никакой не подвиг, а абсолютно естественная вещь. Я знал таких людей. Моя мать так выпивала. Для нее выпивка была неприятной, но, временами, необходимой процедурой. В компаниях тех времен трезвенник подвергался давлению. Поэтому она либо наотрез отказывалась, либо растягивала рюмку на весь вечер. Ей не надо было быть выпившей, чтобы иметь хорошее настроение. Ей и так было хорошо за столом в хорошей компании со вкусной едой. А опьянение ей было в тягость. Так ведут себя люди, которых алкоголь не интересует.

Тест второй

Похожий. Скажите себе: отныне во время каждого мероприятия с выпивкой, я выпиваю одну рюмку (одно пиво, бокал вина и т.п.) и больше не пью. Вот так вот просто. Для независимого человека это абсолютно легко и естественно.

Тест третий

Безо всякой подготовки скажите себе так: пожалуй, я не буду пить месяц. А лучше год. И не пейте. Да, просто так не пейте год и наслаждайтесь трезвой жизнью. Если алкоголь не играет в вашей жизни никакой существенной роли, то это будет очень легко для вас. Если у вас нет с алкоголем никакой эмоциональной или психологической связи – не пить ни капли месяц или год совершенно просто. В течение этого периода (неделя, месяц, год…) вы не будете чувствовать, что обкрадываете себя, что забрали у себя что-то ценное. У вас не будет возникать мыслей, что, мол, окей, я продержусь этот долбанный месяц, чтобы доказать себе, что у меня нет зависимости. Человек, который совершенно свободен от алкоголя не будет иметь с этим никаких проблем.

Итак: человек, который совершенно свободен от алкоголя, не пьет. Он может выпить крайне редко, чтобы не обидеть человека (интересно, что это за человек, который обижается на трезвость?). Бывает, что человек не хочет привлекать внимание своей трезвостью, например, на корпоративе. И если такой независимый человек выпивает, то чувствует себя странно, и хочет чтобы опьянение поскорее покинуло его организм.

Возвращаясь к вышеприведенным тестам. Уверен, что вы уже уловили суть: поскольку алкоголизм – это неспособность контролировать употребление спиртного, то человек с проблемой будет либо избегать подобных отказов от алкоголя, либо время от времени доказывать самому себе, что он может контролировать, держась какое-то время, но затем будет снова и снова возвращаться к употреблению.

Я проходил через все стадии – я пытался не пить до ближайшего праздника, я пытался не пить месяц, я пытался пить только по выходным… всякое бывало, и практически всегда

я терпел поражение. А какое ужасное чувство выпить с друзьями и не допить, а? Когда внезапно заканчиваются деньги, например, твои друзья говорят, что хотят разъезжаться по домам и ты чувствуешь внутри это тоскливое ноющее чувство – разочарование. А потом вдруг деньги появляются и ты снова счастлив. Знакомо такое? Я проходил это бессчетное количество раз. Как я только не пытался убеждать себя, что у меня нет проблем с алкоголем…. Расскажу об этом ниже.

Конечно, есть еще вопросы, ответив на которые ДА, вам стоит задуматься о наличии у себя зависимости от алкоголя:

- Выпиваете ли вы, чтобы почувствовать себя увереннее и свободнее?
- Выпиваете ли вы, чтобы снять напряжение или поднять себе настроение?
- Бывает ли у вас похмелье?
- Бывают ли у вас выпивки более одного дня?
- Случалось ли вам выпивать после ссоры или стресса?
- Случалось ли вам выпивать после радостного события?

Таких вопросов множество и суть их проста: если вы пытаетесь с помощью алкоголя решить ту или иную проблему – стоит задуматься. Если алкоголь создает вам неприятности или проблемы – стоит задуматься. Если отказ от алкоголя вызывает у вас негатив – стоит задуматься.

А теперь обсудим еще один важнейший вопрос. Рекомендую вам отнестись к этом максимально серьезно.

Вы сами должны признать, что у вас есть проблема с алкоголем.

Вы сами внутри себя должны прийти к выводу, что вам нужна помощь. И это не пустые слова. Да, ваш близкий человек или кто-то другой может говорить вам, что у вас проблемы с алкоголем. Он может приводить вам сотни стопроцентных аргументов, любые неопровержимые доказательства то, что вам нужна помощь. НО, только когда вы сами признаете свою проблему, только тогда это будет иметь решающий смысл. Этот тот самый случай, когда честность перед самим собой критически важна. Да, другие люди могут быть уверены, что вы алкоголик и могут помочь вам понять это, но чтобы вы начали выздоравливать, абсолютно необходимо, чтобы вы сами честно признали это как факт.

Ниже я расскажу, как я шел к своему признанию, и разберем это подробнее.

МИФЫ И ПРАВДА ОБ АЛКОГОЛИКАХ

По сей день признаться открыто в том, что ты алкоголик – дело неоднозначное. Образ алкоголика много лет вбивался нам в мозги через СМИ, кино, рассказы родителей (а иногда и через самих родителей) как образ опустившегося, дурно пахнущего, сморщенного человека, лежащего у магазина. Это шаблонный образ человека с алкогольной зависимостью – грязный и обоссанный валяется у магазина. Или под забором. А когда не валяется, клянчит деньги хриплым голосом и протягивает трясущуюся ладонь. Разумеется, есть и такие алкоголики. Но идея о том, что все алкоголики выглядят кошмарно и всегда ведут себя унизительно и антисоциально – распространенный и живучий миф. Поэтому до сих пор слово «алкоголик» в головах многих - это клеймо. Это признание в слабости. И люди придумывают все, что угодно, только бы не называть себя алкоголиком. Правда же заключается в том, что алкоголиками могут быть домохозяйки, юристы, врачи, учителя (моя история), успешные бизнесмены, крупные руководители и вообще кто угодно. Я лично знал, например, полицейских, врачей-наркологов, священников с алкогольной зависимостью. Да, это нечастая история, но факт в том, что алкоголиком может стать любой, кто употребляет алкоголь, независимо от положения, возраста и пола.

Самые частые отговорки, которые придумывают алкоголики и которые я придумывал себе сам (кроме легендарного лежания у магазина):

- Да, я пью, но у меня же есть работа.
- Да, я пью, но на свои деньги.
- Да, я пью, но у меня есть семья.
- Да, я пью, но только по выходным.
- Да, я пью, но только вечером, а наутро всегда иду на работу.

Людям и в голову не приходит, что тот факт выпивки каждые выходные или, тем более, каждый вечер – это серьезный повод задуматься.

Помню слова моей матери, с которой я пытался обсуждать свою проблему: «Какой же ты алкоголик? Алкоголик – это тот, кто у магазина валяется. А тебе просто не хватает силы воли. Тебе просто надо взять себя в руки и сказать себе: мне хватит на сегодня. И не пить». Она искренне считала, что проблема алкоголизма решается усилием воли. Множество людей искренне верят в то, что алкоголизм можно остановить, просто взяв себя в руки.

В период моего пьянства я работал менеджером по продажам в офисе, переводчиком, преподавателем и так далее. То есть это были вполне себе приличные работы и встретив меня на улице вы бы, скорее всего, не подумали, перед вами человек с алкогольной зависимостью. Если только я не был пьян в этот момент, конечно. Когда же я был трезвым, я был как все.

Поэтому сколько нас, зависимых от алкоголя, прямо сейчас сидят в офисах, ведут детей в школу или сидят за рулем, никому не известно.

МОЯ ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

Если праздника нет
то эта жизнь нах… не нужна.
Е. Летов

В среде выздоравливающих алкоголиков есть мнение, что для того, чтобы человек по-настоящему захотел бросить пить, он должен достичь своего дна. И здесь я хочу поразмышлять на эту тему.

Я вспоминаю свое детство. Я вспоминаю состояние безграничной детской радости, которое временами наполняло все существо: я помню, что мне достаточно было просто пробежать во весь опор от школы до дома, чтобы испытать прилив счастья. Казалось, что только так и должно быть, только такая жизнь и имеет смысл – жизнь наполненная восторгом, вдохновением и счастьем. Но радость заканчивалась, и приходила скука и разочарование, а иногда боль и обида. И тогда казалось, что так не должно быть, что жизнь несправедлива. Пишу это и понимаю, что на самом деле такое отношение к жизни сохранялось у меня не только в детстве, но и долгие годы после. Много лет я был уверен в том, что присутствие страданий и боли в жизни - это неправильно. Жизнь должна быть увлекательным путешествием и праздником, так я считал. Хорошо, пусть в ней будут трудности, но я должен спокойно и быстро их преодолевать и продолжать свой радостный путь. Переживать страдания и боль слишком мучительно.

Если сформулировать одной фразой, чего же я хотел от жизни, то, скорее всего, это будет звучать так: я хотел радоваться и не страдать. Конечно, я имею в виду радость и страдание в широком смысле. Именно это желание сопровождало меня всю жизнь и, честно говоря, я думаю, что такое же желание, в конечном счете присуще большинству людей. Попробуйте заглянуть внутрь себя. Чего вы хотите? Больше зарабатывать? Путешествовать? Близких доверительных отношений? Да, всё так, но что лежит в основе всех этих желаний? Что вы хотите переживать внутри себя, когда мечтаете обо всем этом? Чего мы хотим, когда, например, хотим больше зарабатывать?

Мы хотим получить радость от того, что могут дать нам все эти вещи и избавиться от страданий, вызванных нехваткой этих вещей. Например, нам не хватает денег, и постоянная экономия создает невозможность купить что-то, долги, которые надо выплачивать и так далее. И все это приносит страдания. Мы убеждены, что когда денег будет достаточно, то сможем подарить себе радость – отправиться в путешествие, построить дом и так далее. Отношения дают нам тепло и чувство нужности и избавляют от страданий одиночества, а также дают радость от общения с любимым человеком.

Есть еще такая метафора – о пустоте внутри. Часть людей рождается с пустотой внутри, которая постоянно требует заполнения. Таким людям, и я отношусь к их числу, почти всегда чего-то внутри не хватает, они чувствуют неудовлетворение. Например, они могут быть уверены, что рождены для чего-то большего, чем то, что дает им их жизнь. И они постоянно ищут способы, чтобы заполнить эту пустоту и избавиться от внутреннего неудовлетворения. И алкоголь на каком-то этапе может выполнять эту функцию – заполнять эту холодную мучительную пустоту.

Но вернемся к моему детству. Сколько себя помню, мне всегда словно чего-то не хватало. Меня постоянно тянуло на какие-то приключения, которые давали яркие впечатления и эмоции. Вы скажете, что так ведут себя все дети? Что ж, мало кто из моих одноклассников в 12 лет внезапно становился одержимым идеей типа создания гиперболоида инженера Гарина (из известной книги Толстого) и рыскал с другом по свалкам в поисках шамонита и магния. Меня постоянно уносили какие-то идеи. То я заболевал футболом и хоккеем и не вылезал со стадиона до глубокой ночи, а в остальное время составлял разные каталоги о командах. То я забо-

левал рок-музыкой и собирал все, что можно было найти по теме – записи, фотографии, статьи в журналах… . Мне всегда было мало того, что предлагала обычная окружающая жизнь. Я постоянно искал вдохновения, драйва. Конечно, не все увлекающиеся дети становятся в будущем алкоголиками, но, думаю, связь все же есть. Яркие эмоции, которые дают увлекательные занятия, чем-то похожи на яркие эмоции, которые на ранних этапах может давать алкоголь. Разумеется, характер трезвых и пьяных эмоций во многом отличается, но их сила и яркость может казаться похожими.

Взрослая жизнь родителей, которую я наблюдал, не была похожа на сплошную радость и уже тогда наводила на грустные мысли. Я смотрел, как выпивают родители, как смеются гости сидящие за столом и мой ум моментально связывал выпивку с весельем. А еще с добротой, которая внезапно охватывала моего сурового отца после нескольких рюмок. Мой детский ум фиксировал простую схему: обычно сердитый немногословный отец выпивает водки и становится веселым, легким и добрым. Эта формула впечатывалась накрепко. Даже когда позже я стал видеть отца слишком пьяным и в непотребном виде и заявлял, что никогда в жизни не буду пить, где-то в подсознании, я уверен, у меня по-прежнему имелось и другое мнение.

Здесь я считаю важным сделать отступление и поговорить вот о чем.

ПОЧЕМУ МЫ СТАНОВИМСЯ АЛКОГОЛИКАМИ?

Да, возможно, алкоголизм – это наследственность. А может быть, заболевание, которое формируется в течение жизни. Какое-то время я интересовался этой темой. Например, мой отец под конец жизни пил много и жестко, и демонстрировал явный алкоголизм. Я стал алкоголиком. Но моя сестра алкоголичкой не стала и может спокойно выпить в любой момент, а может не пить месяцами, не испытывая дискомфорта. Я знаю множество людей, чьи родители были алкоголиками и которые равнодушны к алкоголю. Точно также и наоборот: существуют алкоголики, которые вышли из абсолютно благополучных непьющих семей. Здесь обычно кто-то приводит аргумент, что возможно их деды и прадеды были алкоголиками. Что ж, возможно и так, хотя основные гены мы получаем от родителей, насколько я знаю.

Долгое время в среде выздоравливающих алкоголиков популярностью пользовалась идея, что вся проблема в нехватке дофамина (гормона удовольствия), который наш организм почему-то вырабатывает в недостаточном количестве, и чтобы компенсировать его нехватку мы пьем.

Известно, что для выработки дофамина необходимо правильно питаться, заниматься физическими нагрузками, гулять на свежем воздухе и общаться с близкими.

Могу сказать о себе, а также и многих других алкоголиках, которых я знал: когда я вошел в стадию стабильного пьянства никакие прогулки на свежем воздухе и употребление свежих фруктов не гарантируют от срыва. И даже общение с близкими, которых любишь, не обеспечивает надежную защиту. И если вы уже перешагнули черту, отделяющую независимого человека от алкоголика, вы знаете, о чем я. Не верите? Тогда возможно вы не алкоголик. Тогда просто наполняйте свой организм здоровым дофамином и радуйтесь жизни.

А мой ответ на вопрос «Почему люди становятся алкоголиками?» таков: причина состоит из множества разных факторов, основным из которых является частота, регулярность и количество выпитого. Чем чаще, регулярнее и больше за раз вы выпиваете, чем больше вероятность того, что вы станете алкоголиком. Важный момент заключается в том, что никто и никогда не знает, когда случится то самое пересечение черты, отделяющей независимого от алкоголика – когда включится тяга, которая станет управлять вами. Поэтому каждая выпитая доза приближает к этому неприятному открытию.

Сколько раз я выпивал прежде, чем осознал, что у меня проблема? Сотни. Или тысячи. И это была не обязательно водка. Это была и бутылка пива, и бокал «Мартини», и рюмка дорогущего конька… что угодно. Любой алкоголь приближал зависимость. Это была и брага, которую мы ставили в старших классах – несколько лет я жил с родителями в Монголии, в образцовом советском поселке, где алкоголь почти не продавался. Каждая выпитая рюмка, каждый стакан или бокал вели меня к тому самому моменту, когда я четко осознал – я в заднице. Это факт.

Как это красиво звучит «четко осознал, что у меня проблема». На самом деле это была долгая и мучительная борьба между признанием очевидного факта и моим отрицанием этого факта. Кстати, в среде выздоравливающих алкоголиков есть такое мнение: главным признаком алкоголизма является отрицание алкоголизма. Если вы выпиваете и вдруг слышите от кого-то предположение, что у вас проблема с алкоголем внимательно посмотрите, какие чувства у вас вызывают эти слова? Если внутри поднимается гнев, вы начинаете раздражаться и отрицать «эту глупость», имеет смысл задуматься.

В последние годы пьянства я много раз слышал от разных людей, что возможно у меня проблемы со спиртным и практически всегда это вызывало у меня отрицание. Поначалу я просто усмехался в ответ или отшучивался, но со временем начал уже спорить и злиться – меня задевало, что кто-то мог подумать, что я алкаш. По правде говоря, я довольно редко слышал серьезные предположения о своей зависимости, поскольку в 1990-х в Сибири пили

многие, особенно молодежь, и в порядке вещей было напиться, после чего нахамить кому-нибудь, упасть, что-то сломать, подраться, переспать с девушкой, чье имя ты потом не мог вспомнить. Поэтому такое говорили человеку, который вёл себя совсем уже неадекватно.

Но всё же со временем я стал это слышать в свой адрес. Например, это говорила мать – человек, который искренне и всем сердцем желал мне счастья. В душе я знал, что она говорит это из любви ко мне, поэтому ее слова задевали, наверное, меня больше всех. Ох, сколько гадостей наговорил я ей тогда в пьяном состоянии, сколько раз она плакала, встречая своего сыночка, который в очередной раз был «в сопли». Почти всегда утром меня накрывало чувство вины, я просил прощения, каялся, обещал завязать, но скоро всё повторялось. Иногда я психовал и убедив себя в том, что даже «родная мать меня не понимает и не принимает» опять шёл пить – на этот раз чувствую как зудит моя задетая гордыня.

Сколько раз мы слышали от родных и друзей, что с нами творится что-то неладное и пожалуй надо завязывать так пить. Помогало ли нам это? Не особо.

Я не буду описывать здесь годы своего пьянства, поскольку считаю, что в этом нет большого смысла. Важно обсудить другое. Чем был для меня алкоголь? Что он мне давал?

ПОЧЕМУ МЫ ПЬЕМ? МОЯ ИСТОРИЯ

Хорошо помню пару ярких эпизодов из самых ранних пьянок.

Мне 13 лет. Мы с другом пока не знаем, что такое серьезная пьянка. Пока однажды, во время одной из бесцельных уличных прогулок мы не встречаем знакомого пацана, который пьян и прикладывается к бутылке пива. Ведет он себя по-дурацки – хохочет, падает в снег, говорит глупости, опять хохочет. Он идет с нами. Скоро мы встречаем старших пацанов, которых побаивались. Мы ждем, что нашему пьяному приятелю сейчас влетит от них за идиотское и наглое поведение, но все идет не так. Сердитые «старшаки», которых мы младшие боялись и избегали, вдруг относятся к пьяному пацану снисходительно. Наблюдая его вихляния и дурацкие шутки, вместо того, чтобы залепить ему стандартный подзатыльник, они прокомментировали так: он ведь пьяный, чо с него взять? ОН ВЕДЬ ПЬЯНЫЙ. ЧТО С НЕГО ВЗЯТЬ? Эти слова засели у меня и моего приятеля в мозгу. Мы сразу увидели целый букет преимуществ, которые дает пьянка: ты становишься весел, свободен и абсолютно бесстрашен. И каким-то магическим образом пьяное состояние дает иммунитет от унижений «старшаков». Именно тогда мы задумали первую пьянку и реализовали её во время дня самоуправления в школе, когда напились спирта, украденного из кабинета химии. Тогда же я пережил первый алкогольный кошмар – меня бесконечно рвало, и я мечтал только, чтобы это поскорее закончилось. Но судьба распорядилась по-другому, и я продолжил экспериментировать с алкоголем много лет.

Отдельная тема – отношения с противоположным полом, который в подростковом возрасте одновременно притягивал и отпугивал. С одной стороны девочки сильно волновали, а с другой они воспринимались как существа с другой планеты. Помню, как я влюблялся в девочку в школе, но подойти и познакомиться было слишком нервно.

И вот появился алкоголь, который начал снимать все эти барьеры: неуклюжесть и неловкость, излишнее волнение и даже трепет. С алкоголем можно было почувствовать себя смелым и свободным. Некоторое время это как-то работало, но скоро стали выясняться другие моменты: оказывается большинство из тех девушек, которые мне нравились, не особо хотели общаться с пьяным. А те, которые готовы были пить в компании, далеко не всегда нравились мне. Конечно, бывали исключения, но скоро я стал понимать, что выпить и потрахаться, а наутро не понимать о чем трезвому говорить – это как-то странно. А именно так и было – часто, что кроме выпивки у нас не было общих интересов.

Были тысячи разных пьянок – и веселых и кошмарных. Первые пьянки проходили без похмелья, но потом неизбежно пришло и оно – первые головные боли, первый сушняк, первая тошнота, первая боязнь громких звуков и яркого света, натянутые нервы, и так далее.

Помню, как в разгар моих первых беспроблемных пьянок мне казалось: вот оно! я нашел волшебное средство для того, чтобы в любой момент избавиться от страдания и почувствовать радость и тепло. Я получил инструмент, который позволяет в любой момент снять напряжение, забыть о проблеме, почувствовать покой и силу. Почувствовать связь с этим миром, с этими людьми, почувствовать уверенность и легкость. Я нашел друга! Этот друг никогда не подведет. Выпей и он шепчет тебе: «с тобой все в порядке, это с ними что-то не так». Или: «плевать на эту проблему, как-нибудь решится, жизнь прекрасна! Забей на все и отрывайся! Сколько той жизни? Брать на себя ответственность – это такая скукота». Или позже: «мир долбанутый и поганый, он мне не подходит, люди, в основном идиоты и эгоистичные твари, так что пошли они все в задницу, я буду счастливым наедине с самим собой. И бутылкой». Наедине с бутылкой. Понимаете? С бутылкой. Даже когда мы пьем в одиночестве, бутылка – наш лучший друг. Нас там нет. Без бутылки мы сами себя едва терпим, а часто и ненавидим, поэтому без алкоголя нам невыносимо. Почему так происходит - разберемся чуть позже. Пока важно понять:

алкоголь постепенно вытесняет из жизни абсолютно все и становится единственно важным и нужным.

С сексом у меня была отдельная история. Не смотря на то, что общаться с девушками я начал довольно рано, мой алкоголизм параллельно прогрессировал с увеличивающейся скоростью. И это привело к тому, что в постель с девушкой я ложился пьяным. А учитывая, что там был не только алкоголь… Некоторое время назад я стал перебирать в уме воспоминания из своих межполовых отношений и пришел к обескураживающему выводу: я не помню точно, когда у меня был первый секс. И конечно связано это с тем, что лет с семнадцати я ложился в постель с девушкой в пьяном виде. Возможно, это было связано со страхом облажаться в первый, возможно с тем, что алкоголь я тогда уже не контролировал, а возможно и то, и другое. Так или иначе, в то время у меня было несколько случаев, когда перед постелью я был настолько пьян, что потом у меня ничего не получалось. А бывали случаи, когда девушки наутро исчезали, а иногда вели себя так, что я не мог понять, что было ли что-то между нами. Такая вот история. Знаковое событие, которое обычно люди помнят железно, судя по всему, навсегда стерто из моей памяти алкоголем.

Другая проблема, которую дарит алкоголь – так называемая эректильная дисфункция. Да, бывали случаи, когда под алкоголем у меня ничего не получалось. С одной стороны алкоголь может убрать какие-то барьеры, а с другой надо следить, чтобы не перебрать. А когда вы начинаете уже жестко злоупотреблять алкоголем, перед вами начинает вставать дилемма – или секс или алкоголь. Ведь, как мы помним, если вы пьете и попадаете в зависимость, вы начинаете убирать все, что может мешать алкоголизму. Включая секс.

Также я знаю случаи, когда люди настолько привыкли заниматься сексом в пьяном виде, что когда он уходил из их жизни, у них возникали проблемы – а как это делать трезвому?

Оставим пока это и разберемся с другим вопросом:

Почему мы продолжаем пить, даже несмотря на все проблемы, которые создает алкоголь?

Я хорошо помню первое похмелье. Оно было похоже на легкую простуду – немного головной боли и слабость. Потом пришло следующее и следующее. Помню, как первокурсниками мы с друзьями обсуждали «похмелюгу» еще, по сути, понятия не имея, что это такое. Как показали последующие годы пьянства, то было не похмелье, а легкое недомогание по сравнению с тем, что будет позже.

А дальше было хуже, потом еще хуже. С годами похмелье становилось все тяжелее и тяжелее. Голова уже не болела, а трещала, по всему телу то и дело пробегали волны дрожи, тошнота преследовала часами. Но похмельем дело, как мы знаем, не ограничивается. Пьянка приносит еще такие подарки, как неадекватное поведение, во время которого тебя словно подменяют. Идиотские шутки, от которых смешно только тебе, глупое, унизительное поведение… то, что в пьяном состоянии кажется проявлением свободы и веселого характера по факту оказывается кошмарным сном. И тогда пьянка дарит еще один сюрприз – амнезию.

Ты начинаешь вдруг понимать, что не помнишь, что происходило накануне. Знакомо? Сначала отдельные моменты – тебе рассказывают собутыльники, и ты напрочь не помнишь, что делал и говорил. Я что, мог такое сказать?! Это я такое натворил?! Временами смешно, но постепенно становится все менее смешно. Потому что из памяти начинают вылетать все более крупные куски, а поведение и речи в пьяном виде становятся все более неадекватными.

И вот однажды ты понимаешь, что помнишь только начало пьянки, а потом словно выключили свет. Что ты творил? Что и кому ты наговорил? Почему твоя подруга не отвечает на звонки? Почему друзья стремятся побыстрее распрощаться и сбежать от тебя? Почему никто больше не хохочет над твоими смешными «номерами», которые ты вчера отмачивал? И тогда начинается расследование – осторожное и тревожное. «Послушай, ты не мог бы рассказать, что вчера было? Это я сказал? Это я там наблевал? И нахамил тем людям? И оскорбил подругу?»

Но почему?? Я ведь не такой! И т.д. и т.п. Вы уже на этой стадии? Если нет еще, то у меня для вас плохая новость – если продолжите пить, дальше будет хуже.

Итак, мы имеем целый букет последствий: похмелье, чудовищное поведение накануне, испорченные отношения с близкими, прогулы работы или учебы и так далее. Казалось бы, достаточно одной такой проблемы, чтобы навсегда бросить пить. Но мы не останавливаемся. Почему? Что с нами не так?

Ответ такой: пока мы пьем, у нас формируется алкогольное мышление. Цель алкогольного мышления – убеждать нас продолжать пить. Так работает ум, который познакомился с алкоголем и начал впадать в зависимость от него. Среди выздоравливающих алкоголиков есть такое мнение, что алкоголизм в первую очередь отключает те центры в уме и психике, которые способны с ним бороться. Полностью согласен с этим. Отсюда еще одно наблюдение, которое не лишне повторить: один из главных признаков алкоголизма – отрицание алкогольной проблемы. Посмотрите, как аргументированно и эмоционально некоторые пьющие отстаивают свое право пить. «У меня нет никакой проблемы! Это у вас проблемы! У меня все в порядке: я хожу на работу (учебу), никому не доставляю больших неприятностей…» Этот аргумент был одним из самых веских для меня – практически на всем протяжении моего пьянства у меня была учеба или работа. Конечно, и то и другое я временами прогуливал, потому что был не в состоянии доехать до места и продуктивно провести день. Но поскольку работа у меня сохранялась, родных я не избивал, жены у меня не было, я считал, что имею полное право пить сколько хочу. Мое тело – мое дело .

Про алкогольное мышление

Вы выпиваете? Тогда советую вам внимательно посмотреть на свою жизнь и задать себе вопросы: А почему я пью? Что это мне дает? А создает ли выпивка какие-либо проблемы в моей жизни? Бывает ли у меня похмелье? Творил ли я глупости? Да? Тогда зачем мне это? Не будет ли правильнее отказаться от спиртного, раз от него столько проблем? Скорее всего, вы услышите в своей голове такие оправдания: все пьют; мне надо как-то расслабляться; в следующий раз буду держать себя в руках; я никому не создаю серьёзных проблем; я же зарабатываю, значит имею право… и тому подобное. Так вот: эти и подобные мысли – это и есть алкогольное мышление.

Алкогольное мышление появляется и существует для того, чтобы убедить вас продолжать употреблять спиртное. Алкогольное мышление – невероятно хитрое, изобретательное и убедительное. Просто невероятно, насколько оно изворотливо. Лишь вступив на путь стабильной трезвости, я начал понимать, до чего оно коварно. Какие только аргументы ни звучали в моей голове, чтобы заставить меня продолжить пить.

«- Завтра на работу. Может надо остановиться? - Ничего, с утра водички попьешь, и все будет хорошо. А в офисе ждет кофе… Да и начальник говорил, что его не будет с утра».

«- А что если я не смогу вообще доехать до работы? – Примешь таблетку и доедешь. В крайнем случае, позвонишь, скажешь, что болен».

Это довольно очевидный голос алкогольного мышления, но оно бывает намного более хитрым. Просто удивительно, как я неосознанно выстраивал целые схемы, которые в итоге давали мне возможность пить.

Одна из самых интересных схем алкогольного мышления – это дать себе зарок не пить в какое-то время, например, в будние дни. И тогда уже, когда приходят выходные, начинается отрыв – «ведь я же не пил в рабочие дни, значит, я могу держаться, значит у меня нет проблемы, а значит, я могу спокойно выпить». Это классическая история для алкоголика – подготовить себе почву для следующей пьянки. С этой целью мы находим более высокооплачиваемую работу, или работу, которая дает больше свободного времени. Бывает, что мы находим работу, на которой нам не будут особо предъявлять за наши «косяки» – это мой случай. Так,

например, я одно время устраивался на такие должности, на которые трудно будет найти мне замену. И меня вынуждены были терпеть.

Я скажу вам больше - для того чтобы иметь причину вечером выпить, мы можем даже специально устраивать себе днем нервотрепку, поссориться с коллегой, с женой и вообще накрутить себя любым способом. Наше алкогольное мышление побуждает нас убеждать самих себя, что наша жизнь действительно настолько тяжела и неприглядна, что мы имеем полное право на вечернюю дозу. Так, наше алкогольное мышление убеждает нас, что трезвый отдых – это скукота. Что прогулки и занятия спортом конечно полезны, но… как они могут сравниться с коктейлем в баре или вечерней бутылкой дома?

Может показаться, что алкогольное мышление работает только на стрессовые ситуации. Вовсе нет! Точно так же оно убеждает нас выпить, когда у нас все прекрасно. Возможно, самые мои отвратительные пьянки происходили, когда для этого был положительный повод – новая работа, праздник, встреча с друзьями, которых давно не видел, да и просто когда все хорошо. «Не вижу повода не выпить», как любили мы повторять.

А еще многие из нас любят выстраивать целые философские теории на тему того, почему выпивка это не просто нормально, а необходима. Я сам мог убедить кого угодно, что жить эту жизнь можно только в состоянии подпития. В сухом виде она «несъедобна».

И какое-то время мы верим в то, что говорим. Мы верим, что алкоголь – наш друг, наша опора, наш источник веселья и уверенности.

Однако работает все это до того момента, пока наш «друг» не начинает нас жестко подставлять, а потом и предавать - пока алкоголь не начинает устраивать нам серьезные проблемы.

Есть такая притча, которую я слышал в фильме «Прирожденные убийцы» из уст индейца, который пытался в своем вигваме изгнать демонов из Микки и Мэлори. Еще, кстати, я читал такую же притчу у древних японцев. Звучит она так: «Однажды зимой женщина нашла в лесу замерзшую змею и пожалела. Она принесла ее домой, отогрела, покормила. А когда змея пришла в себя, она укусила женщину. Умирая от яда змеи, женщина воскликнула: За что ты меня укусила? Я ведь тебя спасла! На что змея ответила ей: Ты что, дура? Я же змея».

Понимаете к чему я? Алкоголь – это ядовитая змея, которую невозможно приручить. Он не отвечает нам добром на добро. Рано или поздно он начинает нас жалить, а потом будет стремиться убить.

Много в моей пьяной жизни было попыток приручить змею. Чего только я не вытворял и в какие истории не попадал. Уже будучи студентом института иностранных языков, я периодически попадал в разные нелепые и дикие истории. Помню, как в поисках денег на выпивку я помогал продать ворованную автомагнитолу, после чего мы пили и оказались в компании с реальным убийцей, который только что вышел после многолетней отсидки. Та пьянка закончилась дракой. Хоть я и не принимал в ней участие, но вышел «посмотреть», в результате меня повязала милиция, и я провел сутки в отделении, в «стакане». «Стакан» - это такое крохотное круглое душное помещение, обитое железом, в котором ты не можешь нормально лечь, только сидеть на холодном полу. С похмелья там находится особенно кошмарно.

А еще помню, как будучи выпившим, я зачем-то начал пить с какими-то очень подозрительными типами на вокзале (!), они подсыпали какой-то дряни мне в стакан, я впал в полуобморочное состояние, после чего с меня стали стягивать дорогую куртку и полоснули по руке ножом. После этого я пришел в себя на железнодорожных рельсах. И какие-то бомжи (прям натуральные вонючие) проявили доброту, стащили меня с рельсов, привели более-менее в чувство и помогли доехать домой. Спасли мне жизнь, я так думаю. Чего только не было….

Во все эти истории я попадал исключительно из-за алкоголя – вот что самое важное. Как только появляется алкоголь – на горизонте маячат проблемы. Причем в процессе нам может казаться, что это необычное приключение, но наутро оказывается, что это был кошмар и позор.

ДНО

В этой главе я хочу поговорить о достижении «дна», точнее, об опускании на «дно», как о важном этапе на пути к трезвости.

Итак, напомню, что есть мнение, и я его разделяю, что для того, чтобы начать выздоравливать, алкоголик должен достичь своего дна. Но что это значит?

Опишу свой опыт. Много лет спустя я анализировал тот период, когда я решил заняться своим выздоровлением.

Сразу хочу сказать, что моя история далеко не самая кошмарная из тех, что случаются. На пути к выздоровлению я слышал сотни, если не тысячи историй алкоголизма, и среди них были поистине кошмарные, которые не пожелаешь и врагу.

Тем не менее, это было мое дно, и оно было такое, какое было. Самое главное, что я совершенно точно не хочу повторения этого кошмара.

Итак, мое дно было связано с двумя вещами: страх мучительной смерти и страх перед кошмарным похмельем.

Страх, что я могу прямо сейчас умереть, охватил меня, когда очень ранним утром я сидел перед работой в круглосуточном баре под ненавистным взглядом сонного бармена. Я болел сильным похмельем, меня всего трясло. Я с трудом насобирал денег на дозу водки. На закуску мне не хватало, поэтому я кое-как, дрожащим голосом, упросил бармена налить мне воды из-под крана – чтобы запить водку.

Я сел за столик в дальнем углу, понюхал рукав и жахнул водку, с чудовищным трудом проглотил и… случайно толкнул стакан с водой – вода разлилась. Водка бурлила внутри, я пучил глаза, задыхался, у меня заболело в груди. Я не мог ее запить. И в этот момент меня охватил дикий ужас – я вдруг отчетливо понял, что могу умереть прямо сейчас. Я пошатнулся и упал на пол. Я лежал, и мне было чудовищно плохо и страшно. Я задыхался, и слезы душили меня. Бармена не было, и бар был абсолютно пуст. Потом я поднялся и пополз домой вместо работы. В то утро я впервые ощутил близость смерти, которую представлял обычно как тихий благостный уход во время сна. Ну типа уснул и не проснулся, как будто увлекся прекрасным сном. Однако тот случай показал мне совершенно ясно: ты можешь умереть от пьянки в любой момент, но эта смерть может быть кошмарной и мучительной, с болями и жутким страхом.

Вторым фактором, который заставил меня впервые задуматься, было похмелье. Похмельные состояния и по сей день много лет спустя я считаю одними из самых страшных состояний, которые я переживал в жизни. Мои последние запои сопровождались похмельем, которое длилось трое суток, двое из которых я не спал. И это был ужас. Если вы думаете, что головная боль, тошнота и дрожь в руках – это все что может быть, у меня для вас плохая информация: похмелье с течением времени становится все страшнее и тяжелее. Обычная моя ночь после запоя в ту пору выглядела так: я проваливался на несколько секунд или минут в забытье, которое представляло собой какой-то сюжет из фильма ужасов, и тут с дрожью и криком просыпался, весь покрытый холодным потом и не переставая трястись от дикого озноба, который нельзя было перебить ничем. Например, я видел, как в окно влезают какие-то склизкие существа, влезают ко мне под одеяло и начинают жрать моё тело. Я пишу это только лишь для того, чтобы вы примерно понимали, как может выглядеть похмелье. Если не знаете.

Таково было моё дно, которое, к слову, не стало окончательным дном, от которого я оттолкнулся и вышел на стабильную трезвость, но это было дно, благодаря которому я занялся поиском решения проблемы.

На самом деле, понятие «дна» у каждого своё. Для одного дном может стать первая же пьянка, на которой его поведение было вызывающим, и о которой ему или ей стыдно вспоминать; или первое похмелье; или первый прогул работы/учёбы. Любая проблема может стать

триггером, который побудит человека задуматься об употреблении алкоголя. Для другого дно – это пропитая квартира; разрушенная семья; преступление, совершенное на пьяной почве; сердечный приступ, или, например, страх мучительной смерти от алкоголя. Подводя итог, дно – это момент, когда человек понимает, что пить ему больше нельзя и у каждого этот момент наступает в свое время. Если наступает, конечно.

Я встречал людей, которые занялись выздоровлением уже после первых похмельных состояний – но это редкий случай, к сожалению. Если вы из их числа я мысленно обнимаю вас и искренне желаю, чтобы у вас получилось. Самое важное, что тут нужно понять: чем раньше вы признаете, что у вас проблема с алкоголем, тем лучше для вас и ваших близких. Тем больше у вас будет времени и сил восстановить свою жизнь и научиться жить трезво и счастливо. Помните: отказ от алкоголя в любой момент времени дает только преимущества. И числа этим преимуществам не счесть.

А пока зафиксируем: чем раньше человек принимает решение выбрать трезвый путь, тем лучше для него. Вовсе не обязательно ждать, когда начнется кошмар.

Алкоголизм – это безумие. А что можно и нужно противопоставить безумию? Совершенно верно: здравомыслие. Как обрести стабильную и радостную трезвость? Об этом ниже.

ОТТАЛКИВАЯСЬ ОТ ДНА. ПЕРВЫЕ ДНИ ТРЕЗВОСТИ

Итак, вы подошли к решению встать на путь трезвой жизни. Вам хочется прекратить это безумие. Если ваш ум не успел глубоко заразиться алкоголем, то у вас есть шанс принять взвешенное решение о выздоровлении, не дожидаясь проблем.

Когда я достиг своего дна, я был истощен эмоционально и когда был трезв, то почти всегда чувствовал либо раздражение, либо апатию, либо обиды, либо страх, либо чувство вины. Мои последние пьянки выглядели так – поначалу я почти ничего не чувствовал, а потом просто отключался. Потом просыпался, словно вываливался из черной трясины, снова пил и опять отключался. А потом приходил день, когда организм не принимал больше алкоголь. Так заканчивался мой запой, после которого начиналось три дня похмелья, из которых два были чудовищны.

И вот пришел день, когда я понял, что дошел до точки. Я был пьян, пришел домой, и меня накрыло сразу все – и жалость к себе, и страхи, и обиды. Я метался по дому, падал и орал, что я больше так не могу. Мать плакала, отец молча наблюдал. А я то плакал, то кричал, пока не отключился на своем диване. Наутро я проснулся и понял, что мое желание бросать пить никуда не делось.

Однако прежде чем принять какое-то решение насчет дальнейших действий, мне надо было прийти в себя, хоть как-то успокоить голову.

Насколько я знаю, похожая ситуация характерна для большинства из нас. Непосредственно перед принятием решения о том, чтобы бросить пить и начать трезветь нам в голову могут начать приходить самые ужасные мысли по поводу нашего состояния: что всё кончено, что это катастрофа, что мы полностью испортили и просрали свою (и не только свою, возможно) жизнь и т.д. Это нормально. В такие минуты наша задача постараться не углубляться в саможалость и самокопание, а стараться максимально адекватно относиться к себе – это очень важно в первые дни трезвости. «Адекватно» означает как к человеку, который болен и которому нужна помощь.

На самом деле, позже мы понимаем, что любые мысли, которые побуждают нас отказаться от трезвости и вернуться к употреблению – это все то же самое алкогольное мышление. А мысли, которые помогают нам сохранить здоровье и жизнь – это здравомыслие, которое в самом начале трезвости обычно слабое и подавляется алкогольным мышлением. Наша задача с первых часов трезвости помогать своему здравомыслию обрести уверенный голос, взрастить его, а сделать это можно только прислушиваясь к нему и не игнорируя.

Надо помнить, что мы больны, причем больны хронической болезнью, но у нас есть шанс встать на путь выздоровления, а значит протрезветь и начать вести полноценную здоровую и радостную жизнь. Поэтому для нас крайне важно в первые часы и дни трезвости стараться максимально взвешенно относиться к своим дальнейшим действиям, поскольку эмоциональные качели могут быть очень сильными.

Если бы вы видели меня после моих последних запоев… Я был весьма жалок, поверьте. Мое внутреннее состояние напоминало катание на бешеных горках: меня постоянно швыряло от ненависти к себе до пронзительной саможалости, от дикой обиды к пожирающему чувству вины. То меня охватывали страхи перед будущим, и меня бросало в холодный пот.

Если ваше похмельное состояние вас пугает, и вы не уверены, что в силах его пережить, можно обратиться к детоксам.

Если же вы готовы самостоятельно пережить последствия последней попойки, посмотрите, что я делал и что рекомендую вам.

- Несколько дней я оставался дома.

- Я полностью убрал из зоны доступа алкоголь (просто вылил в унитаз последние остатки, а бутылки выкинул в мусоропровод). Если у вас есть человек, которому вы доверяете, можете его попросить уничтожить за вас все спиртное. Именно уничтожить, а не спрятать!

- Я отключил мобильник, чтобы никто из потенциальных собутыльников не мог со мной связаться. Сделайте это. Пусть вся связь будет через жену или человека, которому вы доверяете. Или побудьте без связи.

- Я много пил и вам советую. Вода лучше всего выводит из организма токсичную дрянь.

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.