


**Алексей Звягинцев**

A person wearing a dark, hooded jacket is centered in the frame. The jacket is illuminated with a glowing blue and yellow light, creating a dramatic, high-contrast effect. The background is dark and textured, possibly representing a forest or a night scene. The overall mood is mysterious and intense.

**Фильтр  
трезвости**

Алексей Звягинцев  
**Фильтр трезвости**

«Автор»

2025

**Звягинцев А.**

Фильтр трезвости / А. Звягинцев — «Автор», 2025

Выбор трезвости — это не просто отказ от алкоголя. Это фильтр, через который начинает проходить вся жизнь. Книга-эссе «Фильтр трезвости» — это глубокое философское повествование о том, как трезвый выбор постепенно отсеивает ложных друзей, пустые связи, привычные места и разговоры ни о чём. О том, почему большинство «друзей» оказываются лишь собутыльниками, которым нужен не человек, а оправдание собственной зависимости. Автор честно показывает путь, на котором вначале становится одиноко. Не потому, что тебя бросили — а потому, что ты вышел из чужого мира. Из мира, где жизнь крутится вокруг бутылки, а разговоры заканчиваются там же, где начинаются. Это книга о внутренней свободе, ответственности и вере. О том, как трезвость возвращает ясность, глубину чувств и способность видеть правду. О боли первых шагов и о новом круге людей, который со временем выстраивается вокруг ценностей, а не привычек.

© Звягинцев А., 2025

© Автор, 2025

# Алексей Звягинцев

## Фильтр трезвости

### ФИЛЬТР ТРЕЗВОСТИ

Трезвость редко приходит как праздник. Чаще она приходит как тишина. Как пустота, в которой вдруг становится слышно всё то, что раньше глушилось шумом. Выбор трезвости почти всегда начинается не с силы, а с усталости. С момента, когда человек понимает: дальше так нельзя. Не потому, что кто-то запретил. А потому, что душа больше не выносит.

Алкоголь долго кажется связью с миром. Он объединяет, расслабляет, создаёт иллюзию близости. За столом много слов, смеха, обещаний. Но трезвость внезапно снимает эту декорацию – и человек с удивлением обнаруживает, что большинство связей держались не на дружбе, не на ценностях, не на общности пути, а на общем бегстве от себя.

Когда ты выбираешь трезвость, мир не уходит от тебя. Уходишь ты. Это важно понять сразу. Не тебя бросили – ты вышел. Ты перестал участвовать в ритуале, который был основой общения. И именно поэтому кажется, что ты остался один.

Вначале действительно становится одиноко. Телефон молчит. Приглашения исчезают. Разговоры обрываются. Люди, с которыми ты «дружил годами», вдруг оказываются неспособными просто поговорить. Без повода. Без бутылки. Без оправдания.

И в этот момент приходит первое искушение: вернуться. Не потому, что хочется пить, а потому, что страшно быть одному. Человек часто путает одиночество с пустотой. Но это разные вещи. Пустота – это когда внутри ничего нет. Одиночество – это когда внутри появляется место.

Трезвость – это фильтр. Жёсткий, беспощадный, но честный. Она отсекает не людей – она отсекает формы связи. Собутельники редко бывают друзьями. Они нуждаются не в тебе – они нуждаются в подтверждении, что их выбор «нормален». Твоё присутствие за столом было для них не дружбой, а алиби. Пока ты пьёшь – всё в порядке. Как только ты перестал – ты стал зеркалом. А зеркала не любят.

Людам, живущим ради алкоголя, не о чем говорить без него. Их разговоры крутятся вокруг следующего повода, прошлых застолий, сравнений, кто сколько выпил, где дешевле, где веселее. Алкоголь становится центром мира, а всё остальное – фоном. Работа, отношения, мечты – всё подстраивается под ритуал.

Когда ты выпадаешь из этого круга, ты словно перестаёшь существовать в их реальности. Не потому, что ты стал хуже. А потому, что ты стал другим. И это пугает.

Не бойся этого этапа. Он обязателен. Трезвость сначала лишает, чтобы потом наполнить. Она забирает шум, чтобы ты услышал смысл. Забирает толпу, чтобы ты встретился с собой.

В Библии есть простая и жёсткая мысль: «Где сокровище ваше, там будет и сердце ваше». Если сердце человека – в алкоголе, то всё остальное вторично. Ты не можешь быть близок с теми, чьё сердце в другом месте. Это не предательство. Это различие путей.

Трезвость обнажает. В ней исчезают оправдания. Уже нельзя сказать, что ты устал потому, что вчера перебрал. Нельзя списать тревогу на похмелье. Нельзя заглушить боль. Всё, что внутри, выходит на поверхность. И именно здесь многие сдаются. Потому что легче снова налить, чем научиться жить трезво.

Но если выдержать – начинается следующий этап. Ты вдруг замечаешь, что мысли становятся яснее. Утро – настоящим. Разговоры – глубже. Ты начинаешь видеть людей такими, какие они есть, а не такими, какими они кажутся под градусом. И ты начинаешь видеть себя.

Трезвость – это не просто отказ от вещества. Это выбор честности. С собой. С жизнью. С Богом.

В Писании сказано: «И познаете истину, и истина сделает вас свободными». Трезвость – это одна из форм истины. Она не всегда приятна, но всегда освобождает. Потому что свобода – это не делать всё, что хочется. Свобода – это не быть рабом.

Поначалу кажется, что ты теряешь мир. Но постепенно становится ясно: ты теряешь только иллюзию мира. Настоящий мир начинается позже. Он тише. Медленнее. Глубже.

Со временем рядом появляются другие люди. Не сразу. Не толпой. По одному. Те, кому интересно говорить, а не пить. Те, кто выбирает ясность, рост, путь. Эти связи не шумные, но крепкие. Они не требуют повода. Они не рушатся без ритуала.

И ты понимаешь: фильтр сработал.

Вера в Бога в трезвости приобретает иной смысл. Раньше вера могла быть формальностью, фоном, словами. В трезвости она становится опорой. Потому что именно здесь ты ясно видишь свою слабость и понимаешь, что не всё держится только на тебе. «Сила Моя совершается в немощи», – сказано в Писании. Трезвость учит смирению не как унижению, а как принятию правды о себе.

Ты больше не герой застолий. Ты больше не «свой парень». Ты человек, идущий своим путём. Это дороже.

Трезвость не делает жизнь лёгкой. Она делает её настоящей. В ней больше ответственности, больше тишины, больше глубины. Но в ней появляется то, ради чего стоит жить – ясность, смысл, направление.

## **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.