

АНДРЕЙ ФУРСОВ

КАК
БРОСИТЬ
ПИТЬ?

ЛЕГКИЙ ПУТЬ К СВОБОДЕ ОТ АЛКОГОЛЯ

Андрей Фурсов

**Как бросить пить? Лёгкий
путь к свободе от алкоголя**

«Автор»

2026

Фурсов А.

Как бросить пить? Лёгкий путь к свободе от алкоголя /
А. Фурсов — «Автор», 2026

Как бросить пить? Лёгкий путь к свободе от алкоголя — практическая книга для тех, кто устал от обещаний «с понедельника» и хочет реальных изменений без морализаторства и громких лозунгов. Здесь трезвость показана как понятный процесс: от честного признания проблемы и разборов причин, почему тянет выпить, до управления тягой, смены привычных сценариев, выстраивания границ с окружением и восстановления отношений после алкоголя. Книга объясняет, как работает «торг» в голове, почему стыд только усиливает срывы, что делать в первые тяжёлые дни, как переживать праздники и давление «ну по чуть-чуть», как выстроить систему защиты вместо надежды на силу воли и как быстро вернуться в трезвость, если сорвался. Это не художественная история и не «волшебные советы», а ясный маршрут, который помогает держаться на деле и постепенно сделать трезвую жизнь нормой.

© Фурсов А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Глава 1. Честный разговор с собой: где вы на самом деле	8
Глава 2. Зачем вы пьёте: скрытые функции алкоголя	11
Глава 3. Ловушка стыда и самообвинения	14
Глава 4. Триггеры: люди, места, время и эмоции	17
Глава 5. Решение: почему «потом» – это стратегия зависимости	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Как бросить пить? Лёгкий путь к свободе от алкоголя

Введение

Ты можешь прожить целую жизнь, считая, что твоя главная проблема – это нехватка силы воли, и так ни разу по-настоящему не приблизиться к свободе. Потому что сила воли – слово удобное, короткое и будто бы ясное, но оно часто становится ширмой, за которой прячется гораздо более сложная картина: привычка, встроенная в нервную систему, стресс, накопленный годами, окружение, которое подталкивает или оправдывает, и отсутствие навыков, которые позволяют жить иначе. Когда человек говорит: «Я слабый, потому что снова выпил», он вроде бы признаёт ответственность, но одновременно наносит себе удар по самому важному – по ощущению собственной ценности. А без этого ощущения любая попытка изменения превращается в мучительную борьбу, где каждый день – как экзамен, который ты заранее уверен провалить. В этой книге мы будем говорить о другом: не о том, что с тобой «что-то не так», а о том, как именно устроен этот механизм, почему он включается в определённые моменты и как его можно постепенно разобрать, не ломая себя и не унижая.

Представь мужчину, назовём его Андрей, которому тридцать семь. Внешне у него всё «как у людей»: работа, семья, привычный круг друзей, привычные разговоры, привычные вечера. Он не валяется под забором, не теряет паспорт, не просыпается каждое утро в отделении полиции. Он говорит себе: «Я нормальный, просто иногда перегибаю». Но вот он возвращается домой в среду, день был липкий, как грязная пленка: начальник бросил фразу «мы ожидали большего», коллега улыбнулся слишком сладко, а в голове всё время крутилось одно и то же – будто тебя оценивают, будто ты не дотягиваешь, будто ты должен быть сильнее, собраннее, успешнее. Дома ребёнок капризничает, жена устала и говорит: «Ты опять поздно», и Андрей чувствует странную смесь вины и злости. Не яркую, не громкую – тихую, тяжёлую, которая оседает где-то в груди и делает дыхание коротким. Он идёт на кухню и открывает холодильник. Там стоит бутылка – не обязательно крепкая, может быть вино или пиво, что угодно, что можно назвать «расслабиться». И в этот момент он не выбирает «напиться», он выбирает паузу. Не праздник, не бунт, не слабость – паузу. Его мозг, уставший от напряжения, ищет короткий путь: выключить шум, притушить стыд, расплавить углы раздражения, дать телу сигнал «можно выдохнуть». И алкоголь действительно делает это быстро, почти мгновенно, как кнопка на пульте, только вот цена этой кнопки всегда приходит позже, когда эффект проходит и оставляет после себя пустоту, тяжесть и тихое презрение к себе.

Если ты узнаёшь себя, это не значит, что ты «плохой». Это значит, что твой мозг выучил связку: напряжение – алкоголь – облегчение. Привычка никогда не появляется из воздуха; она закрепляется потому, что что-то тебе даёт. Даже если потом забирает больше. И чем чаще эта связка повторяется, тем сильнее она становится, потому что мозг любит предсказуемые короткие решения. Это не оправдание, это объяснение, которое возвращает тебе возможность действовать разумно. Когда ты называешь всё «слабостью», ты обрываешь ниточку понимания и остаёшься один на один с обвинением. Когда ты видишь механизм, ты впервые получаешь шанс вмешаться не в последний момент, когда рука уже тянется, а раньше – там, где начинается напряжение, где рождается мысль «мне надо хоть как-то пережить этот вечер».

Есть ещё одна деталь, о которой часто молчат: алкоголь живёт не только в бутылке, он живёт в среде. В том, как у нас принято отмечать и «снимать стресс», в том, какие шутки звучат на работе, в том, как друзья смотрят на тебя, если ты говоришь «не буду», и как легко в компании появляется фраза: «Да ладно, ты что, совсем?» Нередко человек пьёт не потому, что

хочет вкус или состояние, а потому что боится выпасть, быть «не таким», боится стать слишком заметным в своей трезвости. Одна женщина, Марина, рассказывала: когда она впервые попробовала отказаться на семейном празднике, дядя усмехнулся: «Ты что, беременная?» – и вокруг засмеялись так, будто её трезвость была чем-то смешным и подозрительным. Марина улыбнулась в ответ, но внутри почувствовала холод, как будто её лишили права быть собой. Она выпила не потому, что не могла удержаться, а потому что не знала, как выдержать этот холод и остаться целой. Слабая воля? Нет. Отсутствие навыка защищать границы и поддерживать себя в неудобстве. И этому можно учиться.

Ты можешь удивиться, но многие люди, которые годами пьют, на самом деле очень дисциплинированы. Они работают, выполняют обязательства, держат слово, тащат на себе семью, ипотеку, ответственность, иногда даже чужие жизни – как врачи, водители, руководители. Их проблема не в том, что у них «нет воли». Их проблема в том, что их нервная система привыкла сбрасывать напряжение одним способом, и этот способ стал автоматически включаться при определённых условиях. Воля – это как фонарик: она помогает увидеть дорогу на коротком отрезке, но если вокруг темно и ты идёшь по лесу, одного фонарика мало; нужны карта, навыки, поддержка и понимание, где именно ты теряешь тропу. Когда ты начнёшь относиться к себе не как к обвиняемому, а как к человеку, который учится новой жизни, внутри появляется тихая устойчивость: «Я не сломан. Я перестраиваюсь».

И вот здесь начинается самая удивительная часть – то, что меняется, когда человек трезвеет. Не в красивых лозунгах, а в реальных, почти бытовых деталях, которые сначала кажутся мелкими, но потом складываются в ощущение другой судьбы. Андрей, который раньше просыпался с тяжестью, вдруг замечает, что утром его голова яснее, будто кто-то протёр стекло. Он идёт в ванную и видит своё лицо без отёков, глаза не такие мутные. Он впервые за долгое время чувствует, что день начинается не с того, что нужно «прийти в себя», а с того, что можно просто жить. Он начинает ловить моменты энергии, которые раньше даже не замечал, потому что был постоянно в режиме восстановления. На работе он неожиданно отвечает спокойнее, потому что внутри меньше хронической усталости. Дома он слышит ребёнка иначе: не как раздражающий шум, а как живого человека рядом. Жена сначала насторожена, потому что слишком много раз слышала обещания, но однажды вечером, когда Андрей не ушёл на кухню «на минутку», а сел рядом и сказал: «Мне сегодня было тяжело, но я хочу быть здесь», она посмотрела на него иначе – не как на проблему, а как на партнёра, который возвращается.

С трезвостью часто приходят деньги, и не только потому, что перестаёшь тратить на алкоголь. Деньги приходят из ясности. Ты меньше совершаешь импульсивных покупок, меньше «компенсируешь» пустоту. Ты начинаешь видеть, сколько ресурсов уходило на то, чтобы сгладить последствия: такси вместо транспорта, потому что утром плохо; лишние заказы еды, потому что нет сил готовить; «маленькие награды» после тяжёлых вечеров. Но ещё важнее – приходит ощущение контроля. Ты снова знаешь, что именно ты управляешь своей жизнью, а не привычка. И когда это ощущение появляется, самооценка меняется не от громких аффирмаций, а от тихих фактов: ты сделал то, что вчера казалось невозможным, ты выдержал вечер, ты прожил стресс без анестезии, ты сохранил обещание себе. Каждый такой факт становится кирпичиком, и однажды ты ловишь себя на мысли: «Я себе доверяю». Для человека, который годами обманывал себя «последний раз», это звучит почти как чудо, хотя на самом деле это просто результат новых решений, повторённых достаточно много раз.

Но трезвость – не сказка, где всё сразу становится легко. Иногда, когда алкоголь уходит, поднимаются чувства, которые он долго держал под водой: тревога, одиночество, усталость, злость, печаль. Некоторые пугаются этого и говорят: «Вот видишь, без алкоголя ещё хуже». На самом деле это похоже на то, как снимают гипс: сначала больно, неловко, мышцы слабые, движения непривычны. Но это и есть начало восстановления. Ты не становишься хуже, ты начинаешь чувствовать то, что долго не чувствовал, и это требует навыков – терпения, заботы

о себе, умения проживать эмоции, умения просить поддержки, умения менять среду. Воля не учит этому. Воля только говорит: «терпи». А человек не может терпеть бесконечно. Ему нужно научиться жить так, чтобы терпеть не приходилось.

Эта книга обещает тебе не морализирование и не лозунги, а понятный маршрут. Мы будем смотреть на твою жизнь честно и бережно, как на систему, где всё взаимосвязано: тело, сон, стресс, отношения, окружение, привычные мысли, сценарии вечеров, твои личные раны и твои сильные стороны. Мы будем говорить о том, что делать в моменты тяги, но ещё больше – о том, как уменьшать количество этих моментов, перестраивая фундамент. Мы будем говорить о срывах так, чтобы они перестали быть концом света и стали источником понимания, потому что страх срыва часто удерживает людей в порочном круге сильнее, чем сама тяга. И мы будем говорить о новой идентичности – о том, как перестать быть человеком, который «борется с алкоголем», и стать человеком, который строит жизнь, где алкоголю просто не остаётся места.

Если ты читаешь эти строки, значит, внутри тебя уже есть решимость, пусть даже хрупкая, пусть даже перемешанная с сомнениями и усталостью. Нельзя начать новую жизнь идеальным человеком – её начинают живым, уставшим, иногда растерянным, но честным. И честность здесь не про признание вины, а про признание правды: тебе больше не подходит то, что было. Тебе нужна свобода. И она начинается не с героического подвига, а с первого ясного шага, который ты можешь сделать прямо сейчас, пока эта мысль ещё тёплая и настоящая, пока ты ещё слышишь себя.

Глава 1. Честный разговор с собой: где вы на самом деле

Честный разговор с собой редко начинается красиво. Он не похож на сцену из фильма, где человек вдруг поднимает голову, торжественно произносит правильные слова и с этого момента меняется навсегда. Чаще он начинается в тишине, в неловкости, в ощущении, что ты сам себе стал чужим, и именно это ощущение пугает сильнее всего. Ты можешь годами жить в режиме, где всё вроде бы «держится», где внешняя картинка не кричит о катастрофе, но внутри накапливается странная двойственность: утром ты один, вечером – другой, и между ними будто пролегает невидимая граница, которую ты переступаешь почти автоматически, не замечая, как с каждым разом она становится легче, привычнее, удобнее. В какой-то момент ты понимаешь, что устал не столько от алкоголя, сколько от необходимости постоянно объяснять себе, почему сегодня можно, почему вчера было «не так уж много», почему тот вечер вообще не считается, потому что был повод, а этот – потому что тяжёлый день. Самое изматывающее – не похмелье и даже не последствия, а внутренний суд, который то оправдывает, то обвиняет, то снова оправдывает, и от этого качания у человека исчезает почва под ногами.

Однажды ко мне в разговоре – не на консультации, не в кабинете, а в обычной жизни, на кухне, где пахло крепким чаем и чем-то подгоревшим, потому что хозяйка отвлеклась и забыла выключить плиту, – подошёл мужчина лет сорока, назовём его Игорь. Он говорил тихо, как будто боялся разбудить кого-то в соседней комнате, хотя рядом никого не было. «Я не алкаш», – сказал он первым делом, и в этой фразе уже было всё: и страх, и защита, и боль, и желание остаться «нормальным». Он рассказывал про свою работу, про то, что он не пропускает смены, что у него есть семья, что он не валяется на улице. Он говорил это быстро, как человек, который заранее спорит с обвинением, ещё не услышав его. И только потом, после длинной паузы, которая повисла между нами как густой дым, он добавил: «Просто иногда... ну, я перебираю. Но я же могу остановиться». И в этот момент он сам себе кивнул, будто подписал договор с собственной надеждой. Я спросил: «А когда в последний раз ты действительно останавливался так, как хотел?» Он моргнул, словно от яркого света, и сказал: «Если честно... я не помню».

Это и есть та точка, где начинается честность. Не с ярлыка и не с самобичевания, а с простого факта: «Я не помню». Честность в таких вещах не звучит как приговор, она звучит как возвращение к реальности. Потому что зависимость, даже если она ещё не выглядит «страшно», всегда питается туманом: неопределённостью, размытыми формулировками, привычкой говорить «иногда», «по праздникам», «как все», «не каждый же день». Туман нужен не потому, что человек злонамеренно врёт, а потому, что ему страшно увидеть ясную картину. Ясность требует решения, а решение пугает, потому что обещает перемены, а перемены – это ответственность, отказ от привычного способа облегчения, столкновение с собой настоящим. И всё же именно ясность становится первым актом силы. Не громкий подвиг, не клятва на эмоциях, а способность посмотреть на факты так, как они есть, и не разрушиться.

Внутри многих людей живёт странное убеждение: если я признаю масштаб проблемы, я будто бы признаю себя «плохим», а значит, я должен немедленно наказать себя стыдом. Но стыд – плохой помощник в изменениях, потому что он не ведёт вперёд, он ведёт вниз, в желание спрятаться, исчезнуть, заглушить. Поэтому честный разговор с собой должен быть без насилия. Не «я ничтожество», а «я человек, который устал от этого сценария». Не «со мной всё кончено», а «мне нужна опора, потому что так дальше нельзя». Это тонкая разница, но именно она отделяет путь к свободе от очередного витка замкнутого круга. Когда Игорь начал говорить дальше, он вдруг сказал: «Иногда мне кажется, что я живу в двух версиях. В первой

я нормальный. Во второй – мне всё равно». Я уточнил: «Когда включается вторая?» Он задумался и тихо ответил: «Когда я чувствую, что меня не ценят. Когда я прихожу домой и никто не спрашивает, как я. Когда я будто невидимый». И тут стало понятно, что алкоголь для него – не просто напиток, а способ на время перестать быть невидимым хотя бы для самого себя, способ почувствовать: «я есть», пусть и через дурман. И это открытие не сделало его слабым. Оно сделало его живым.

Чтобы определить свою точку старта, важно увидеть не только «сколько» и «как часто», но и «что происходит со мной до, во время и после». Люди нередко пытаются измерять проблему цифрами, потому что цифры кажутся объективными и безопасными: столько-то бутылок, столько-то вечеров, столько-то «чистых» дней. Но зависимость часто проявляется не в количестве, а в потере свободы выбора. Если ты много раз говорил себе «выпью чуть-чуть» и снова оказывался там, где не хотел быть, это не про мораль. Это про механизм. Если ты обещал себе «сегодня без алкоголя» и вдруг ловил себя у магазина, будто тело само привело тебя туда, это не про слабость. Это про автоматизм, который стал сильнее твоей текущей осознанности. И чем дольше он живёт, тем больше энергии требует сопротивление. Поэтому вместо того, чтобы обвинять себя, стоит честно заметить: «мне становится всё труднее управлять этим». Это не страшная табличка на лбу. Это диагноз ситуации, и он даёт шанс действовать точнее.

Разница между «я иногда перебираю» и зависимостью часто лежит в том, что происходит на следующий день и как ты к этому относишься. Человек, который действительно иногда перебирает, может искренне сказать: «Мне это не нравится, я сделаю выводы», и затем действительно сделать выводы, не превращая жизнь в борьбу. У него нет потребности снова и снова доказывать себе, что он «контролирует». А человек, у которого формируется зависимость, часто живёт в постоянном внутреннем торге: он то обещает, то отменяет обещания, то придумывает правила, то нарушает их, то начинает с чистого листа, то рвёт этот лист. Он может быть очень умным и рациональным, и именно поэтому его самообман становится тонким, почти интеллектуальным. Он умеет объяснить себе всё. «Я заслужил». «Мне надо расслабиться». «Я же не каждый день». «У всех бывает». И эти объяснения звучат убедительно, пока ты не смотришь на последствия, которые повторяются, как будто их кто-то ставит по расписанию: утренняя тяжесть, раздражительность, виноватые сообщения, напряжение в семье, потерянные деньги, рассеянность на работе, неловкие фразы, сказанные не тем тоном. Если последствия повторяются, а ты продолжаешь входить в тот же сценарий, значит, свободы выбора становится меньше.

Очень важный момент – увидеть масштаб употребления так, чтобы не разрушить себя. У многих людей внутри живёт «внутренний прокурор», который ждёт любого повода сказать: «Вот, я же говорил, ты слабый, ты испортил свою жизнь». Этот прокурор будто бы думает, что кнут спасёт, но на деле кнут чаще загоняет человека обратно в бутылку, потому что жить под постоянным обвинением невыносимо. Поэтому честность должна быть похожа не на суд, а на медицинский осмотр: спокойно, внимательно, с уважением к фактам. Ты не обвиняешь градусник за температуру, ты просто видишь цифру и понимаешь, что организму нужна помощь. Так же и здесь: ты смотришь на свою жизнь и спрашиваешь не «что со мной не так», а «что со мной происходит». Ты смотришь на вечерние ритуалы и замечаешь, как рука тянется к привычному. Ты смотришь на свои эмоции и замечаешь, что именно ты пытаешься заглушить. Ты смотришь на отношения и замечаешь, где ты прячешься, где молчишь, где терпишь, где копишь. И вместо того чтобы сказать себе «я ужасен», ты говоришь «я устал жить так, как будто у меня нет другого способа».

Марина, о которой я упоминал ранее, однажды сказала фразу, которая застряла в памяти: «Я больше всего боялась признать, что мне плохо. Потому что если признать, нужно что-то менять. А менять страшно». Она не была человеком, который «постоянно пьёт». Её употребление выглядело социально приемлемым: бокал вечером, два бокала на встрече, иногда больше

на праздниках. Но её точка старта стала ясной в момент, когда она заметила: алкоголь начал быть не дополнением к жизни, а условием, при котором жизнь кажется терпимой. Она рассказывала, как приходила домой, снимала обувь, чувствовала пустоту квартиры и автоматически думала: «Сейчас налью – и станет легче». И однажды, когда она решила не наливать, пустота не исчезла, она стала громче, и Марина испугалась не пустоты, а того, что всю жизнь училась от неё убегать. Её честный разговор с собой начался не с подсчёта бокалов, а с признания: «Я боюсь быть наедине с собой». И это признание стало её силой, потому что оно указало направление, где действительно нужно было работать: не с напитком, а с внутренней опорой.

Признание фактов – это не приговор, потому что приговор закрывает дверь, а факт открывает. Приговор звучит так: «Ты такой». Факт звучит так: «С тобой происходит это». Человек не равен своему поведению, особенно когда это поведение стало привычкой и способом справляться. Да, ответственность остаётся, но она перестаёт быть камнем на шее и становится ключом в руке. Когда ты можешь сказать себе: «Я вижу, что алкоголь стал моим способом переносить стресс и одиночество, и я часто не останавливаюсь там, где хотел бы», ты не падаешь ниже. Ты поднимаешься выше, потому что перестаёшь врать себе. И в этом моменте появляется редкое чувство достоинства: не гордость, не самодовольство, а тихая зрелость. Ты как будто возвращаешь себе право на правду.

Иногда правда звучит не как слова, а как сцена. Игорь однажды описал такую сцену: он стоит у двери магазина, и внутри него два голоса. Один говорит: «Не надо, ты же обещал». Другой говорит: «Да ладно, один раз, ты устал». И в какой-то момент он замечает, что второй голос не злой, он усталый. Он не пытается разрушить, он пытается облегчить. Игорь сказал: «Когда я это понял, я впервые перестал ненавидеть себя. Я понял, что внутри меня есть часть, которая просто не умеет по-другому». В этом понимании родилась возможность учиться. Потому что если ты ненавидишь себя, ты пытаешься сломать себя. А если ты понимаешь механизм, ты можешь перестроить его.

Твоя точка старта – это не цифра и не диагноз в бумажке. Это момент внутренней ясности, когда ты перестаёшь спорить с реальностью и говоришь: «Я хочу жить иначе». Не потому, что ты «должен», не потому, что кто-то давит, а потому, что ты чувствуешь: цена стала слишком высокой. И когда эта ясность появляется, ты начинаешь видеть, что борьба с алкоголем – это не война с бутылкой, а возвращение себе навыков жить: выдерживать эмоции, строить границы, просить поддержки, заботиться о теле, говорить правду, выбирать себя. Эта глава – про то, чтобы увидеть, где ты находишься сейчас, без паники и самоуничтожения, потому что только стоя на реальной земле, а не на выдуманной «всё под контролем», человек может сделать шаг, который будет настоящим.

Глава 2. Зачем вы пьёте: скрытые функции алкоголя

Есть вопрос, который большинство людей избегает не потому, что не знает ответа, а потому что боится того, что ответ откроет. Этот вопрос звучит просто и даже немного раздражающе, как будто его задаёт человек, который никогда не был внутри зависимости: зачем ты пьёшь. На поверхности всегда найдётся объяснение, приличное, социально приемлемое, не стыдное, которое можно сказать вслух, не краснея: «чтобы расслабиться», «за компанию», «праздник», «так принято», «ну что ты, я же не каждый день». Но настоящие причины живут глубже, и там нет ничего глянцевого. Там есть усталость, которую никто не заметил; тревога, которая годами сидит под ребром, как камень; одиночество, которое ощущается даже рядом с людьми; злость, которую нельзя выражать, потому что тогда ты станешь «плохим»; скука, которая на самом деле не скука, а отсутствие смысла; и пустота, которая приходит, когда наконец заканчивается шум дня и ты остаёшься с собой. Алкоголь становится не напитком, а кнопкой – маленьким рычагом, который обещает: нажми, и станет легче. И он действительно даёт облегчение, поэтому мозг цепляется за него так, будто это спасательный круг.

Представь женщину по имени Алина. Ей тридцать четыре, она работает в офисе, улыбается коллегам, отвечает на письма с вежливой пунктуальностью и всё время держит в голове список того, что нельзя забыть. Она выглядит собранной, у неё даже голос такой, будто она умеет управлять жизнью. Но внутри неё живёт напряжение, которое не имеет конкретного лица. Оно не начинается от одного события и не заканчивается после одного отдыха, потому что оно не про обстоятельства, а про внутренний режим: быть правильной, не ошибаться, никого не разочаровать, не попросить слишком много, не показать слабость. Вечером она приходит домой и чувствует, как тело будто продолжает стоять по стойке смирно, даже когда она снимает туфли и распускает волосы. Она смотрит на кухню, где всё тихо, и в этой тишине становится слышно то, что днём заглушалось делами: в груди как будто вибрирует тонкая струна тревоги. Она открывает шкафчик, достаёт бутылку вина, наливает в бокал и делает первый глоток, и тревога действительно ослабевает, словно кто-то убавил громкость. Она выдыхает и произносит вслух, почти нежно: «Наконец-то». В этот момент алкоголь выполняет функцию, которую ей не дали выполнить навыки саморегуляции и поддержка: он превращает постоянное внутреннее напряжение в состояние, где можно хотя бы ненадолго перестать контролировать каждую мысль.

Если бы кто-то спросил Алину прямо: «Ты пьёшь из-за тревоги?» – она бы могла возмутиться, потому что тревога в её картине мира – это признак слабости, а она привыкла быть сильной. Она бы сказала: «Да нет, просто люблю вкус». И в этом нет лжи, но есть неполнота. Мозг выбирает те объяснения, которые позволяют сохранить самоуважение и не сталкиваться с болью. Именно поэтому так важно не нападать на себя вопросами, а подходить к ним как исследователь. Не «почему ты такая», а «что именно ты пытаешься получить». Потому что алкоголь, как ни странно, почти всегда пытается что-то «дать», даже если потом забирает. Он может давать ощущение отдыха, ощущение контакта, ощущение права на удовольствие, ощущение, что тебя можно пожалеть, ощущение, что можно перестать быть вечно собранным. Иногда он даёт даже иллюзию близости: люди говорят друг другу тёплые слова после второй рюмки, которых не умеют говорить трезвыми, и мозг запоминает: чтобы чувствовать связь, нужно выпить.

Есть мужчина по имени Сергей, сорок два. У него двое детей, он не считает себя несчастным, но в его жизни много тихой пустоты. Он приходит домой и выполняет обязанности, как будто ставит галочки в невидимой тетради: купить продукты, починить кран, отвезти ребёнка на секцию, ответить на сообщения. Он делает это не из любви, а из ответственности, и сам пугается этой мысли, потому что ему кажется, что «так нельзя». Внутри него живёт усталость

от роли, в которой он постоянно должен быть опорой, а опорам, как он привык думать, нельзя падать и нельзя просить помощи. В какой-то момент, когда дети уже спят, он садится на кухне, наливает себе немного крепкого и чувствует, как в голове появляется редкая пауза. Не радость, не счастье – пауза. Он смотрит в темноту за окном и вдруг слышит внутри фразу, которую днём не разрешал себе произносить: «Мне одиноко». Он мог бы сказать это жене, но боится выглядеть слабым. Он мог бы сказать друзьям, но привык шутить, а не говорить всерьёз. И тогда алкоголь становится его единственным собеседником: он позволяет почувствовать одиночество и одновременно притупить его, как будто закрывает рану тёплой повязкой. Сергей пьёт не ради вкуса и не ради веселья; он пьёт, чтобы не чувствовать, что живёт на автомате, будто его настоящая жизнь проходит где-то рядом.

Скрытые функции алкоголя часто маскируются под то, что человек считает «нормой». Например, злость. Многие из нас выросли в среде, где злиться было стыдно, где злость называли невоспитанностью, неблагодарностью, истерикой. И человек учится глотать её, превращать в молчание, в сарказм, в напряжение челюсти. Но злость никуда не исчезает, она накапливается, как пар в закрытом котле, и в какой-то момент нужно выпустить давление. Алкоголь становится клапаном. Вспомни женщину, которая весь день терпела хамство начальника, потом терпела грубость в транспорте, потом терпела капризы ребёнка, потом терпела равнодушные партнёра, и вечером, когда она выпила, вдруг начала говорить резко, громко, обвинять, плакать. Со стороны это выглядит как «алкоголь сделал её неадекватной». Но если смотреть глубже, алкоголь просто снял крышку с эмоции, которую ей запрещали выражать годами. Он дал ей разрешение быть живой, пусть и в разрушительной форме. И мозг запоминает: чтобы выпустить злость, нужно выпить. А потом наутро приходит стыд, и круг замыкается.

Есть и скука, которую многие недооценивают. Человек говорит: «Мне скучно, поэтому я выпью», и звучит это почти легкомысленно, как будто речь о пустяке. Но скука, которая толкает к алкоголю, часто не про отсутствие развлечений, а про отсутствие смысла и контакта с собой. Это скука человека, который разучился слышать свои желания, потому что всю жизнь делал «как надо». Он садится вечером, листает новости, смотрит в экран, чувствует, что внутри пусто, и эта пустота тревожит. Алкоголь наполняет пустоту хотя бы ощущением: что-то происходит. Он добавляет краски, делает музыку глубже, разговоры интереснее, смех громче. Но это не настоящие краски, это временный фильтр, который мозг принимает за спасение. И вот человек начинает пить, чтобы «оживить» вечер, потом – чтобы оживить выходные, потом – чтобы оживить себя.

Механизм «быстрого облегчения» работает просто, и именно поэтому он так коварен. Есть дискомфорт – напряжение, тревога, усталость, одиночество. Мозг не любит дискомфорт, потому что дискомфорт воспринимается как сигнал опасности. Мозг ищет самый короткий путь к облегчению, особенно когда человек истощён и у него нет сил на сложные решения. Алкоголь предлагает облегчение быстро, без усилий, без необходимости разговаривать, менять привычки, прояснять отношения, учиться отдыхать. Ты наливаешь – и через несколько минут становится легче. Мозг фиксирует эту связку как полезную и начинает предлагать её снова, как проверенную кнопку. Проблема в том, что цена этой кнопки растёт, а эффективность падает. Чтобы получить то же облегчение, нужно больше. Чтобы не чувствовать тревогу, нужно чаще. Чтобы заглушить пустоту, нужно дольше. И постепенно человек перестаёт пить ради удовольствия и начинает пить ради нормальности, чтобы просто вернуться в состояние, где можно существовать без внутренней боли.

Иногда люди удивляются: «Почему я хочу выпить, когда мне хорошо?» И это тоже скрытая функция. Для некоторых алкоголь становится способом «разрешить себе радость». У человека может быть глубокая установка: радоваться опасно, радоваться стыдно, радость надо заслужить, радость обязательно закончится. И тогда алкоголь используется как оправдание: если я пью, я как будто имею право расслабиться, потому что «так принято» на празднике.

Или как защита от близости: когда тебе хорошо рядом с кем-то, поднимается страх потерять, страх быть уязвимым, и алкоголь помогает притупить этот страх. Вот пара на свидании, они смеются, им тепло, и вдруг один говорит: «Давай ещё по бокалу», хотя им и так хорошо. И если прислушаться, в этом предложении может быть не желание продолжить вечер, а желание не дать себе почувствовать слишком много. Потому что слишком много чувств – это риск.

Как найти истинную потребность под привычкой, если ты годами привык нажимать кнопку и не задавать вопросов? Часто она прячется в очень простой фразе, которую человек давно не произносил честно. «Мне страшно». «Мне одиноко». «Я устал». «Я злюсь». «Мне больно». «Я не понимаю, что делать». Эти фразы кажутся слабостью только в культуре, где чувства принято подавлять. На самом деле они – точные координаты. Когда Сергей сказал себе «мне одиноко», он впервые увидел, что алкоголь был не любовью к напитку, а попыткой заполнить нехватку близости. Когда Алина услышала «я устала быть идеальной», она заметила, что её тяга появлялась не потому, что она любит вино, а потому что она не умеет по-настоящему отдыхать без контроля и не умеет просить поддержки, не чувствуя вины. Один мужчина, который долго называл себя «просто любителем выпить», однажды произнёс: «Я пью, потому что не знаю, кто я без этого». И в этой фразе было больше правды, чем во всех его прежних оправданиях. Он не знал, как проводить вечера, не знал, как общаться, не знал, как выдерживать тишину. Алкоголь был его привычной личностью, его ролью, его способом чувствовать себя «своим» в компании и «живым» внутри.

Когда ты начинаешь видеть скрытые функции, меняется сама перспектива. Алкоголь перестаёт быть врагом, с которым нужно воевать, и становится симптомом, подсказкой. Не в смысле «пусть будет», а в смысле «я понимаю, зачем он приходил». Это важное различие. Если ты понимаешь, что ты пьёшь, чтобы снять тревогу, то борьба с алкоголем превращается в обучение успокаиваться иначе. Если ты понимаешь, что ты пьёшь, чтобы не чувствовать одиночество, то работа начинается не с запрета, а с восстановления контакта – с людьми, с собой, с настоящими разговорами, которые раньше казались невозможными. Если ты понимаешь, что ты пьёшь, потому что тебе нельзя злиться, то трезвость становится процессом возвращения себе права на эмоции и на границы. И тогда появляется надежда, которая не держится на лозунгах. Она держится на понимании: у любой привычки есть корень, и если ты видишь корень, ты можешь перестать рубить листья и начать менять то, что действительно управляет твоим поведением.

Глава 3. Ловушка стыда и самообвинения

Стыд почти всегда приходит тихо, но действует как тяжелая дверь, которая захлопывается внутри и отсекает тебя от воздуха. Он не похож на вину, которая может быть конкретной и полезной, потому что вина говорит: «Я сделал что-то не так, значит, я могу исправить», а стыд говорит: «Со мной что-то не так, значит, исправлять бессмысленно». Именно поэтому стыд так коварен в теме алкоголя: он не подталкивает к трезвости, он подталкивает к исчезновению. Он делает так, что человек перестаёт смотреть на себя как на живого, сложного, уставшего, но способного меняться, и начинает смотреть на себя как на бракованного, недостойного, неизлечимо плохого. И тогда алкоголь снова появляется не как причина, а как способ пережить это ощущение собственной непригодности, потому что что делать с ним трезвым, если ты не умеешь быть рядом с собой, не умеешь успокаивать себя словами, не умеешь опираться на поддержку, не умеешь выдерживать боль, не превращая её в приговор.

Представь человека, который просыпается утром после вечера, который он сам себе обещал прожить иначе. Он лежит, смотрит в потолок, чувствует сухость во рту, тяжесть в голове и самое неприятное – не физическое, а моральное ощущение, будто внутри грязно. Он берёт телефон и видит пару сообщений, которые он отправил в полночь: одному другу он написал что-то резкое, жене – что-то обидное, начальнику – какую-то неловкую шутку, которую теперь невозможно «развидеть». В этот момент многие не начинают с заботы о себе, они начинают с казни. Внутренний голос поднимается, как будто судья в чёрной мантии выходит на трибуну, и говорит без эмоций, но с ледяной ясностью: «Вот ты опять. Ты ничему не учишься. Ты позор. Ты слабак. Ты всё испортил». И человек, который мог бы в этот момент искать понимание, поддержку, выход, вдруг оказывается в камере одиночества, где ему запрещено даже сочувствие к самому себе, потому что сочувствие кажется оправданием, а оправдание, как он думает, приведёт к новым срывам. Но правда в том, что самосуд почти всегда ведёт к следующему употреблению, потому что после него хочется не исправлять, а спрятаться.

Однажды я слышал разговор двух людей в коридоре обычного дома, где стены пахнут старой краской, а лифт ездит с ленивым скрипом. Женщина, уставшая, с красными глазами, говорила мужу: «Ты обещал. Ты же обещал. Почему ты так со мной?» Мужчина стоял, опустив голову, и тихо повторял: «Я знаю. Я урод. Я всё испортил». И в этой фразе было страшно не то, что он признаёт свою ошибку, а то, что он признаёт себя уродом. Потому что если ты урод, тебе уже нечего спасать. Если ты урод, зачем стараться. Если ты урод, ты заслуживаешь наказания. И мозг, который ищет облегчение, тут же предлагает самый привычный способ: выпей, чтобы не чувствовать, что ты урод. Так стыд становится топливом для продолжения цикла: человек пьёт, потом стыдится, потом пьёт, чтобы не стыдиться, потом стыдится ещё сильнее. Этот круг кажется логичным, потому что внутри него есть иллюзия контроля: «Я накажу себя, значит, я исправлюсь». Но наказание не исправляет, оно ломает.

Внутренний критик в истории с алкоголем часто ведёт себя не как строгий наставник, а как жестокий надзиратель. Он не говорит: «Давай разберёмся, что пошло не так», он говорит: «Ты ничтожество, и доказывать обратное бесполезно». Иногда критик звучит голосом родителей, которые когда-то говорили: «Ты меня позоришь», иногда – голосом учителя, который публично высмеял, иногда – голосом общества, которое любит делить людей на «правильных» и «пропащих». Человек может даже не осознавать, что эти слова не его собственные, что он повторяет чужую жестокость, но направляет её внутрь. И чем сильнее критик, тем больше у человека возникает самосаботажа: он словно заранее делает шаг к провалу, потому что в глубине души не верит, что достоин победы. Самосаботаж проявляется тихо: пропустить терапию, отменить встречу поддержки, не выспаться, не поесть, ввязаться в конфликт, оставить в доме алкоголь «на всякий случай». Это не глупость и не лень, это внутреннее убеждение: «Мне всё

равно не получится». И когда потом случается срыв, критик торжествует: «Я же говорил». Этот торжествующий голос кажется правдой, потому что он подтверждён фактом, но он подтверждён фактом, который сам же помог создать.

Есть особенно опасная мысль, которая появляется после ошибок: «Раз уж сорвался – всё пропало». Она звучит почти рационально, как математический вывод: раз не идеально, значит, бессмысленно. И это мышление разрушает людей, потому что оно превращает любой сбой в катастрофу. Представь, как человек идёт по длинной дороге, и на каком-то участке спотыкается. Нормальный, живой процесс изменений подразумевает, что иногда ты спотыкаешься, иногда ошибаешься, иногда возвращаешься на пару шагов назад, чтобы снова найти опору. Но мысль «всё пропало» делает так, что после спотыкания человек не просто встаёт, а ложится на землю и говорит: «Тогда я вообще не пойду». И в теме алкоголя эта мысль часто превращается в запойную логику: если уже выпил, значит, можно выпить ещё, если уже нарушил, значит, можно разрушить окончательно. Потому что разрушение в момент стыда воспринимается как заслуженное наказание, как странное чувство справедливости: «Раз я плохой, я должен пострадать». И это очень человеческая, очень трагичная ловушка, в которой боль становится доказательством собственной никчёмности, вместо того чтобы стать сигналом к заботе.

Переход от самонаказания к самоподдержке – это не мягкость в смысле «мне всё можно», это взрослая позиция, где ты перестаёшь путать жестокость с силой. Многие люди боятся поддерживать себя, потому что внутри них есть убеждение: если я буду добр к себе, я расслаблюсь и начну пить ещё больше. Поэтому они держат себя в узде угрозами и унижением, как будто внутри живёт животное, которое надо бить, чтобы оно слушалось. Но человек – не животное, и даже животное не учится в безопасности через побои, оно учится в страхе. А страх не рождает устойчивых перемен, страх рождает желание сбежать, спрятаться, отключиться. Самоподдержка – это не оправдание, а контакт. Это умение сказать себе: «Мне плохо, и я понимаю почему. Я сделал ошибку, и я могу разбирать её не как приговор, а как информацию». Это звучит просто, но для многих это революция, потому что они всю жизнь жили в культуре, где «соберись» считается единственным способом выживания, а «пожалей себя» – позором.

Я помню женщину по имени Светлана, которая однажды сказала на удивление спокойным голосом: «Когда я срываюсь, я не хочу пить. Я хочу перестать быть собой». И это было сказано без драматизма, как констатация. Она объяснила, что в моменты стыда ей кажется, что она – не человек, а ошибка, и тогда алкоголь становится не удовольствием, а способом выключить сознание, выключить память, выключить ощущение себя. В какой-то момент она начала замечать, что хуже всего ей не после употребления, а в первые часы трезвости после него, когда стыд накатывает волной, и если она выдерживает эту волну без самоуничтожения, тяга становится слабее. Но выдерживать её она могла только тогда, когда научилась говорить с собой иначе. Она вспоминала одну сцену: стоит на кухне, руки дрожат, в голове крутится «я отвратительная», и вдруг она произносит вслух: «Мне стыдно, потому что я нарушила обещание, но я не отвратительная. Я человек, у которого есть проблема». Она сказала, что в этот момент почувствовала странное облегчение, не от алкоголя, а от того, что впервые за много лет перестала быть собственной палачом. И именно это стало поворотной точкой, потому что пока человек бьёт человека, он не лечит проблему, он только добавляет новую боль.

Новая позиция, которая меняет всё, звучит просто: «я лечу проблему, а не бью человека». Она означает, что ты перестаёшь смешивать свою личность с симптомами, перестаёшь думать, что твоя ценность зависит от идеальности. Это не про то, чтобы закрывать глаза на последствия. Это про то, чтобы сохранять уважение к себе даже тогда, когда ты разочарован в своём поступке. Потому что уважение – это не награда за безупречность, уважение – это условие роста. Ребёнок не учится ходить, если его каждый раз унижают за падение. Взрослый не учится трезвости, если его каждый раз уничтожают за ошибку. И когда ты начинаешь относиться к себе как к человеку, которого надо поддержать, а не раздавить, появляется энергия

для настоящего анализа: что именно произошло, где я был уязвим, что я не выдержал, чего мне не хватило, какую боль я пытался заглушить. Это и есть лечение – видеть причины, а не только последствия.

Стыд любит одиночество. Он шепчет: «Никому не говори, иначе тебя отвергнут». Он заставляет человека прятаться, а прятаться – значит оставаться без поддержки, без взгляда со стороны, без возможности услышать: «Ты не один». И чем больше человек прячется, тем сильнее ощущение, что он «особенный» в своей плохости. Но правда в том, что стыд – универсален, и именно поэтому он так разрушителен: он делает тебя одиноким в том, что переживают миллионы. Когда ты начинаешь говорить с собой человеческим языком, когда ты перестаёшь нападать на себя, появляется пространство для трезвости как для процесса, а не для экзамена. Ты не сдаёшь тест на «хорошего человека». Ты возвращаешь себе способность жить, не убегая от себя. И если ты удерживаешь эту позицию даже в сложные моменты, внутри появляется тихая опора, на которой можно стоять: я не идеален, но я живой; я ошибался, но я учусь; у меня есть проблема, но я не проблема.

Глава 4. Триггеры: люди, места, время и эмоции

Тяга редко появляется как молния из ясного неба, хотя человеку так кажется, потому что в момент желания выпить он чаще всего уже устал, рассеян или раздражён, и ему проще объяснить происходящее одной короткой фразой: «просто захотелось». Но если присмотреться внимательнее, почти всегда можно увидеть, что желание рождается не в пустоте, а на пересечении людей, места, времени и внутреннего состояния, как будто невидимая система координат в твоей жизни запускает привычный сценарий, стоило лишь совпасть нескольким точкам. Удивительно, насколько точно тело и мозг запоминают эти совпадения: определённый час, когда день «сдан» и вроде бы можно отпустить контроль; определённая улица, по которой ты проходишь мимо магазина, и ноги сами замедляются; определённый человек, рядом с которым ты постоянно напряжён, потому что приходится быть удобным; определённая эмоция, которую ты привык глушить, потому что не знаешь, как выдержать её иначе. Триггер – это не слабость и не загадка, это сигнал, что твой организм узнаёт знакомую ситуацию и предлагает старое решение, самое быстрое, самое привычное, самое автоматическое.

Олегу сорок. Он долго уверял себя, что у него «нет проблем», потому что он никогда не пил утром и не пропускал работу, но однажды он заметил странную закономерность, которая сначала выглядела смешно, а потом стала пугающей: каждую пятницу в семь вечера он словно становился другим человеком. До семи он мог быть собранным, строгим, даже немного холодным, он мог спорить с коллегами, планировать, ругаться из-за цифр и сроков, а ровно в момент, когда компьютер выключался и офис начинал пустеть, внутри него будто открывалась дверца, из которой выходила мысль: «Ну всё, теперь можно». Он говорил себе, что это заслуженный отдых, и в каком-то смысле так и было, только отдых почему-то неизменно заканчивался одинаково: поздним возвращением домой, раздражением жены, тяжёлым утром и тем самым внутренним стыдом, который он обещал себе больше не чувствовать. Однажды его жена, Нина, не выдержала и сказала так тихо, что от этого стало ещё больнее: «Я уже вижу по твоим глазам, когда ты ещё трезвый, но уже не с нами». Олег вспыхнул, хотел огрызнуться, но вместо этого вдруг услышал в себе другое: «Она права». И это «она права» стало первой ниточкой, за которую он потянул, чтобы понять: что именно включает его пятничную тягу. Оказалось, что дело не в пятнице, а в накопленном за неделю напряжении, которое он носил в себе, не позволяя себе ни слабости, ни паузы, ни честного разговора о том, что ему тяжело. Пятница была лишь временем, когда контроль можно было официально отпустить, а алкоголь становился знаком, символом: «Я больше не должен быть сильным».

Есть социальные триггеры, которые действуют почти как гипноз. Друзья, которые звонят «на минутку» и умеют превращать эту минутку в ночь. Коллеги, которые после работы идут «обсудить», и в этом обсуждении много не слов, а попытки сбросить напряжение, не признаваясь, что оно есть. Родственники, для которых отказ от алкоголя звучит как упрёк, как будто твоя трезвость выставляет их привычки под ярким светом. Такие люди не обязательно злые; они могут быть любящими, просто они привыкли к одному языку близости – совместному употреблению. Иногда человек боится не напитка, а того, что без напитка он окажется вне круга, что он станет «не своим». Марина однажды рассказывала, как на дне рождения подруги она держала в руке стакан воды и чувствовала, как на неё смотрят, будто она принесла на праздник чужую мораль. Подруга наклонилась и прошептала: «Ну ты чего, хоть чуть-чуть, для настроения». Марина улыбнулась, но внутри её будто сжали: она поняла, что сейчас ей предлагают не алкоголь, а способ не выделяться. И тяга, которая появилась в этот момент, была тягой не к спиртному, а к безопасности в группе, к ощущению «меня принимают».

Есть триггеры времени, и один из самых мощных – вечер. Вечер часто становится провалом не потому, что он плох сам по себе, а потому что к вечеру человек истощён. Он держался

весь день, выполнял обязанности, сдерживал эмоции, улыбался, когда хотелось молчать, соглашался, когда хотелось сказать «нет», и к вечеру его внутренний ресурс похож на телефон с красной батареей, который всё ещё работает, но уже дрожит от каждого уведомления. В этот момент мозг особенно жаден до быстрого облегчения, потому что на сложные решения нет сил. Ты приходишь домой, и тишина или шум семьи, наоборот, усиливают ощущение: «Мне нужно выключиться». Не потому, что ты плохой, а потому что ты перегружен. И если ты годами привык выключаться алкоголем, то вечер становится не временем суток, а командой: «пора». Точно так же работает зарплата, когда деньги в кармане вдруг ощущаются как разрешение, как маленький праздник, и мозг предлагает: «Отметим». Работают праздники, потому что в нашей культуре они часто шиты с ритуалом употребления, и иногда человек боится не праздника, а пустоты без привычного ритуала. Работают конфликты, потому что после ссоры хочется не разговора и не примирения, а мгновенного онемения, чтобы не чувствовать ни обиду, ни вину, ни страх потерять отношения.

Эмоциональные пусковые механизмы часто маскируются под «просто настроение». Тревога может выглядеть как раздражительность. Одиночество может выглядеть как скука. Усталость может выглядеть как апатия и чувство, что «ничего не радует». Злость может выглядеть как холодность, когда ты говоришь себе: «Мне всё равно», хотя на самом деле тебе больно. И когда человек не умеет распознавать эмоции по именам, он распознаёт их по одному признаку: «мне неприятно». А дальше включается привычная связка: «если неприятно – выпей». Лена, молодая мама, однажды призналась: «Мне не хотелось пить, мне хотелось, чтобы меня хоть кто-то пожалел». Она произнесла это, сидя на полу в детской, пока ребёнок спал, а в раковине стояла гора посуды. Её муж поздно приходил с работы, а она весь день была в роли, где нельзя было устать, потому что от её усталости никто не освобождал. Когда вечером она наливала себе, это было не про веселье. Это было про право почувствовать: «я тоже человек». В её случае триггером была не компания и не праздник, а накопленная незамеченность, ощущение, что её потребности невидимы.

Создание карты риска начинается с того, что ты перестаёшь считать тягу загадкой и начинаешь считать её сигналом, который можно расшифровать. Карта – это не бумага и не строгая схема, а внутренняя ясность: где именно тебе опаснее всего, в какие часы ты чаще всего уязвим, с какими людьми твоя решимость становится рыхлой, какие эмоции ты привык глушить, какие места словно тянут тебя сами. Иногда эта карта открывается через честные наблюдения, которые сначала кажутся мелкими. Олег вдруг понял, что его самый опасный маршрут – это не пятница как день, а короткая дорога от офиса до дома, которая проходила мимо бара, где его всегда встречали знакомые лица и привычная фраза: «О, заходи, ты вовремя». Он заметил, что когда он идёт этой дорогой, его тело напрягается заранее, как будто уже готово к решению, которое он ещё не принял. И тогда появились первые барьеры – не героические, а простые, почти бытовые, но удивительно действенные: он изменил маршрут, он стал заранее писать жене одно короткое сообщение не о том, что он «не будет пить», а о том, что он сейчас чувствует, и это сообщение звучало по-человечески: «Мне тяжело, я злой, я хочу выключиться». Нина однажды ответила: «Я рядом. Давай просто доедем домой и поедим». В этом «поедим» было больше спасения, чем в любых громких обещаниях, потому что оно возвращало его из автоматизма в реальность: есть дом, есть еда, есть контакт, есть другой способ пережить вечер.

Карта риска нужна не для того, чтобы жить в страхе, а для того, чтобы перестать попадать в ловушки с закрытыми глазами. Когда ты видишь, что конкретный разговор, конкретная обида, конкретная усталость или конкретная компания запускают тягу, ты перестаёшь воспринимать себя как непредсказуемого и слабого. Ты становишься человеком, который изучает собственную систему. И в этом изучении появляется спокойная сила: если это запускается по законам, значит, это можно остановить по законам, не насильем над собой, а вниманием к себе. Триггеры не исчезают мгновенно, как по щелчку, но они теряют магию, когда ты начинаешь

узнавать их раньше, чем они узнают тебя, и вместо тумана появляется ясность, в которой у человека всегда больше свободы, чем ему казалось вчера.

Глава 5. Решение: почему «потом» – это стратегия зависимости

Слово «потом» звучит мягко, почти заботливо, как плед, которым накрывают человека, чтобы он не мёрз, и именно поэтому оно так опасно: оно обещает, что решение уже принято, просто ещё не настало время, и в этой иллюзии можно жить месяцами, а иногда годами, не замечая, что «потом» не приближает, а отодвигает, превращаясь в хитрую форму согласия с зависимостью. Человек искренне думает, что он не отказывается от перемен, он просто выбирает момент, когда будет удобнее, спокойнее, безопаснее; но зависимость всегда найдёт причину, почему сейчас неудобно, почему сейчас стресс, почему сейчас праздник, почему сейчас ссора, почему сейчас усталость, почему сейчас не время. В итоге «потом» становится не планом, а бесконечной отсрочкой, и в этой отсрочке мозг продолжает жить по прежнему сценарию, укрепляя привычку и одновременно собирая внутри новый слой разочарования в себе, потому что каждый раз, когда ты переносишь решение, ты слышишь в глубине души тихий шепот: «Ты опять уступил».

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.