

СВОБОДА БЕЗ БОРЬБЫ

КАК Я ПРОСТИЛ СЕБЯ И ВЫШЕЛ ИЗ ЗАВИСИМОСТЕЙ



Артур Киселев
Свобода без борьбы

«Автор»

2026

Киселев А.

Свобода без борьбы / А. Киселев — «Автор», 2026

«Я не психолог. Не нарколог. Не гуру. Я — человек, который десять лет дышал дымом и заливал душу алкоголем. Я пробовал бросать — и срывался. Кодировка? Нет, я видел, как люди после неё становятся стеклянными — они не пьют, но и не живут. Тогда я нашёл другой путь. Не борьбу. Не насилие над собой. А прощение. Я перестал себя наказывать — и зависимость ушла сама. Эта книга — не теория. Это пошаговый протокол, который я прожил на себе. Здесь нет чудесных рекомендаций. Есть упражнения, которые разрывают петлю «вина - срыв - вина». Если вы устали сражаться — прочитайте это. Не для того, чтобы стать «правильным». А чтобы однажды проснуться и понять: вам это больше не нужно. Свобода без борьбы — это не лозунг. Это воздух, которым вы дышите, когда перестаёте быть себе врагом.»

© Киселев А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Свобода без борьбы	5
Пролог	6
Как читать эту книгу (важное предупреждение)	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Артур Киселев

Свобода без борьбы

Свобода без борьбы

Как я перестал себя ломать, простил себя и вышел из зависимостей без кодировок и срывов.

Пролог

Я не психолог. Не нарколог. Не гуру. Я-человек, который десять лет дышал дымом и заливал свою душу алкоголем.

Сигарета была единственной, кто не предавал. Бутылка-лучшим другом, с которым я встречал каждый вечер.

Я задыхался, просыался с горечью во рту и желанием провалиться сквозь землю. Но самое страшное в этом то, что я считал, будто, заслужи это.

В моей голове сидел голос. Он говорил: «Ты слабый. Ты не справляешься. Выпей, станет легче. Закури, успокоишь нервы». И я слушался. Потому что верил, что правда на его стороне.

Я пробовал бросать. Раз за разом. Завязывал на неделю, на месяц. Срывался и начинал снова только уже с двойным чувством вины. Кодировка? Нет, я боялся этого. Я видел, как люди после кодировки становятся стеклянными они не пьют, но и не живут. Их глаза пустые, потому что внутри они так же воюют с собой, просто теперь молча.

Эта книга не о том, как «победить» зависимость. Такие победы временны. Она о том, как перестать сражаться. Как простить себя за каждый глоток, затяжку. Простить себя за прошлое и найти то, ради чего не хочется убегать в дым.

Я написал ее, потому что сейчас переломная эпоха. Люди устали быть рабами. И я обязан сказать: выход есть.

И он не в борьбе. Он в том, чтобы однажды утром проснуться и понять я больше не наказываю себя. Я выбираю жить.

Как читать эту книгу (важное предупреждение)

Перед тем как мы начнём, я должен сказать вам главное. Не потому что я люблю поучать. А потому что сам наступил на эти грабли.

Есть книги, которые можно прочитать за вечер, впитывать идеи, кивать и откладывать на полку.

Эта книга другая.

Она про зависимости. Про то, что сидит в теле, в привычках, в автоматических движениях рукой к пачке или бокалу. Её нельзя проглотить залпом. Потому что если вы прочитаете главу, согласитесь с каждым словом, но не сделаете упражнение, ничего не изменится. Вы просто добавите ещё одну «умную мысль» в копилку самооправдания.

Я хочу, чтобы вы не читали эту книгу как роман.

Вот как она устроена:

Каждая глава разделена на две подглавы.

После каждой подглавы я даю упражнение.

Вы читаете подглаву. Закрываете книгу (или откладываете телефон)

Выполняете упражнение. Честно и осознанно.

Потом вы ждете до следующего дня. Только на следующий день читаете следующую подглаву.

Почему так?

Потому что зависимость — это не логическая ошибка. Её нельзя исправить за один вечер. Это укоренившаяся петля: действие-чувство вины- снова действие.

Чтобы разорвать петлю, нужно прожить каждое упражнение, дать ему отлежаться, позволить телу и мозгу услышать новый сценарий.

Если вы продолжите читать далее, не выполнив предыдущие упражнения — обманете себя. И в этом нет смысла. Вы же не для того взяли эту книгу, чтобы добавить себе ещё один пункт в список «я должен».

Поэтому договоримся.

Читаете подглаву. Делаете упражнение. Ложитесь спать. На следующий день — следующая.

Это не медленно. Это единственный путь избавиться от зависимости раз и навсегда.

Обещаете?

Тогда переворачивайте страницу.

Начинаем.

Глава 1. Самоубийство по расписанию

1.1. Сигарета как приговор

Почему человек, который знает, что сигарета убивает, продолжает курить?

Ответ, который лежит на поверхности: привычка, зависимость, слабая воля. Но это не правда. Глубже всегда скрывается одно и то же: чувство вины, которое требует наказания.

Я не знаю курильщиков, которые бы не ругали себя: «Дурак... Опять закурил», «Слабый, не могу бросить». Эти фразы звучат в голове до, после и во время затяжки.

И вот что происходит: когда человек убежден, что он «плохой» и «недостойный», его психика ищет способ воплотить это убеждение.

Сигарета становится идеальным палачом. Она медленно, верно, с каждым днем разрушает тебя. И ты получаешь то, что, как тебе кажется, заслуживаешь: наказание.

Я был именно таким. Каждый раз, доставая сигарету, шла внутренняя борьба. Дым шел в легкие — и на мгновение становилось легче, потому что приговор был приведен в исполнение. Я был и судьей, и палачом, и жертвой.

Пока однажды меня не осенило: это не курение меня убивает. Это я выбираю курение, потому что не могу выносить себя «таким»...

Упражнение «Голос внутри»...

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.