

— Без самообмана —

ТРЕЗВАЯ ГОЛОВА

Как вернуть контроль над алкоголем



Александр Муро

Александр Муро

Без самообмана. Трезвая голова

«Автор»

2026

Муро А.

Без самообмана. Трезвая голова / А. Муро — «Автор», 2026

Алкоголь становится проблемой не только тогда, когда разрушает жизнь снаружи. Он становится проблемой раньше — когда начинает решать за человека, как отдыхать, справляться со стрессом, общаться, праздновать и отключать голову. Эта книга помогает честно увидеть свое отношение к алкоголю, разобрать личные триггеры, выйти из цикла напряжение алкоголь облегчение последствия стыд новая тяга и вернуть себе ясность, контроль и уважение к себе. Без морализаторства. Без стыда. Без красивых оправданий. Без самообмана.

© Муро А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие от автора	10
Введение. Проблема не только в запоях	17
Между “всё нормально” и “всё разрушено” есть серая зона	18
Количество важно, но функция важнее	19
“Я контролирую” нужно проверять действиями	20
Не надо ждать дна	21
Эта книга не про ярлык	22
Алкогольный цикл	23
Цель трезвого периода	24
Важная осторожность	25
Практика. Честная точка старта	26
1. Какую роль алкоголь играет в моей жизни?	26
2. В каких ситуациях мне труднее всего не пить?	26
3. Что я чаще всего говорю себе перед алкоголем?	26
4. Что алкоголь забирает у меня потом?	26
5. Чего я боюсь, когда думаю о 30 днях без алкоголя?	26
6. Что я хочу проверить трезвым периодом?	26
Коротко: что мы поняли	27
Глава 1. Что алкоголь на самом деле делает с тобой	28
Алкоголь — это быстрый переключатель	29
Отдых и отключение — не одно и то же	30
Алкоголь снижает внутренний контроль	32
Алкоголь делает последствия менее видимыми в моменте	33
“Мне стало легче” — не значит “мне стало лучше”	34
Алкоголь учит мозг короткому пути	35
Алкоголь может стать универсальным ответом	36
Почему алкоголь кажется частью личности	37
Алкоголь не создает настоящую смелость	38
Алкоголь не решает одиночество	39
Алкоголь не делает сон настоящим восстановлением	40
Алкоголь и тревожное утро	41
Где проходит граница	42
Алкоголь как сделка	43
Что алкоголь делает с доверием к себе	44
Не надо себя обманывать, но и уничтожать не надо	45
Что нужно понять в этой главе	46
Практика. Что я на самом деле ищу в алкоголе?	47
1. Что я чаще всего хочу получить от алкоголя?	47
2. В каких ситуациях алкоголь кажется мне особенно “нужным”?	47
3. Что алкоголь реально дает мне в первые часы?	47
4. Что алкоголь забирает потом?	48
5. Какую цену я чаще всего обесцениваю?	48
6. Где я называю отключение отдыхом?	48
7. Какой другой способ мне нужен на самом деле?	48
Проверка на самообман	49

Что сделать сегодня	50
Коротко: что мы поняли	51
Глава 2. Твоя личная карта алкоголя	52
Почему память обманывает	53
“Я пью редко” — слишком слабая формулировка	54
Что нужно увидеть в карте	55
1. Когда я пью?	55
2. Где я пью?	55
3. С кем я пью?	55
4. После чего я пью?	56
5. Что я себе говорю перед первой дозой?	56
Алкогольный эпизод начинается до первого глотка	58
“Повод” не всегда причина	59
Сколько ты планировал и сколько получилось	60
Не все алкогольные эпизоды одинаковые	61
Социальный алкоголь	61
Стрессовый алкоголь	61
Наградной алкоголь	61
Одинокий алкоголь	61
Ритуальный алкоголь	61
Разгоняющий алкоголь	61
Обезболивающий алкоголь	62
Что происходит после	63
Почему важно записывать деньги	64
Провалы в памяти нельзя обесценивать	65
Тревожное утро — тоже последствие	66
Обещания себе	67
“У меня нет проблемы, потому что я могу остановиться”	68
Не сравнивай себя только с худшими примерами	69
Карта без стыда	70
Как вести карту 30 дней	71
Если ты не хочешь записывать	72
Что карта может показать	73
Вариант 1. Алкоголя действительно немного	73
Вариант 2. Алкоголь связан с конкретным триггером	73
Вариант 3. Алкоголь связан с компанией	73
Вариант 4. Алкоголь связан с одиночеством	73
Вариант 5. Алкоголь чаще и тяжелее, чем казалось	73
Вариант 6. Есть признаки высокого риска	73
Карта — не приговор	74
Практика. Таблица алкоголя за последние 30 дней	75
Таблица 1. Факт употребления	75
Таблица 2. Последствия	75
Дополнительные вопросы к карте	76
1. В какие дни я чаще всего пью?	76
6. Какая фраза чаще всего разрешает мне выпить?	76
Проверка на самообман	77
Что сделать сегодня	78
Коротко: что мы поняли	79

Глава 3. Норма, привычка или проблема?	80
Норма — это не “как у всех”	81
Норма — это не только количество	82
Привычка — это уже не просто “иногда”	83
Проблема начинается там, где исчезает свобода	84
“Я не каждый день” — не железный аргумент	85
“Я могу остановиться”	86
“Я пью только хорошее”	87
“Я работаю, значит, проблемы нет”	88
“Я не алкоголик”	89
“Я пью только в компании”	90
“Я пью только один”	91
“Я просто люблю вкус”	92
“У меня просто период”	93
Признаки, что привычка стала проблемой	94
Признаки высокого риска	95
Почему “умеренно” подходит не всем	96
Тест на 30 дней	97
Норма — это когда можно не защищаться	98
Не превращай честность в приговор	99
Практика. Честный тест функции алкоголя	100
1. Как часто алкоголь появляется в моей жизни?	100
2. Могу ли я спокойно провести 30 дней без алкоголя?	100
3. Что я почувствовал, когда представил 30 дней без алкоголя?	100
4. В каких ситуациях алкоголь кажется мне “нужным”?	100
5. Что я защищаю, когда защищаю алкоголь?	101
6. Как часто мой план расходится с фактом?	101
7. Какие последствия я чаще всего обесцениваю?	101
8. Что будет честнее сказать вместо “у меня всё нормально”?	101
Проверка на самообман	103
Что сделать сегодня	104
Вариант 1. Полностью трезвая неделя	104
Вариант 2. Карта без изменения	104
Вариант 3. Убрать главный риск	104
Коротко: что мы поняли	105
Глава 4. Самообман пьющего человека	106
Самообман не всегда выглядит как ложь	107
“Я контролирую”	108
“Я же не алкоголик”	109
“Все пьют”	110
“Я заслужил”	111
“Мне нужно снять стресс”	112
“Сегодня можно”	113
“Один бокал ничего не решит”	114
“Я пью только по выходным”	115
“Я не пью один”	116
“Я пью один, зато никому не мешаю”	117

“Мне просто нравится вкус”	118
“Сейчас не время”	119
“С понедельника”	120
“Я не хочу быть фанатиком”	121
“Без алкоголя скучно”	122
“Я просто хочу отключить голову”	123
Самообман защищает не алкоголь, а привычный способ выживания	124
Как переводить самообман на честный язык	125
Не верь фразе только потому, что она звучит спокойно	126
Практика. Перевод оправданий на честный язык	127
Проверка на самообман	128
1. Какая фраза чаще всего разрешает мне пить?	128
3. Что эта фраза обещает мне?	128
4. Какую цену она обычно скрывает?	128
Что сделать сегодня	129
Коротко: что мы поняли	130
Глава 5. Напряжение → алкоголь	131
Алкоголь редко появляется на пустом месте	132
Напряжение не всегда выглядит как стресс	133
Первая ошибка — бороться только с алкоголем	134
Стресс: главный пропуск к алкоголю	135
Усталость: когда тело просит отдыха, а получает алкоголь	136
Тревога: желание выключить внутренний шум	137
Злость: когда легче налить, чем сказать	138
Скука: недооцененный триггер	139
Одиночество: когда алкоголь становится собеседником	140
Пустота: когда не плохо, но и не живо	141
Радость тоже может быть триггером	142
Социальное напряжение	143
Желание награды	144
Внутреннее разрешение	145
Почему важно ловить ранние сигналы	146
Не каждое напряжение нужно срочно убирать	147
Алкоголь как кнопка “не чувствовать”	148
Состояние до алкоголя — это карта потребностей	149
Как задать себе правильный вопрос	150
Правило десяти минут	151
Заменить алкоголь — не значит “попить чай и стать счастливым”	152
Три типа реакции на напряжение	153
Первый путь — подавить	153
Второй путь — залить	153
Третий путь — обработать	153
Твоя задача — не стать человеком без напряжения	154
Практика. Найти свои состояния перед алкоголем	155
Эпизод 1	155
Эпизод 2	155
Конец ознакомительного фрагмента.	156

Александр Муро

Без самообмана. Трезвая голова

Серия «Без самообмана»

ТРЕЗВАЯ ГОЛОВА

КАК ВЕРНУТЬ КОНТРОЛЬ НАД АЛКОГОЛЕМ

Как перестать оправдывать выпивку, увидеть свою настоящую норму и вернуть себе жизнь без стыда, запоев и вечного “я контролирую”

Александр Муро

2026

О книге

«Трезвая голова: как вернуть контроль над алкоголем» — третья книга серии «Без самообмана».

Это практический маршрут для тех, кто хочет честно увидеть роль алкоголя в своей жизни, перестать оправдывать старый цикл и вернуть себе ясность, выбор и уважение к себе.

Книга не заменяет врача, нарколога, психотерапевта или другого специалиста. При тяжелой зависимости, запоях, сильной абстиненции, судорогах, галлюцинациях, выраженной депрессии, панических атаках, проблемах с сердцем, давлением, печенью, психикой, другими веществами или мыслях о самоповреждении нужна профессиональная помощь.

© Александр Муро, 2026. Все права защищены.

Об авторе

Александр Муро — музыкант, писатель и автор серии «Без самообмана». За его плечами 18 лет музыкального творчества и 6 лет писательской работы.

Этот опыт научил его главному: настоящие изменения редко происходят от красивых обещаний. Они рождаются из честности, дисциплины, ошибок, повторения и способности продолжать, даже когда вдохновение закончилось.

В серии «Без самообмана» Александр пишет о привычках, деньгах, отношениях, успехе и личных изменениях без высокомерия и мотивационных сказок. Его задача — говорить с читателем на равных: честно, понятно и по делу.

«Трезвая голова: как вернуть контроль над алкоголем» — практическая книга о том, как увидеть алкогольный цикл, перестать жить в оправданиях и начать возвращать трезвую голову без стыда, морализаторства и самообмана.

Содержание

Предисловие от автора

Введение. Проблема не только в запоях

Часть 1. Честная диагностика без стыда

Глава 1. Что алкоголь на самом деле делает с тобой

Глава 2. Твоя личная карта алкоголя

Глава 3. Норма, привычка или проблема?

Глава 4. Самообман пьющего человека

Часть 2. Алкогольный цикл

Глава 5. Напряжение → алкоголь

Глава 6. Алкоголь → облегчение или отключение

Глава 7. Последствия, которые человек обесценивает

Глава 8. Стыд, стресс и новая тяга

Часть 3. Социальная ловушка

Глава 9. “Все пьют” — главный культурный самообман

Глава 10. Алкоголь и общение

Глава 11. Праздники, выходные и поводы

Глава 12. Алкоголь и одиночество

Часть 4. Возвращение контроля

Глава 13. Трезвый период: зачем он нужен

Глава 14. Первые трезвые выходные

Глава 15. Стресс без алкоголя

Глава 16. Скука без алкоголя

Глава 17. Сон, тревога и тело

Часть 5. Срыв, откат и честное возвращение

Глава 18. “Я сорвался” — что делать дальше

Глава 19. Запой — не просто “перебор”

Глава 20. Почему “умеренно” подходит не всем

Глава 21. Новый договор с собой

Часть 6. Трезвая жизнь без пафоса

Глава 22. Кто я без алкоголя?

Глава 23. Трезвость и отношения

Глава 24. Деньги, время и ясность

Глава 25. Трезвые награды

Глава 26. План на 90 дней

Финальная глава. Трезвая голова — это не скучная жизнь

Дополнительные материалы

1. Таблица алкоголя за 30 дней

2. Карта алкогольных триггеров

3. Список трезвых замен

4. Экстренный план при желании выпить

5. План после срыва

6. План разговора с близкими

7. 90-дневный трезвый договор

8. Когда нужна профессиональная помощь

Финальная памятка

Предисловие от автора

Эта книга — третья в серии «Без самообмана».

Первая книга была о вредных привычках в целом. О том, почему человек продолжает делать то, что ему вредит, даже когда всё понимает. Почему обещает себе начать заново, держится какое-то время, а потом снова возвращается к старому. Почему сила воли помогает не всегда. Почему привычка почти всегда что-то дает человеку, иначе она бы не держалась так крепко.

Вторая книга была о никотине. О зависимости, которая встраивается в тело, день, ритуалы, кофе, стресс, паузы, общение и самооценку. Там мы говорили о цикле: напряжение — никотин — облегчение — новая потребность.

Эта книга — об алкоголе.

И здесь разговор сложнее.

Потому что алкоголь редко выглядит как проблема с самого начала.

Он часто входит в жизнь спокойно.

С праздником.

С компанией.

С первым взрослым ощущением свободы.

С желанием расслабиться.

С бокалом “за встречу”.

С бутылкой “после тяжелой недели”.

С фразой “ну все же пьют”.

С привычкой отмечать.

С привычкой глушить.

С привычкой отключаться.

С привычкой не чувствовать слишком много.

Алкоголь умеет выглядеть не как зависимость, а как часть нормальной жизни.

Он рядом на днях рождения.

На свадьбах.

На корпоративах.

На выходных.

На встречах с друзьями.

В отпуске.

После работы.

Перед разговором “по душам”.

После ссоры.

После победы.

После провала.

Когда скучно.

Когда тревожно.

Когда одиноко.

Когда всё хорошо.

Когда всё плохо.

Именно поэтому о нем так трудно говорить честно.

Если человек курит, ему обычно проще признать: да, это вредная привычка, да, зависимость может быть.

С алкоголем сложнее.

Потому что алкоголь часто защищен культурой.

“Это же праздник”.
“Это просто отдых”.
“Это для настроения”.
“Это чтобы расслабиться”.
“Это чтобы быть своим”.
“Это чтобы не думать”.
“Это чтобы уснуть”.
“Это чтобы пережить”.
“Это чтобы стало легче”.
“Это чтобы отпустить”.
“Это чтобы отключиться”.

И на какое-то время действительно может стать легче.

В этом и ловушка.

Алкоголь редко держит человека только вкусом.

Он держит функцией.

Он помогает выключиться.

Помогает снять напряжение.

Помогает стать смелее.

Помогает заглушить тревогу.

Помогает не чувствовать одиночество.

Помогает пережить скуку.

Помогает разговориться.

Помогает на время не быть собой таким, какой ты есть в трезвом состоянии.

Но вопрос не в том, что алкоголь иногда что-то дает.

Вопрос в другом:

что он забирает потом?

Утро.

Деньги.

Сон.

Ясность.

Память.

Контроль.

Репутацию.

Отношения.

Спокойствие.

Обещания себе.

Уважение к себе.

Способность отдыхать без бутылки.

Способность проживать стресс без отключения.

Способность быть честным с собой.

Алкоголь становится опасным не только тогда, когда человек теряет всё.

Не только тогда, когда появляются запои.

Не только тогда, когда начинаются проблемы с работой, семьей, законом или здоровьем.

Он становится опасным раньше.

В тот момент, когда начинает решать за тебя.

Как отдыхать.

Как расслабляться.

Как общаться.

Как переживать тревогу.

Как награждать себя.
Как заканчивать неделю.
Как проводить вечер.
Как быть в компании.
Как справляться с собой.
Проблема не всегда начинается с падения на дно.
Иногда она начинается с фразы:

“Я контролирую”.

Именно эту фразу человек часто повторяет тогда, когда контроль уже приходится доказывать.

“Я не алкоголик”.

“Я не каждый день”.

“Я могу не пить”.

“Я просто люблю расслабиться”.

“Я пью как все”.

“Я работаю, значит, всё нормально”.

“У меня семья, значит, проблемы нет”.

“Я не валяюсь под забором”.

“Я не запойный”.

“Я могу остановиться, если захочу”.

“Сейчас просто такой период”.

Может быть, часть этих фраз правда.

А может быть, они уже стали защитой.

Эта книга не написана для того, чтобы навесить на тебя ярлык.

Я не собираюсь с первой страницы говорить тебе, кто ты.

Не собираюсь кричать: “Ты алкоголик”.

Не собираюсь унижать, пугать или читать мораль.

Стыд редко помогает человеку выбраться.

Чаще он загоняет глубже.

Человек пьет, потом стыдится, потом ему плохо, потом он снова хочет отключить это состояние. Так стыд становится частью цикла.

Но я не собираюсь и помогать тебе красиво оправдывать алкоголь.

Если алкоголь уже управляет твоими выходными — мы так и скажем.

Если ты пьешь не ради вкуса, а чтобы не чувствовать — мы так и скажем.

Если фраза “я контролирую” давно не проверялась трезвостью — мы так и скажем.

Если каждый стресс становится поводом — мы так и скажем.

Если ты обещаешь себе “не пить”, а потом снова находишь причину — мы так и скажем.

Не для того, чтобы ударить.

А для того, чтобы вернуть честность.

Потому что без честности контроль не возвращается.

Без честности человек может годами жить в серой зоне.

Не на дне.

Не в катастрофе.

Но и не в свободе.

Он работает.

Платит счета.

Общается.

Смеется.

Выглядит нормально.

Иногда даже успешен.
Но внутри уже знает: что-то не так.
Слишком часто нужен алкоголь.
Слишком трудно отказаться.
Слишком много поводов.
Слишком знакомо утро после.
Слишком часто “последний раз”.
Слишком много стыда.
Слишком много торга.
Слишком много оправданий.
Эта книга как раз для этой честной точки.
Не обязательно для человека, который потерял всё.
А для человека, который хочет увидеть правду раньше.
Пока еще можно остановиться.
Пока еще можно перестроить.
Пока еще можно вернуть контроль.
Пока еще можно не ждать катастрофы, чтобы признать проблему.
Главная мысль этой книги простая:
алкоголь становится проблемой не только тогда, когда разрушает жизнь снаружи. Он становится проблемой тогда, когда начинает управлять жизнью изнутри.
Когда без него трудно дышать.
Когда без него скучно.
Когда без него страшно общаться.
Когда без него не получается выключить голову.
Когда без него праздник кажется неполным.
Когда без него вечер кажется пустым.
Когда без него стресс кажется невыносимым.
Когда без него ты будто не знаешь, что делать с собой.
Мы будем говорить не только о количестве.
Конечно, количество важно.
Сколько ты пьешь.
Как часто.
До какого состояния.
С какими последствиями.
Можешь ли остановиться.
Бывают ли запои.
Есть ли провалы в памяти.
Есть ли похмелье.
Есть ли тревога на следующий день.
Есть ли конфликты.
Есть ли обещания, которые снова нарушаются.
Но вопрос не только в количестве.
Вопрос еще и в функции.
Зачем тебе алкоголь?
Что он делает за тебя?
Что он помогает не чувствовать?
Что он помогает не решать?
Где он стал не напитком, а инструментом?
Где он стал не выбором, а сценарием?

Вот это мы и будем разбирать.

Без стыда.

Но и без самообмана.

В этой книге будет важная осторожность.

Алкоголь — не игрушка.

Если у человека тяжелая зависимость, длительные запои, сильная абстиненция, судороги, галлюцинации, выраженная депрессия, панические атаки, проблемы с сердцем, давлением, печенью, психикой, другими веществами или мысли о самоповреждении — ему нужна не только книга.

Ему нужна помощь врача, нарколога, психотерапевта или другого специалиста.

Иногда резко прекращать пить после тяжелого и длительного употребления может быть опасно.

Это не слабость.

Это медицина.

Обратиться за помощью — не позор.

Позор — это когда человек умирает от стыда, но не просит поддержки, потому что боится выглядеть слабым.

Эта книга не заменяет лечение.

Она не является медицинским детоксом.

Она не обещает “легко бросить пить за 30 дней”.

Она не будет делать вид, что все случаи одинаковые.

Но она может стать честным маршрутом.

Для того, кто хочет разобраться со своим отношением к алкоголю.

Для того, кто устал от фразы “я контролирую”, но внутри уже не уверен.

Для того, кто хочет попробовать трезвый период и посмотреть, что всплывет.

Для того, кто хочет понять свои триггеры.

Для того, кто хочет перестать оправдывать каждый бокал стрессом, праздником, усталостью или компанией.

Для того, кто хочет вернуть себе ясность.

Мы будем идти шаг за шагом.

Сначала — честная диагностика.

Не “я ужасный”.

Не “у меня всё нормально”.

А конкретно:

когда я пью;

сколько;

с кем;

после чего;

зачем;

что я получаю;

что теряю;

что обещаю себе потом;

какие фразы повторяю;

какую цену не хочу считать.

Потом — алкогольный цикл.

Напряжение.

Алкоголь.

Облегчение или отключение.

Последствия.

Стыд или стресс.
Новая тяга.
Мы посмотрим, как этот круг собирается.
Где он начинается.
Где его можно разорвать.
Где человек обычно врет себе.
Потом — социальная ловушка.
Потому что алкоголь редко бывает только личной историей.
Вокруг него люди.
Компании.
Праздники.
Поводы.
Тосты.
Давление.
Шутки.
Фраза “ты что, не уважаешь?”
Страх быть скучным.
Страх выпасть из круга.
Страх остаться трезвым среди пьяных.
Мы будем говорить и об этом.
Потом — возвращение контроля.
Трезвый период.
Первые трезвые выходные.
Стресс без алкоголя.
Скука без алкоголя.
Сон, тревога, тело.
Новые способы отдыха.
Потом — срыв.
Потому что он может случиться.
И если он случился, важно не врать себе.
Срыв — это не конец.
Но и не мелочь.
Это данные.
Их нужно разобрать.
Не продолжать.
Не уходить в запой.
Не ждать понедельника.
Не добивать себя.
Не делать вид, что ничего не произошло.
А понять: где была слабая точка, какой триггер сработал, какая мысль разрешила, что
нужно изменить.
И в конце мы будем говорить о трезвой жизни без пафоса.
Потому что трезвость — это не обязательно фанатизм.
Не высокомерие.
Не война со всеми вокруг.
Не запрет на радость.
Не скучная жизнь.
Не образ святого человека, который теперь всем объясняет, как надо.
Трезвая голова — это прежде всего ясность.

Возможность проснуться и помнить вчерашний вечер.
Возможность отдыхать и не разрушать себя.
Возможность радоваться без обязательной бутылки.
Возможность проживать стресс без отключения.
Возможность быть в компании и не терять себя.
Возможность держать слово перед собой.
Возможность не платить похмельем за короткое облегчение.
Возможность выбирать.
Именно выбирать.
Не “мне нельзя”.
Не “я наказан”.
Не “я теперь не такой, как все”.

А:

я больше не хочу, чтобы алкоголь решал за меня.
Эта книга будет иногда неприятной.
Потому что честность бывает неприятной.
Она может задеть фразы, которыми ты давно защищаешься.
Она может показать, что “норма” была не такой нормальной.
Она может поднять вопросы, которые проще было залить, чем решить.
Но цель не в том, чтобы тебе стало стыдно.
Цель в том, чтобы тебе стало ясно.

Стыд говорит:

“Ты плохой”.

Ясность говорит:

“Вот механизм. Вот твоя роль в нем. Вот точка, где можно выбрать иначе”.

Нам нужна ясность.

Не самоунижение.

Не отрицание.

Не героизм.

Не вечное “с понедельника”.

А трезвая голова.

Если ты читаешь эту книгу и уже понимаешь, что алкоголь стал слишком большим в твоей жизни, не спеши обещать себе невозможное.

Не надо прямо сейчас кричать:

“Всё, никогда больше”.

Лучше начать честнее:

“Я хочу увидеть, что алкоголь делает в моей жизни”.

Это уже много.

Потому что самообман держится на тумане.

А эта книга будет убирать туман.

Страница за страницей.

Глава за главой.

Без стыда.

Без морали сверху.

Без красивых оправданий.

Без самообмана.

И начнем мы с самого важного:

проблема не только в запоях.

Введение. Проблема не только в запоях

У многих людей есть удобный образ алкогольной проблемы.
Человек потерял работу.
Потерял семью.
Пьет каждый день.
Уходит в запой.
Лежит под забором.
Не может жить без бутылки.
Все вокруг уже видят катастрофу.
И пока человек не похож на этот образ, он говорит себе:
“У меня всё нормально”.
Он работает.
Платит счета.
Иногда занимается делами.
Встречается с людьми.
Может быть, даже успешен.
Может хорошо выглядеть.
Может не пить каждый день.
Может не уходить в длительные запой.
Может покупать “хороший алкоголь”, а не что попало.
И именно поэтому ему кажется, что вопрос закрыт.
Проблема будто начинается только там, где жизнь уже разрушена.
Но это опасный самообман.

Между “всё нормально” и “всё разрушено” есть серая зона

Серая зона — это когда человек внешне еще справляется, но алкоголь уже занял слишком много места.

Он нужен, чтобы расслабиться.

Нужен, чтобы уснуть.

Нужен, чтобы провести выходные.

Нужен, чтобы быть смелее в компании.

Нужен, чтобы пережить стресс.

Нужен, чтобы не чувствовать скуку.

Нужен, чтобы отпустить тревогу.

Нужен, чтобы отметить успех.

Нужен, чтобы не оставаться наедине с собой.

Снаружи это может выглядеть “обычно”.

Внутри человек уже начинает зависеть не только от самого напитка, а от функции, которую алкоголь выполняет.

Вот почему главный вопрос не только:

“Сколько я пью?”

Главный вопрос шире:

****зачем я пью?***

Количество важно, но функция важнее

Конечно, количество имеет значение.

Если человек часто пьет много, теряет память, уходит в запой, опохмеляется, не может остановиться, срывает работу, отношения и здоровье — это серьезный риск.

Но бывает и иначе.

Человек пьет не каждый день.

Не всегда много.

Не всегда до тяжелых последствий.

Но алкоголь уже стал главным способом регулировать состояние.

Стресс — выпить.

Пятница — выпить.

Компания — выпить.

Скука — выпить.

Одиночество — выпить.

Тревога — выпить.

Праздник — выпить.

Плохой день — выпить.

Хороший день — тоже выпить.

В этом случае проблема не только в литрах.

Проблема в том, что человек постепенно перестает искать другие способы жить.

“Я контролирую” нужно проверять действиями

Фраза “я контролирую” звучит уверенно.

Но контроль проверяется не словами.

Контроль проверяется фактами.

Могу ли я спокойно не пить месяц?

Могу ли я остановиться там, где обещал?

Могу ли я провести праздник без алкоголя?

Могу ли я выдержать стресс без бутылки?

Могу ли я не пить, если другие пьют?

Могу ли я проснуться без тревоги, стыда и обещания “больше так не буду”?

Если человек говорит “я могу не пить”, но никогда этого не проверяет, это не контроль.

Это предположение.

Если человек говорит “я остановлюсь после одного”, но снова пьет больше, это не контроль.

Это разница между планом и фактом.

Если человек говорит “у меня нет проблемы”, но мысль о трезвом месяце вызывает раздражение, страх или торг, это уже информация.

Не надо ждать дна

Многим кажется, что признать проблему можно только после катастрофы.

После потери семьи.

После увольнения.

После серьезной болезни.

После запоя.

После большого позора.

После опасной ситуации.

Но ждать дна — плохая стратегия.

Дно не является обязательным этапом изменений.

Можно остановиться раньше.

Можно увидеть серую зону.

Можно признать, что алкоголь забирает больше, чем хочется признавать.

Можно не ждать, пока цена станет огромной.

Честность не требует полного разрушения.

Иногда достаточно сказать:

“Алкоголь занимает в моей жизни больше места, чем я хочу”.

Эта книга не про ярлык

Мы не будем начинать с вопроса:

“Алкоголик ты или нет?”

Этот вопрос часто мешает.

Человек слышит ярлык, пугается, защищается и начинает сравнивать себя с самыми тяжелыми примерами.

“Я не такой”.

“Я работаю”.

“У меня семья”.

“Я не каждый день”.

“Я не валяюсь под забором”.

И разговор заканчивается.

Но можно начать иначе.

Не с ярлыка.

А с фактов.

Как часто я пью?

Что я ищу в алкоголе?

Что он мне дает?

Что забирает?

Где я вру себе?

Какие обещания нарушаю?

Могу ли я спокойно обходиться без него?

Что происходит, когда я пытаюсь отказаться?

Это честнее.

Алкогольный цикл

Основной цикл этой книги простой:

****напряжение -> алкоголь -> облегчение или отключение -> последствия -> стыд или стресс -> новая тяга.****

Цикл может выглядеть по-разному.

Иногда он начинается со стресса.

Иногда со скуки.

Иногда с одиночества.

Иногда с праздника.

Иногда с хорошего настроения.

Иногда с фразы “я заслужил”.

Но логика похожа.

Сначала появляется состояние, которое хочется изменить.

Потом алкоголь быстро меняет состояние.

Потом приходит цена.

Потом человек переживает стыд, тревогу, усталость или новые проблемы.

Потом снова хочет облегчения.

Если не увидеть этот круг, кажется, что алкоголь помогает.

Если увидеть круг целиком, становится ясно:

часть проблем, от которых человек пытается убежать, алкоголь сам же и поддерживает.

Цель трезвого периода

Трезвый период нужен не как наказание.
Не как клятва.
Не как доказательство силы.
Не как способ стать “правильным”.
Он нужен как проверка.
Что всплывает без алкоголя?
Какие вечера становятся трудными?
Какие люди начинают давить?
Как меняется сон?
Как ведет себя тревога?
Где становится скучно?
Чего не хватает?
Что стало лучше?
Что оказалось невыносимым без старого выключателя?
Трезвость показывает правду.
Не всегда приятную.
Но полезную.

Важная осторожность

Если у человека тяжелая зависимость, запой, сильная абстиненция, дрожь, судороги, галлюцинации, спутанность сознания, выраженная депрессия, панические атаки, серьезные проблемы с сердцем, давлением, печенью, психикой, другими веществами или мысли о самоповреждении — нужна помощь врача, нарколога, психотерапевта или другого специалиста.

Резкое прекращение алкоголя после тяжелого длительного употребления может быть опасным.

Эта книга не заменяет медицинскую помощь.

Но она может помочь увидеть механизм и перестать прятаться за словами “у меня всё нормально”.

Практика. Честная точка старта

Ответь письменно.

1. Какую роль алкоголь играет в моей жизни?

Отдых?

Стресс?

Праздник?

Общение?

Сон?

Смелость?

Одиночество?

Скука?

Награда?

Отключение?

Мой ответ:

2. В каких ситуациях мне труднее всего не пить?

3. Что я чаще всего говорю себе перед алкоголем?

4. Что алкоголь забирает у меня потом?

5. Чего я боюсь, когда думаю о 30 днях без алкоголя?

6. Что я хочу проверить трезвым периодом?

Коротко: что мы поняли

Проблема с алкоголем начинается не только с запоев и внешней катастрофы.

Она может начаться раньше — когда алкоголь становится регулярным способом регулировать состояние, отдыхать, общаться, отключаться, награждать себя и переживать жизнь.

Контроль проверяется не словами, а фактами.

Не нужно ждать дна, чтобы увидеть проблему.

Главная честная фраза для начала пути:

****алкоголь занимает в моей жизни больше места, чем я хочу признавать.****

Часть 1. Честная диагностика без стыда

Глава 1. Что алкоголь на самом деле делает с тобой

Алкоголь редко входит в жизнь человека как проблема.

Он входит мягче.

Как праздник.

Как расслабление.

Как вкус.

Как компания.

Как способ стать свободнее.

Как способ быть веселее.

Как способ не думать.

Как способ снять напряжение.

Как способ “отключить голову”.

Как заслуженная награда после тяжелого дня.

Почти никто не начинает пить с мыслью:

“Я хочу потерять контроль”.

“Я хочу испортить сон”.

“Я хочу проснуться с тревогой”.

“Я хочу снова нарушить обещание себе”.

“Я хочу, чтобы алкоголь стал главным способом отдыхать”.

Нет.

Сначала всё выглядит иначе.

Бокал за встречу.

Пиво после работы.

Вино вечером.

Крепкий алкоголь “для настроения”.

Шампанское на празднике.

Пара банок в выходной.

“Немного, чтобы расслабиться”.

“Чуть-чуть, чтобы отпустило”.

“Сегодня можно”.

И в этот момент алкоголь действительно может что-то дать.

Становится легче.

Разговор идет проще.

Тело расслабляется.

Тревога притихает.

Стеснение уходит.

Мысли становятся мягче.

Проблемы будто отступают.

Вечер кажется теплее.

Одиночество не такое острое.

Скука не такая пустая.

Вот в этом и ловушка.

Алкоголь редко держит человека только вкусом.

Он держит тем, что быстро меняет состояние.

Алкоголь — это быстрый переключатель

У человека есть состояние.

Напряжение.

Усталость.

Тревога.

Раздражение.

Скука.

Одиночество.

Неловкость.

Внутренняя пустота.

Желание праздника.

Желание награды.

Желание выключить голову.

И алкоголь предлагает короткий путь:

“Выпей — и станет иначе”.

Не обязательно лучше.

Иначе.

Это важное различие.

Потому что человек часто путает изменение состояния с решением проблемы.

Было тревожно — выпил — стало легче.

Значит, алкоголь помог.

Было скучно — выпил — стало веселее.

Значит, алкоголь помог.

Было неловко — выпил — разговор пошел.

Значит, алкоголь помог.

Был тяжелый день — выпил — отпустило.

Значит, алкоголь помог.

Но если посмотреть честнее, вопрос другой:
что именно он сделал?

Он решил проблему или временно приглушил контакт с ней?

Он восстановил тебя или отключил?

Он помог отдохнуть или просто убрал чувствительность?

Он дал свободу или снизил контроль?

Он сделал вечер настоящим или просто смазал неприятные ощущения?

Это неудобные вопросы.

Но без них алкоголь легко продолжает казаться помощником.

Отдых и отключение — не одно и то же

Многие называют алкоголь отдыхом.

“Я так отдыхаю”.

“Мне нужно расслабиться”.

“После работы имею право”.

“Без этого я не переключаюсь”.

“Я же не робот”.

Сама потребность в отдыхе нормальна.

Человек не обязан быть эффективным каждую минуту.

Не обязан всегда держаться.

Не обязан бесконечно терпеть.

Не обязан после тяжелого дня делать вид, что всё хорошо.

Не обязан жить без пауз, удовольствий и наград.

Проблема не в том, что тебе нужен отдых.

Проблема в том, что алкоголь может подменить отдых отключением.

Отдых восстанавливает.

Отключение просто временно выключает контакт с собой.

После настоящего отдыха у тебя больше ясности.

После алкогольного отключения часто меньше.

После настоящего отдыха тело благодарит.

После алкоголя тело может расплачиваться.

После настоящего отдыха сон становится лучше.

После алкоголя сон часто становится тяжелее, поверхностнее, беспокойнее.

После настоящего отдыха ты возвращаешься к жизни.

После алкогольного отключения иногда приходится разгребать последствия.

Отдых — это когда ты вернулся к себе.

Отключение — когда ты временно исчез.

Иногда человеку хочется именно исчезнуть.

Не отдыхать.

А не чувствовать.

Не думать.

Не решать.

Не слышать себя.

Не помнить о проблемах.

Не быть в напряжении.

Не быть в одиночестве.

Не быть тревожным.

Не быть злым.

Не быть уставшим.

И если алкоголь становится способом исчезать, важно назвать это честно.

Не “я отдыхаю”.

А:

“Я отключаюсь”.

Это не для того, чтобы себя унижить.

Это для точности.

Пока ты называешь отключение отдыхом, ты будешь защищать алкоголь как отдых.

Когда ты видишь, что это отключение, появляется вопрос:

а что мне на самом деле нужно?

Алкоголь снижает внутренний контроль

Алкоголь не просто расслабляет.
Он меняет то, как ты принимаешь решения.
То, что в трезвом состоянии казалось плохой идеей, под алкоголем может показаться нормальным.
Написать лишнее сообщение.
Сказать лишние слова.
Продолжить пить, хотя хотел остановиться.
Согласиться на то, на что трезвым не согласился бы.
Потратить больше денег.
Поехать куда-то.
Позвонить человеку.
Начать конфликт.
Вернуться к другой зависимости.
Закурить, хотя бросал.
Сорвать план.
Обидеть близкого.
Поставить себя в риск.
Человек может потом говорить:
“Я не хотел”.
И это может быть правдой.
Трезвый — не хотел.
Но алкоголь снизил контроль.
И та часть, которая обычно удерживала, ослабла.
Вот почему фраза “я контролирую” под алкоголем особенно опасна.
Человек говорит ее трезвым.
А проверка происходит уже в измененном состоянии.
Трезвый человек может решить:
“Сегодня только два бокала”.
Но после двух бокалов решение принимает уже не тот же самый человек.
У него меньше тормозов.
Меньше осторожности.
Меньше памяти о последствиях.
Больше желания продолжить.
Больше уверенности, что “всё нормально”.
Больше готовности поверить фразе “еще один”.
Именно поэтому контроль нужно строить заранее.
Не в середине вечера.
А до него.

Алкоголь делает последствия менее видимыми в моменте

Одна из причин, почему алкоголь так крепко держит, — цена приходит позже.
Вечером — облегчение.
Утром — последствия.
Вечером — смелость.
Утром — стыд.
Вечером — веселье.
Утром — тревога.
Вечером — “я заслужил”.
Утром — “зачем я опять?”
Вечером — “всё нормально”.
Утром — провал в памяти, усталость, ссора, деньги, похмелье, сорванный день.
Мозг любит быстрые награды.
Если награда сейчас, а цена потом, старый сценарий становится убедительным.
Алкоголь обещает:
“Сейчас станет легче”.
А про завтра говорит:
“Потом разберемся”.
И человек соглашается.
Потом наступает завтра.
И приходится платить.
Но когда снова приходит вечер, мозг опять помнит облегчение лучше, чем цену.
Особенно если цену человек обесценивает.
“Да нормально”.
“Бывает”.
“Все так отдыхают”.
“Ничего страшного”.
“Не так уж плохо”.
“Зато вечер был хороший”.
“В следующий раз поменьше”.
“Я контролирую”.
Так последствия стираются.
А сценарий остается.

“Мне стало легче” — не значит “мне стало лучше”

Это одна из ключевых мыслей книги.

Алкоголь может сделать легче.

Но легче и лучше — разные вещи.

Легче — это когда тревога притихла на пару часов.

Лучше — это когда ты понял, что с ней делать.

Легче — это когда злость смазалась.

Лучше — это когда ты смог поставить границу или поговорить честно.

Легче — это когда одиночество перестало болеть.

Лучше — это когда ты начал строить контакт, жизнь, смысл, отношения с собой.

Легче — это когда уснул быстрее.

Лучше — это когда сон действительно восстановил.

Легче — это когда перестал думать о проблеме.

Лучше — это когда проблема начала решаться.

Алкоголь часто дает “легче”.

Но не всегда дает “лучше”.

Иногда он делает хуже, просто не сразу.

Алкоголь учит мозг короткому пути

Каждый раз, когда ты используешь алкоголь как ответ на состояние, мозг учится.

Стресс → алкоголь.

Скука → алкоголь.

Пятница → алкоголь.

Одиночество → алкоголь.

Праздник → алкоголь.

Неловкость → алкоголь.

Усталость → алкоголь.

Тревога → алкоголь.

Награда → алкоголь.

Повторение превращает это в маршрут.

Потом состояние возникает — и мозг уже предлагает готовый путь.

Не потому, что ты плохой.

А потому, что так устроено обучение.

То, что повторяется, становится привычнее.

То, что дает быстрое облегчение, запоминается сильнее.

То, что снимает дискомфорт, мозг начинает защищать.

И вот человек уже не просто “решил выпить”.

Он попал в знакомый сценарий.

Пятница сама тянет к алкоголю.

Стресс сам звучит как разрешение.

Компания сама запускает ожидание.

Вечер сам кажется неполным.

Домашняя пустота сама говорит: “налей”.

Это не магия.

Это натренированная связь.

А натренированную связь можно переучивать.

Но сначала ее нужно увидеть.

Алкоголь может стать универсальным ответом

Чем чаще алкоголь используется как способ справляться, тем беднее становится набор других способов.

Если тревогу всегда заливать, навык проживать тревогу слабеет.

Если скуку всегда разгонять алкоголем, способность быть в обычной тишине слабеет.

Если общение всегда начинать с алкоголя, трезвая неловкость кажется невыносимой.

Если отдых всегда строится вокруг выпивки, обычный отдых кажется пустым.

Если стресс всегда выключать алкоголем, стресс без алкоголя кажется слишком громким.

Так алкоголь не просто занимает место.

Он вытесняет другие навыки.

Навык отдыхать.

Навык говорить.

Навык быть в компании.

Навык быть одному.

Навык проживать злость.

Навык переживать плохой день.

Навык награждать себя без отката.

Навык спать без “помощника”.

Навык выдерживать себя трезвым.

И когда человек решает убрать алкоголь, он сталкивается не только с желанием выпить.

Он сталкивается с пустыми местами.

Чем отдыхать?

Чем закрывать вечер?

Чем снимать стресс?

Чем награждать себя?

Как быть с друзьями?

Как проводить выходные?

Как спать?

Как не чувствовать скуку?

Как разговаривать без разгона?

Как быть с собой без отключения?

Если ответов нет, мозг требует старый ответ.

Поэтому эта книга не только про “не пить”.

Она про то, что делать вместо.

Почему алкоголь кажется частью личности

Иногда алкоголь становится не просто действием, а образом.

“Я веселый, когда выпью”.

“Я душа компании”.

“Я люблю посидеть”.

“Я умею отдыхать”.

“Я человек праздника”.

“Я не зануда”.

“Я так расслабляюсь”.

“Я такой”.

“Без алкоголя я не я”.

Это сильная ловушка.

Потому что если алкоголь стал частью образа себя, отказаться от него кажется не просто изменением привычки.

Кажется, будто придется потерять часть личности.

Но давай честно.

Ты не родился с бутылкой.

Ты не родился с потребностью пить на празднике.

Ты не родился с мыслью, что расслабление возможно только через алкоголь.

Ты этому научился.

Через людей.

Культуру.

Повторение.

Опыт.

Праздники.

Стресс.

Компании.

Собственные попытки справляться.

А то, чему человек научился, можно пересматривать.

Да, будет странно.

Да, сначала трезвая компания может казаться другой.

Да, вечер без алкоголя может казаться пустым.

Да, праздник может ощущаться непривычно.

Да, придется встретиться с собой без химического смягчения.

Но это не значит, что без алкоголя ты потеряешь себя.

Возможно, ты впервые начнешь видеть себя без искажений.

Алкоголь не создает настоящую смелость

Многие используют алкоголь для смелости.

Чтобы подойти.

Сказать.

Познакомиться.

Поговорить.

Расслабиться.

Станцевать.

Признаться.

Пошутить.

Быть менее зажатым.

Не бояться оценки.

И правда: под алкоголем человеку может быть легче сделать то, что трезвым страшно.

Но есть проблема.

Если смелость каждый раз берется из бутылки, собственная смелость не тренируется.

Человек начинает верить:

“Без алкоголя я не могу”.

Не могу общаться.

Не могу знакомиться.

Не могу быть веселым.

Не могу быть свободным.

Не могу говорить честно.

Не могу проявляться.

Алкоголь становится костылем.

Иногда костыль нужен, когда сломана нога.

Но если ходить с костылем там, где нужно учиться ходить самому, мышцы слабеют.

Настоящая смелость не всегда яркая.

Иногда она тихая.

Прийти трезвым.

Сказать “нет”.

Выдержать неловкость.

Говорить медленнее.

Не прятаться за градус.

Не играть роль.

Не делать вид, что ты раскрепощен, если на самом деле ты просто опьянен.

Трезвая смелость строится дольше.

Но она принадлежит тебе.

Алкоголь не решает одиночество

Одиночество — одна из самых болезненных причин пить.

В компании алкоголь помогает чувствовать связь.

В одиночестве — помогает не чувствовать пустоту.

Человек может налить вечером не потому, что хочет вкуса.

А потому что не хочет сидеть один на один с собой.

С тишиной.

С мыслями.

С усталостью.

С обидой.

С вопросом “что я делаю со своей жизнью?”

С отсутствием близости.

С ощущением, что день прошел мимо.

С пустым вечером.

Алкоголь делает одиночество менее острым.

Но он не строит связь.

Он не заменяет настоящего разговора.

Не создает близость.

Не решает конфликт.

Не возвращает доверие.

Не дает смысла.

Не делает жизнь наполненной.

Он просто на время снижает боль от пустоты.

А потом пустота возвращается.

Иногда сильнее.

Потому что к ней добавляются похмелье, стыд, потерянное время и ощущение, что ты снова выбрал не то.

Если алкоголь стал собеседником, это важный сигнал.

Не повод себя ненавидеть.

Но повод спросить:

какой контакт мне нужен на самом деле?

Алкоголь не делает сон настоящим восстановлением

Многие говорят:

“Я выпью — и лучше засыпаю”.

Иногда человек действительно засыпает быстрее.

Но заснуть и восстановиться — не одно и то же.

Алкоголь может выключить.

Но выключение не равно качественный сон.

После алкоголя утро часто бывает тяжелым.

Голова мутная.

Тело разбитое.

Настроение просевшее.

Тревога выше.

Память хуже.

Раздражение сильнее.

День начинается не с ясности, а с расплаты.

И человек может снова к вечеру захотеть выпить, потому что он устал.

Но устал он в том числе потому, что алкоголь ухудшил восстановление.

Так появляется круг:

усталость → алкоголь → плохой сон → еще больше усталости → желание снова выпить.

Если алкоголь стал способом уснуть, нужно быть особенно честным.

Возможно, проблема не в том, что тебе нужен алкоголь.

Возможно, тебе нужен нормальный вечерний ритуал, снижение тревоги, работа со стрессом, режим, помощь специалиста или честное признание, что тело давно не восстанавливается.

Алкоголь здесь не лечение.

Он может быть маскировкой.

Алкоголь и тревожное утро

Есть состояние, о котором многие знают, но не все называют.
Тревога после алкоголя.
Утром просыпаешься — и внутри тяжесть.
Что я говорил?
Кому писал?
Как выглядел?
Не перегнул ли?
Сколько потратил?
Почему опять?
Что было в конце вечера?
Я обещал себе меньше. Почему снова?
Как теперь прожить день?
Даже если ничего страшного не произошло, внутри может быть мутное чувство вины.
Алкогольный вечер закончился, но нервная система не в порядке.
И человек может захотеть убрать это состояние тем же способом.
Выпить снова.
Не обязательно сразу утром.
Может быть, вечером.
Чтобы отпустило.
Чтобы не думать.
Чтобы убрать стыд.
И вот алкоголь начинает лечить последствия алкоголя.
Это один из самых опасных кругов.

Где проходит граница

Не всегда легко понять, где заканчивается обычное употребление и начинается проблема.
Но есть признаки, на которые стоит смотреть честно.
Ты пьешь больше, чем планировал.
Ты чаще обещаешь себе сократить.
Ты раздражаешься, если выпить не получается.
Ты используешь алкоголь как главный способ снять стресс.
Ты ждешь выходных ради выпивки.
Ты не представляешь праздник без алкоголя.
Ты скрываешь количество.
Ты оправдываешься перед собой.
Ты пьешь в одиночестве и не хочешь это признавать.
Ты просыпаешься со стыдом.
Ты теряешь часть вечера.
Ты ссоришься под алкоголем.
Ты тратишь больше, чем хотел.
Ты нарушаешь планы на следующий день.
Ты говоришь “я контролирую”, но избегал трезвой проверки.
Ты сравниваешь себя только с теми, у кого хуже.
Ты боишься 30 дней без алкоголя.
Один пункт еще не приговор.
Но если ты узнаешь много пунктов — не отмахивайся.
Это не повод паниковать.
Это повод перестать делать вид, что вопроса нет.

Алкоголь как сделка

Алкоголь почти всегда предлагает сделку.
Облегчение сейчас — цена потом.
Смелость сейчас — стыд потом.
Отключение сейчас — нерешенная проблема потом.
Веселье сейчас — пустое утро потом.
Сон сейчас — разбитость потом.
Разговор сейчас — лишние слова потом.
Праздник сейчас — тревога потом.
Награда сейчас — потеря уважения к себе потом.
Не всегда цена огромная.
Иногда маленькая.
Но если сделка повторяется часто, цена накапливается.
И однажды человек замечает:
алкоголь давно забирает больше, чем дает.
Но признать это трудно.
Потому что тогда придется искать новые способы жить.
Без старого выключателя.
Без привычной кнопки.
Без оправдания “сегодня можно”.
И именно здесь начинается настоящая работа.

Что алкоголь делает с доверием к себе

Одна из самых болезненных потерь — не деньги и даже не похмелье.

А доверие к себе.

Ты говоришь:

“Сегодня не буду”.

Потом пьешь.

Говоришь:

“Только немного”.

Потом больше.

Говоришь:

“В этот раз без последствий”.

Потом снова утро с тяжестью.

Говоришь:

“Больше так не надо”.

Потом повторяешь.

Каждый раз внутри что-то проседает.

Не потому, что ты плохой.

А потому, что слово, данное себе, снова не выдержало.

Человек постепенно перестает себе верить.

И это очень серьезно.

Потому что жизнь строится на доверии к себе.

Если я сказал — я сделаю.

Если я решил — я уважаю решение.

Если я вижу риск — я не делаю вид, что его нет.

Если я ошибся — я возвращаюсь, а не ухожу в разрушение.

Алкогольный цикл часто разрушает именно это.

Поэтому возвращение контроля — это не только про печень, деньги или выходные.

Это про восстановление отношений с собой.

Не надо себя обманывать, но и уничтожать не надо

После честного взгляда может появиться стыд.

“Как я до этого дошел?”

“Почему я такой?”

“Почему не могу просто нормально?”

“Что со мной не так?”

“Я слабый”.

Стоп.

Нам не нужен этот путь.

Самоуничтожение не помогает.

Оно часто ведет обратно к алкоголю.

Потому что если человек чувствует себя плохим, ему снова хочется отключиться от этого чувства.

Наша задача другая.

Не оправдывать.

Но и не унижать.

Честная формула звучит так:

“Алкоголь выполняет в моей жизни функцию. Я должен увидеть эту функцию и найти другой способ”.

Это взрослая позиция.

Не “со мной всё нормально, не трогайте”.

И не “я ничтожество”.

А:

“Есть механизм. Он повторяется. Он забирает больше, чем я хочу признавать. Я могу начать менять его”.

Что нужно понять в этой главе

Алкоголь может давать облегчение.
Но облегчение — не всегда помощь.
Он может расслаблять.
Но расслабление — не всегда восстановление.
Он может делать общение проще.
Но это не значит, что без него ты не способен быть с людьми.
Он может помогать уснуть.
Но это не значит, что он дает нормальный сон.
Он может снижать тревогу на вечер.
Но потом усиливать тревогу утром.
Он может быть частью праздника.
Но не обязан быть центром жизни.
Он может казаться выбором.
Но если сценарий повторяется против твоих решений, нужно смотреть честнее.
Алкоголь не всегда разрушает резко.
Иногда он просто постепенно забирает ясность.
А без ясности контроль становится иллюзией.

Практика. Что я на самом деле ищу в алкоголе?

Ответь письменно.

Не красиво.

Честно.

1. Что я чаще всего хочу получить от алкоголя?

Выбери или допиши:

расслабление;

смелость;

сон;

отключение;

праздник;

общение;

уверенность;

награду;

обезболивание;

тишину в голове;

уход от тревоги;

уход от скуки;

уход от одиночества;

способ не думать;

способ не чувствовать.

Мой ответ:

2. В каких ситуациях алкоголь кажется мне особенно “нужным”?

После работы?

В пятницу?

В одиночестве?

В компании?

На празднике?

После ссоры?

Когда тревожно?

Когда скучно?

Когда устал?

Перед разговором?

Перед сном?

Мой ответ:

3. Что алкоголь реально дает мне в первые часы?

Например:

становится легче;

меньше тревоги;

разговор проще;

тело расслабляется;
веселее;
не думаю о проблемах;
быстрее засыпаю.
Мой ответ:

4. Что алкоголь забирает потом?

Сон?
Утро?
Деньги?
Память?
Настроение?
Планы?
Самоуважение?
Спокойствие?
Отношения?
Здоровье?
Ясность?
Контроль?
Мой ответ:

5. Какую цену я чаще всего обесцениваю?

“Подумаешь, похмелье”.
“Подумаешь, деньги”.
“Подумаешь, сорванный день”.
“Подумаешь, тревога”.
“Подумаешь, опять обещал и не сделал”.
Мой ответ:

6. Где я называю отключение отдыхом?

Мой ответ:

7. Какой другой способ мне нужен на самом деле?

Если я пью от стресса — мне нужен: _____
Если я пью от скуки — мне нужен: _____
Если я пью от одиночества — мне нужен: _____
Если я пью для смелости — мне нужен: _____
Если я пью как награду — мне нужен: _____

Проверка на самообман

Прочитай фразы и отметь те, которые ты узнаешь у себя.

“Я просто расслабляюсь”.

“Мне нужно снять стресс”.

“Я пью для сна”.

“Без алкоголя я не могу нормально общаться”.

“Так я отдыхаю”.

“Я заслужил”.

“Это помогает мне отключить голову”.

“Я пью не из-за проблемы, а потому что нравится”.

“Я контролирую”.

“Ничего страшного, всем иногда надо расслабиться”.

“Без алкоголя вечер пустой”.

“Я не пью, чтобы убежать, просто так получается”.

Теперь выбери три фразы и переведи честнее.

Пример:

“Я просто расслабляюсь” → “Я использую алкоголь, чтобы быстро изменить состояние”.

“Мне нужно снять стресс” → “Я пока не научился проходить стресс другим способом”.

“Без алкоголя вечер пустой” → “Алкоголь стал главным наполнителем моего вечера”.

Мои переводы:

Что сделать сегодня

Сегодня не нужно принимать решение на всю жизнь.

Сделай одно действие.

Вспомни последний эпизод употребления алкоголя и разложи его на цепочку:

До алкоголя я чувствовал:

Я ожидал получить:

В первые часы я получил:

Потом я заплатил:

Если бы я проживал эту ситуацию без алкоголя, мне бы понадобилось:

Это упражнение может быть неприятным.

Но оно возвращает точность.

А точность — первый шаг к контролю.

Коротко: что мы поняли

Алкоголь редко держится только на вкусе. Чаще он держится на функции: расслабить, отключить, сделать смелее, заглушить тревогу, убрать скуку, смягчить одиночество, дать ощущение праздника или награды.

Отдых и отключение — не одно и то же. Отдых восстанавливает. Отключение временно убирает контакт с собой.

Алкоголь снижает внутренний контроль, поэтому решения, принятые трезвым, легко нарушаются в измененном состоянии.

“Мне стало легче” не значит “мне стало лучше”. Короткое облегчение может иметь длинную цену.

Чем чаще алкоголь используется как ответ на стресс, скуку, тревогу, одиночество или неловкость, тем сильнее мозг привыкает к короткому пути.

Главный вопрос главы:

что я на самом деле ищу в алкоголе — и какую цену плачу потом?

Глава 2. Твоя личная карта алкоголя

Нельзя вернуть контроль над тем, что ты видишь только общими словами.

“Я иногда выпиваю”.

“Я пью по выходным”.

“Я не так много”.

“Я просто расслабляюсь”.

“Я пью, когда есть повод”.

“Я пью, когда стресс”.

“Я пью как все”.

“У меня не проблема, просто привычка”.

Все эти фразы могут звучать правдоподобно.

Но они слишком размытые.

А зависимость любит размытость.

В тумане легко спрятать количество.

Легко спрятать частоту.

Легко спрятать последствия.

Легко спрятать обещания, которые не выполнены.

Легко спрятать тревожные утра.

Легко спрятать деньги.

Легко спрятать фразу “я не хотел так много”.

Легко спрятать стыд.

Легко спрятать повторяющийся сценарий.

Пока алкоголь выглядит как “иногда”, с ним трудно работать.

Нужно увидеть карту.

Не красивую.

Не для отчета перед кем-то.

А честную.

Твою личную карту алкоголя.

Когда ты пьешь.

Где.

С кем.

Сколько.

После каких эмоций.

С какой первой мыслью.

Как быстро теряешь меру.

Что происходит потом.

Что ты обещаешь себе утром.

Что повторяется из раза в раз.

Без карты человек спорит с собой вслепую.

С картой появляется конкретика.

А конкретика — это первый шаг к контролю.

Почему память обманывает

Многие люди оценивают свое употребление алкоголя по ощущениям.

“Да я немного”.

“Да я редко”.

“Да ничего особенного”.

“Да было пару раз”.

“Да я почти не пью”.

Но память часто защищает привычный сценарий.

Она помнит приятное.

Вечер.

Смех.

Разговор.

Расслабление.

Ощущение свободы.

Музыку.

Компанию.

Первые бокалы.

Момент, где стало легче.

А неприятное стирает или смягчает.

Похмелье.

Тревогу.

Стыд.

Раздражение.

Деньги.

Ссору.

Лишние слова.

Сорванный план.

Провал в памяти.

Обещание “больше так не буду”.

Ощущение, что снова перешел свою границу.

Так человек может жить в странном раздвоении.

Вечером ему кажется, что всё нормально.

Утром — что надо что-то менять.

Через пару дней память снова делает вечер мягче, а цену — меньше.

И цикл продолжается.

Поэтому нужна не память.

Нужна запись.

Письменная карта убирает туман.

Она не дает привычке каждый раз переписывать историю в свою пользу.

“Я пью редко” — слишком слабая формулировка

Редко — это как?

Раз в месяц?

Раз в неделю?

Три раза в неделю?

Только по пятницам?

Только по праздникам?

Только когда стресс?

Только когда компания?

Только когда один?

Только когда “есть повод”?

И что происходит в эти “редкие” разы?

Один бокал — и всё?

Или каждый раз больше, чем планировал?

Утро нормальное?

Или тревога, стыд, потерянный день?

Планы сохраняются?

Или следующий день разваливается?

Ты помнишь вечер?

Или есть провалы?

Ты контролируешь количество?

Или после первой дозы становится всё равно?

Редкость сама по себе не доказывает безопасность.

Можно пить не каждый день, но каждый раз разрушать выходные.

Можно пить только по праздникам, но каждый праздник превращать в потерю контроля.

Можно пить “редко”, но бояться трезвого месяца.

Можно пить “не часто”, но использовать алкоголь как единственный способ выдержать стресс.

Поэтому карта должна показывать не только частоту.

Она должна показывать функцию и последствия.

Что нужно увидеть в карте

Личная карта алкоголя отвечает на несколько вопросов.

1. Когда я пью?

Дни недели.

Время суток.

После работы.

По пятницам.

В выходные.

На праздниках.

В отпуске.

Вечером.

После ссор.

После удач.

После провалов.

Когда один.

Когда с людьми.

Время важно.

Если почти каждая пятница связана с алкоголем, это уже не случайность.

Если каждый вечер после стресса появляется мысль “надо выпить”, это уже связка.

Если любой праздник без алкоголя кажется неполным, это уже ритуал.

2. Где я пью?

Дома.

В баре.

В гостях.

На работе после смены.

На природе.

В машине пассажиром.

В отпуске.

На кухне.

У компьютера.

Перед телевизором.

На балконе.

В одиночестве.

В компании.

Место может быть триггером.

Домашняя кухня может говорить: “налей”.

Бар может говорить: “продолжай”.

Компания может говорить: “будь своим”.

Вечерний диван может говорить: “отключись”.

3. С кем я пью?

С друзьями.

С коллегами.
С партнером.
С родственниками.
Случайными знакомыми.
В одиночестве.
С теми, кто всегда предлагает.
С теми, с кем трудно быть трезвым.
С теми, рядом с кем хочется казаться расслабленным.
Люди важны.

Иногда человек пьет не потому, что хочет алкоголя, а потому что не умеет иначе быть в этой компании.

Иногда он пьет, чтобы не выделяться.
Иногда — чтобы выдержать родственников.
Иногда — чтобы не чувствовать одиночество рядом с партнером.
Иногда — потому что конкретный человек всегда тянет в старый сценарий.

4. После чего я пью?

После стресса.
После усталости.
После тревоги.
После скуки.
После одиночества.
После злости.
После обиды.
После хорошей новости.
После плохой новости.
После зарплаты.
После конфликта.
После тяжелой недели.
После чувства пустоты.
Это один из самых важных пунктов.
Потому что алкогольный эпизод редко начинается с бутылки.
Он начинается раньше.
С состояния.
С мысли.
С напряжения.
С внутреннего разрешения.

5. Что я себе говорю перед первой дозой?

“Я заслужил”.
“Сегодня можно”.
“Немного”.
“Только расслаблюсь”.
“Все равно день тяжелый”.
“Я контролирую”.
“Один бокал”.
“Без этого вечер пустой”.

“Ничего страшного”.
“Не каждый день же”.
“С понедельника нормально”.
“Сегодня праздник”.
“Я не буду напиваться”.
“Мне надо отключить голову”.
Эти фразы — вход в сценарий.
Их нужно знать.
Потому что именно они часто открывают дверь.

Алкогольный эпизод начинается до первого глотка

Многие считают началом эпизода момент, когда человек уже пьет.

Но на самом деле часто всё начинается раньше.

Когда он устал и ничего не сделал с усталостью.

Когда он тревожился весь день и не остановился.

Когда он поссорился и не выдержал злость.

Когда он не ел нормально.

Когда он не спал.

Когда он заранее решил: “вечером выпью”.

Когда он пошел в магазин и “заодно” купил алкоголь.

Когда он согласился на встречу, где точно будет пить.

Когда он сказал себе: “ну сегодня можно”.

Первый глоток — это не начало.

Часто это уже середина цепочки.

Поэтому карта должна фиксировать не только сам алкоголь.

А то, что было до него.

Если ты видишь только момент употребления, ты будешь пытаться остановиться слишком поздно.

Если ты видишь цепочку раньше, появляется шанс вмешаться.

“Повод” не всегда причина

Человек часто объясняет алкоголь поводом.

День рождения.

Пятница.

Праздник.

Гости.

Матч.

Отпуск.

Зарплата.

Встреча.

Плохой день.

Хороший день.

Сложная неделя.

“Просто вечер”.

Но если повод находится всегда, значит дело не только в поводе.

Повод — это вывеска.

Причина глубже.

Например:

не “день рождения”, а страх быть белой вороной;

не “пятница”, а потребность отключиться после недели;

не “гости”, а неловкость трезвого общения;

не “отпуск”, а убеждение, что отдых без алкоголя не считается;

не “плохой день”, а отсутствие других способов прожить стресс;

не “хороший день”, а привычка делать алкоголь главной наградой.

Карта помогает отличить повод от настоящей причины.

Сколько ты планировал и сколько получилось

Один из главных признаков потери контроля — разница между планом и фактом.

Планировал один бокал — получилось бутылка.

Планировал пару банок — пошел за добавкой.

Планировал не пить крепкое — выпил.

Планировал уйти рано — остался до ночи.

Планировал без похмелья — утро тяжелое.

Планировал спокойно — началась ссора.

Планировал “культурно” — не помнишь конец вечера.

И после этого звучит:

“Ну так получилось”.

Но если “так получилось” повторяется, это уже не случайность.

Это сценарий.

Карта должна фиксировать два числа:

сколько я собирался выпить

и

сколько выпил на самом деле.

Это неприятно.

Но очень полезно.

Потому что слово “контроль” становится честным только тогда, когда план совпадает с действием.

Если почти всегда не совпадает — нужно не спорить, а признавать факт.

Не все алкогольные эпизоды одинаковые

Как и с любой привычкой, алкоголь бывает разным по функции.

Социальный алкоголь

- “Чтобы быть своим”.
- “Чтобы не выделяться”.
- “Чтобы расслабиться в компании”.
- “Чтобы разговор пошел”.
- “Чтобы не задавали вопросы”.

Стрессовый алкоголь

- “Чтобы отпустило”.
- “Чтобы не думать”.
- “Чтобы снять напряжение”.
- “Чтобы пережить день”.

Наградной алкоголь

- “Я заслужил”.
- “Неделя была тяжелая”.
- “Можно себя побаловать”.
- “Нужно отметить”.

Одинокий алкоголь

- “Чтобы вечер не был пустым”.
- “Чтобы не чувствовать одиночество”.
- “Чтобы выключить тишину”.

Ритуальный алкоголь

- “Пятница”.
- “После работы”.
- “Под фильм”.
- “На кухне вечером”.
- “На праздник обязательно”.

Разгоняющий алкоголь

- “Чтобы стать веселее”.
- “Чтобы быть смелее”.
- “Чтобы говорить легче”.
- “Чтобы не стесняться”.

Обезболивающий алкоголь

“Чтобы не чувствовать”.

“Чтобы забыть”.

“Чтобы заглушить”.

“Чтобы перестать думать”.

Когда ты видишь тип эпизода, ты понимаешь, что именно нужно менять.

Социальному алкоголю нужна работа с границами и общением.

Стрессовому — стресс-протокол.

Одинокому — контакт, вечерний ритуал, честная работа с пустотой.

Наградному — новые награды.

Ритуальному — перестройка привычных сценариев.

Обезболивающему — более серьезная поддержка, иногда профессиональная.

Что происходит после

Карта алкоголя должна обязательно включать последствия.

Не только “сколько выпил”.

А что было потом.

Сон.

Утро.

Настроение.

Тревога.

Тело.

Планы.

Деньги.

Общение.

Стыд.

Память.

Работа.

Отношения.

Самооценка.

Почему это важно?

Потому что алкогольный мозг любит считать только вечер.

“Было весело”.

“Отпустило”.

“Хорошо посидели”.

“Нормально отдохнул”.

Но реальная цена считается вместе с последствиями.

Если вечер был “хороший”, но следующий день выпал — это часть эпизода.

Если было “весело”, но потом ты поругался с близким — это часть эпизода.

Если “расслабился”, но утром тревога и стыд — это часть эпизода.

Если “немного выпил”, но снова нарушил обещание себе — это часть эпизода.

Карта должна возвращать полную картину.

Не только первые часы.

Всю цену.

Почему важно записывать деньги

Деньги — не главная, но очень честная часть карты.
Алкоголь часто кажется маленькой тратой.
Бутылка.
Пара банок.
Бар.
Доставка.
Закуска.
Такси.
Добавка.
Лекарства от похмелья.
Сорванный рабочий день.
Покупки “под градусом”.
Потери из-за решений, принятых нетрезвым.
Если считать только одну покупку, сумма может казаться терпимой.
Но если посчитать месяц, становится честнее.
А если год — еще честнее.
Важно записывать не для того, чтобы себя пристыдить.
А чтобы увидеть:
я финансирую отдых или цикл?
Я покупаю удовольствие или последствия?
Эти деньги могли работать на что-то другое?
На здоровье.
Долги.
Проекты.
Путешествие.
Семью.
Музыку.
Книги.
Обучение.
Спорт.
Подушку безопасности.
Нормальный отдых.
Карта денег часто отрезвляет сильнее, чем абстрактные разговоры.

Провалы в памяти нельзя обесценивать

Если после алкоголя ты не помнишь часть вечера — это важный сигнал.

Не надо делать вид, что это просто смешная история.

“Да я не помню, ха-ха”.

“Ну бывает”.

“Зато весело было”.

“Мне рассказали”.

“Ничего страшного”.

Провал в памяти — это не анекдот.

Это потеря контроля над частью собственной жизни.

Ты был там.

Говорил.

Делал.

Решал.

Общался.

Тратил.

Мог обидеть.

Мог рисковать.

Мог согласиться.

Мог попасть в опасную ситуацию.

А потом не помнишь.

Это не повод себя уничтожать.

Но это повод перестать смеяться там, где нужно делать выводы.

В карте нужно честно отмечать:

были ли провалы?

насколько?

как часто?

после какого количества?

в какой компании?

Это данные высокого риска.

Тревожное утро — тоже последствие

Некоторые последствия не такие очевидные.

Нет сильного похмелья.

Нет скандала.

Нет провала памяти.

Но утром тяжесть.

Тревога.

Мутность.

Стыд без конкретной причины.

Раздражение.

Пустота.

Желание отменить день.

Мысли:

“Зачем я опять?”

“Надо меньше”.

“Сегодня точно без алкоголя”.

“Я уже устал от этого”.

Это тоже последствия.

Их нельзя списывать.

Потому что если алкоголь регулярно оставляет тревожное утро, он уже забирает спокойствие.

Карта должна фиксировать не только внешние разрушения.

Но и внутреннее состояние.

Обещания себе

Очень важный пункт карты — обещания.

Что ты говорил себе после прошлого эпизода?

“Больше не пью”.

“Только по праздникам”.

“Не буду пить один”.

“Не буду крепкое”.

“Не больше двух”.

“Не буду смешивать”.

“Не буду писать бывшим”.

“Не буду ругаться”.

“Не буду покупать домой”.

“Следующие выходные без алкоголя”.

“Месяц перерыв”.

И что произошло потом?

Если обещания постоянно нарушаются, это не повод себя ненавидеть.

Но это повод признать:

одних обещаний недостаточно.

Нужна система.

Если слово, данное себе, регулярно не выдерживает — значит, нужно укреплять условия.

Не покупать заранее.

Не идти в рискованную компанию.

Не начинать “с одного”.

Не держать алкоголь дома.

Планировать вечер.

Говорить людям заранее.

Убирать доступ.

Искать поддержку.

Выбирать трезвый период.

Карта помогает увидеть, где обещание ломается.

“У меня нет проблемы, потому что я могу остановиться”

Хорошо.

Тогда карта покажет.

Не спором.

Фактами.

Если ты заранее решил остановиться после двух бокалов — остановился?

Если решил не пить в будни — не пил?

Если решил провести месяц без алкоголя — провел?

Если решил не пить в одиночестве — не пил?

Если решил не покупать домой — не купил?

Если решил уйти с мероприятия трезвым — ушел?

Контроль — это когда решение сохраняется не только в спокойной голове, но и в ситуации риска.

Если карта показывает, что решения постоянно переписываются, значит, фраза “могу остановиться” требует проверки.

Не обвинения.

Проверки.

Не сравнивай себя только с худшими примерами

Один из способов не видеть проблему — сравнивать себя с теми, у кого хуже.

“Я же не пью с утра”.

“Я же не под забором”.

“Я же не запойный”.

“Я же не потерял работу”.

“Я же не как мой знакомый”.

“Я же не каждый день”.

Но это плохой ориентир.

Если сравнивать только с катастрофой, можно очень долго не замечать собственный вред.

Представь, что человек говорит:

“Я не заболел смертельно, значит, со здоровьем всё идеально”.

Это нелогично.

Так же и здесь.

Вопрос не в том, есть ли кто-то, у кого хуже.

Всегда найдется.

Вопрос в другом:

алкоголь делает мою жизнь лучше или постепенно забирает у меня больше, чем я хочу признавать?

Карта нужна не для сравнения.

А для честного взгляда на себя.

Карта без стыда

Когда человек начинает записывать алкоголь, может подняться стыд.

“Я не думал, что так часто”.

“Я не думал, что так много”.

“Я не думал, что столько денег”.

“Я не думал, что почти каждый раз есть последствия”.

“Я не думал, что столько обещаний нарушено”.

Это неприятно.

Но это не конец.

Это начало видимости.

Стыд говорит:

“Спрячь”.

Карта говорит:

“Посмотри”.

Стыд говорит:

“Ты плохой”.

Карта говорит:

“Вот повторяющийся механизм”.

Стыд говорит:

“Ничего уже не исправить”.

Карта говорит:

“Вот точки, где можно вмешаться”.

Поэтому записывай не для наказания.

А для управления.

Как вести карту 30 дней

Лучше всего вести карту минимум 30 дней.

Идеально — в трезвый период.

Но если ты пока не готов полностью убрать алкоголь, начни хотя бы с честного учета.

Каждый алкогольный эпизод записывай по схеме:

дата;

день недели;

место;

люди;

состояние до алкоголя;

повод;

что хотел получить;

сколько планировал;

сколько выпил;

что произошло во время;

что было утром;

деньги;

нарушенные обещания;

вывод.

Это может казаться занудным.

Но зависимость как раз и живет там, где человек не хочет смотреть подробно.

Подробность возвращает контроль.

Если ты не хочешь записывать

Спроси себя честно:

почему?

Потому что лень?

Или потому что страшно увидеть?

Потому что “и так понятно”?

Или потому что пока понятно только на словах, а цифры могут испортить самообман?

Потому что “не хочу превращать жизнь в отчет”?

Или потому что отчет покажет, что алкоголя больше, чем ты признавал?

Соппротивление карте — тоже данные.

Если человек спокойно контролирует алкоголь, учет обычно не пугает.

Если сама мысль записывать вызывает злость, тревогу или желание закрыть книгу — стоит обратить внимание.

Возможно, карта угрожает не свободе.

А самообману.

Что карта может показать

Карта может показать разные вещи.

Вариант 1. Алкоголя действительно немного

Ты пьешь редко, мало, без потери контроля, без последствий, без тревоги, без нарушенных обещаний.

Тогда карта даст ясность.

Хорошо.

Вариант 2. Алкоголь связан с конкретным триггером

Например, только стресс.

И тогда задача — работать со стрессом.

Вариант 3. Алкоголь связан с компанией

Значит, нужны границы, новые сценарии общения, возможно, пересмотр окружения.

Вариант 4. Алкоголь связан с одиночеством

Значит, вопрос глубже, чем “просто не пить”.

Нужен контакт, структура вечера, работа с пустотой.

Вариант 5. Алкоголь чаще и тяжелее, чем казалось

Это неприятно, но полезно.

Потому что теперь видно, что нужна серьезная стратегия.

Вариант 6. Есть признаки высокого риска

Запой.

Провалы памяти.

Потеря контроля.

Сильная абстиненция.

Тяга с утра.

Невозможность остановиться.

Проблемы со здоровьем.

Серьезные последствия.

В таком случае нужна не только книга.

Нужна внешняя помощь.

И это не позор.

Это безопасность.

Карта — не приговор

Очень важно: карта не ставит диагноз.
Она не делает тебя плохим.
Она не навешивает ярлык.
Она показывает факты.
А факты нужны, чтобы выбирать.
Пока фактов нет, человек выбирает из тумана.
Когда факты есть, можно решить:
мне нужен трезвый месяц;
мне нужен полный отказ;
мне нужно убрать алкоголь из дома;
мне нужно не пить в одиночестве;
мне нужно изменить выходные;
мне нужно поговорить с близким;
мне нужна помощь специалиста;
мне нужно перестать ходить в определенные компании;
мне нужно научиться отдыхать иначе;
мне нужно перестать называть отключение отдыхом.
Карта не забирает свободу.
Она возвращает выбор на основе реальности.

Практика. Таблица алкоголя за последние 30 дней

Сейчас тебе нужно сделать честную карту.

Если помнишь последние 30 дней — заполни по памяти.

Если не помнишь — начни с сегодняшнего дня и веди дальше.

Не идеально.

Но честно.

Таблица 1. Факт употребления

Дата

День недели

Где был

С кем

Повод

Что чувствовал до

Сколько планировал

Сколько выпил

Таблица 2. Последствия

Дата

Что получил в моменте

Что было потом

Утро после

Деньги

Нарушил ли обещание себе

Вывод

Дополнительные вопросы к карте

- 1. В какие дни я чаще всего пью?**
- 2. В какое время суток?**
- 3. С кем чаще всего?**
- 4. Один или в компании?**
- 5. Какие эмоции чаще всего перед алкоголем?**

Стресс?

Скука?

Тревога?

Злость?

Одиночество?

Усталость?

Праздничное возбуждение?

Желание награды?

Мой ответ:

- 6. Какая фраза чаще всего разрешает мне выпить?**
- 7. Где я чаще всего пью больше, чем планировал?**
- 8. Какие последствия повторяются?**
- 9. Что я чаще всего обещаю себе после алкоголя?**
- 10. Что из этого я снова нарушаю?**

Проверка на самообман

Ответь честно.

1. Не занижаю ли я количество?
2. Не называю ли я регулярный сценарий “случайностью”?
3. Не считаю ли я только алкоголь, но не последствия?
4. Не сравниваю ли я себя только с теми, у кого хуже?
5. Не прячу ли я одиночное употребление?
6. Не обесцениваю ли я тревожные утра?
7. Не слишком ли часто план и факт расходятся?
8. Не боюсь ли я трезвого месяца сильнее, чем хочу признать?

Что сделать сегодня

Сегодня начни карту.
Не обещай сразу всю жизнь.
Не спорь с ярлыками.
Не доказывай, что всё нормально.
Просто начни фиксировать.
Если сегодня не пьешь — запиши это тоже.
Трезвые дни важны.
Они показывают, что происходит без алкоголя.
Легко или тяжело?
Спокойно или раздражает?
Скучно или нормально?
Тянет или нет?
Какие мысли появляются?
Карта — это не только про выпивку.
Это про отношения с алкоголем.
А отношения видны и тогда, когда алкоголя нет.

Коротко: что мы поняли

Нельзя вернуть контроль над алкоголем, если видеть его только общими словами: “иногда”, “немного”, “как все”, “по выходным”.

Нужна личная карта: когда, где, с кем, сколько, зачем, что было до, что произошло потом.

Алкогольный эпизод часто начинается до первого глотка — с усталости, стресса, скуки, одиночества, повода, мысли или внутреннего разрешения.

Важно фиксировать не только количество, но и последствия: сон, тревогу, деньги, ссоры, сорванные планы, обещания себе, потерю контроля.

Разница между “сколько планировал” и “сколько выпил” — один из главных показателей реального контроля.

Карта не нужна для стыда.

Она нужна, чтобы убрать туман.

Финальная мысль главы:

алкоголь теряет часть власти, когда ты перестаешь смотреть на него общими словами и начинаешь видеть конкретный сценарий.

Глава 3. Норма, привычка или проблема?

Один из самых частых вопросов звучит так:

“А у меня уже проблема или еще нет?”

И почти сразу за ним идут доказательства в свою защиту.

“Я не каждый день”.

“Я не запойный”.

“Я работаю”.

“Я не пью с утра”.

“Я могу остановиться”.

“Я пью только по выходным”.

“Я не валяюсь под забором”.

“Я пью меньше, чем многие”.

“У меня просто привычка”.

“Я просто люблю расслабиться”.

“У меня всё под контролем”.

Иногда эти фразы действительно описывают реальность.

А иногда они становятся стеной, за которой человек прячет тревожный факт: алкоголь уже занял слишком важное место.

Именно поэтому вопрос “норма, привычка или проблема?” нельзя решать только через ярлыки.

Нужно смотреть глубже.

Не только:

сколько я пью?

Но и:

зачем я пью?

что происходит, если я не пью?

могу ли я остановиться там, где решил?

какую цену я плачу потом?

почему я защищаю алкоголь, если он мне вроде бы не нужен?

Норма — это не “как у всех”

Многие определяют норму через окружение.

“У нас все так отдыхают”.

“Все по пятницам выпивают”.

“На праздниках все пьют”.

“В компании никто не сидит с водой”.

“У нас на работе так принято”.

“В семье всегда так было”.

“В моем городе это нормально”.

“В России вообще все пьют”.

Но норма большинства — не всегда здоровая норма для тебя.

Если вокруг много людей недосыпают, это не делает недосып полезным.

Если многие живут в стрессе, это не значит, что стресс безопасен.

Если все привыкли глушить тревогу алкоголем, это не значит, что тревога исчезает.

Массовость привычки не доказывает ее безопасность.

Особенно если именно ты платишь последствиями.

Твое утро.

Твой сон.

Твои деньги.

Твои отношения.

Твоя тревога.

Твоя память.

Твои обещания себе.

Твоя жизнь.

Поэтому вопрос не в том, как пьют другие.

Вопрос в том:

что алкоголь делает со мной?

Норма — это не только количество

Количество важно.

Было бы нечестно сказать, что оно не имеет значения.

Но проблема с алкоголем не всегда видна только по количеству.

Один человек может выпить немного и остановиться без внутреннего торга.

Другой может выпить столько же, но весь вечер думать о продолжении.

Один может спокойно не пить месяц.

Другой уже на третий день начинает раздражаться, скучать, злиться и искать повод.

Один выпил бокал за ужином и забыл.

Другой выпил бокал — и внутри открылась дверь:

“Ну теперь можно еще”.

Один пьет редко и без последствий.

Другой пьет “только по выходным”, но каждые выходные теряет день, деньги, планы и уважение к себе.

Поэтому смотреть нужно не только на объем.

Нужно смотреть на связь.

Алкоголь связан со стрессом?

С одиночеством?

С пятницей?

С наградой?

С общением?

С тревогой?

С бессонницей?

С пустотой?

С ощущением “я без него не отдыхаю”?

Вот это уже важнее, чем сухая цифра.

Привычка — это уже не просто “иногда”

Человек часто говорит:

“У меня не проблема, просто привычка”.

Но привычка — это не мелочь.

Привычка означает, что мозг уже выучил сценарий.

Пятница — алкоголь.

Стресс — алкоголь.

Гости — алкоголь.

Вечер — алкоголь.

Праздник — алкоголь.

Ссора — алкоголь.

Скука — алкоголь.

Одиночество — алкоголь.

Зарплата — алкоголь.

Усталость — алкоголь.

И чем чаще сценарий повторяется, тем меньше в нем выбора.

Сначала ты выбираешь алкоголь.

Потом алкоголь появляется как очевидный вариант.

Потом как привычный вариант.

Потом как главный вариант.

Потом как почти единственный.

Привычка становится проблемой не в тот момент, когда полностью разрушила жизнь.

А в тот момент, когда начала заменять собой другие способы жить.

Если ты уже не представляешь вечер без алкоголя — это не просто вкус.

Если ты не представляешь праздник без алкоголя — это не просто традиция.

Если ты не представляешь отдых без алкоголя — это не просто привычка.

Если ты не представляешь стресс без алкоголя — это уже система зависимости от способа отключения.

Проблема начинается там, где исчезает свобода

Главный критерий — не стыдное слово и не чужой диагноз.

Главный критерий — свобода.

Можешь ли ты не пить без ощущения, что тебя лишили чего-то важного?

Можешь ли ты отказаться без внутренней обиды?

Можешь ли ты провести выходные трезво и не чувствовать, что жизнь стала пустой?

Можешь ли ты прийти в компанию и не оправдываться?

Можешь ли ты остановиться после заранее выбранного количества?

Можешь ли ты не покупать алкоголь домой “на всякий случай”?

Можешь ли ты прожить стресс без мысли “мне надо выпить”?

Можешь ли ты лечь спать без алкоголя?

Можешь ли ты не пить в одиночестве, если решил?

Можешь ли ты провести 30 дней без алкоголя и не строить вокруг этого драму?

Если ответ “да” — хорошо.

Если ответ “не знаю” — нужна проверка.

Если ответ “нет, но я всё равно контролирую” — это уже самообман.

Свобода — это не когда ты можешь красиво объяснить, почему пьешь.

Свобода — это когда ты действительно можешь выбрать не пить.

“Я не каждый день” — не железный аргумент

Фраза “я не каждый день” звучит успокаивающе.

И иногда это правда важный факт.

Но она не закрывает вопрос.

Не каждый день — но сколько в те дни, когда пьешь?

Не каждый день — но можешь ли остановиться?

Не каждый день — но ждешь ли этих дней?

Не каждый день — но выпадают ли потом сутки?

Не каждый день — но есть ли тревога утром?

Не каждый день — но есть ли провалы памяти?

Не каждый день — но ссоришься ли под алкоголем?

Не каждый день — но нарушаешь ли обещания себе?

Не каждый день — но используешь ли алкоголь как главный способ отдыхать?

Не каждый день — но боишься ли отказаться совсем на месяц?

Проблема может жить не только в ежедневности.

Она может жить в потере контроля.

В последствиях.

В функции алкоголя.

В ожидании.

В торге.

В страхе трезвости.

В том, что алкоголь становится главным событием выходных.

“Я могу остановиться”

Хорошо.

Тогда важно не спорить, а проверить.

Могу остановиться — это не значит “теоретически могу”.

Не значит “если очень надо”.

Не значит “когда-нибудь докажу”.

Не значит “один раз смог”.

Могу остановиться — это значит:

решил два бокала — выпил два;

решил не пить сегодня — не пил;

решил не пить дома — не купил домой;

решил не пить один — не пил один;

решил месяц без алкоголя — прошел месяц;

решил не продолжать после первого вечера — не продолжил;

решил не пить при стрессе — нашел другой способ;

решил уйти с праздника трезвым — ушел.

Контроль проверяется совпадением решения и действия.

Если решение постоянно переписывается после первой дозы, это уже не контроль.

Это торг.

Если трезвый ты решаешь одно, а после пары бокалов делает другое — значит, систему нужно строить до первого бокала.

А возможно, честная стратегия для тебя — вообще не начинать.

“Я пью только хорошее”

Иногда человек защищается качеством алкоголя.

“Я не пью дешевое”.

“Я пью хорошее вино”.

“Я разбираюсь”.

“Я пью культурно”.

“Это не водка из подворотни”.

“Это гастрономия”.

“Это не алкоголизм, это вкус”.

Качество напитка может быть разным.

Но зависимость не спрашивает этикетку.

Проблема не исчезает только потому, что алкоголь дорогой, красивый или подается в правильном бокале.

Если ты пьешь, чтобы снять тревогу, бутылка за большие деньги не делает тревогу решенной.

Если ты теряешь меру, цена напитка не возвращает контроль.

Если ты ждешь вечера ради алкоголя, сорт не отменяет зависимость.

Если утром стыд, тревога и мутная голова, “культурность” вчерашнего вечера уже не так важна.

Вопрос не в том, насколько красиво выглядит ритуал.

Вопрос в том:

кто управляет этим ритуалом?

Ты?

Или он тобой?

“Я работаю, значит, проблемы нет”

Работа часто становится доказательством:

“Если бы была проблема, я бы не работал”.

Но это не всегда так.

Многие люди с алкогольной проблемой работают.

Иногда хорошо работают.

Иногда много зарабатывают.

Иногда выглядят собранно.

Иногда держат лицо годами.

Проблема может не сразу разрушать карьеру.

Она может сначала разрушать другое.

Сон.

Выходные.

Отношения.

Энергию.

Тело.

Настроение.

Ясность.

Способность радоваться без алкоголя.

Доверие к себе.

Можно работать и при этом жить от пятницы до пятницы.

Можно закрывать задачи и при этом каждый вечер глушить тревогу.

Можно быть ответственным на работе и безответственным перед собой.

Можно выглядеть нормально для окружающих и внутри понимать: алкоголь уже слишком часто становится опорой.

Поэтому работа — не полное доказательство контроля.

Это только один участок жизни.

А нам нужна вся картина.

“Я не алкоголик”

Фраза “я не алкоголик” часто закрывает разговор слишком рано.

Человек спорит со словом.

А нужно смотреть на факты.

Можно пока не использовать ярлык.

Можно не называть себя никак.

Можно просто ответить:

алкоголь мешает мне жить так, как я хочу?

я пью больше, чем планировал?

мне трудно остановиться?

я обещаю себе сократить и не сокращаю?

я использую алкоголь как способ справляться?

я боюсь трезвого периода?

последствия повторяются?

я прячу или занижаю количество?

я раздражаюсь, когда мне предлагают не пить?

я сравниваю себя только с теми, у кого хуже?

Если да, то спор со словом “алкоголик” не помогает.

Пусть пока будет другая формулировка:

“У меня есть проблема в отношениях с алкоголем”.

Этого достаточно, чтобы начать работу.

Не нужно ждать, пока слово станет неоспоримым.

“Я пью только в компании”

Это тоже может звучать безопасно.

Но компания бывает разной.

Если ты пьешь только в компании, но все твои встречи строятся вокруг алкоголя — стоит задуматься.

Если ты идешь к людям только туда, где можно выпить — это связь.

Если трезвая встреча кажется скучной — это связь.

Если ты пьешь больше, чем хочешь, потому что “неудобно отказаться” — это давление.

Если конкретные люди почти всегда приводят тебя к потере контроля — это риск.

Если ты не умеешь быть с этой компанией трезвым — вопрос уже не только в алкоголе.

Вопрос в самих отношениях.

Что вас связывает?

Разговор?

Интерес?

Поддержка?

Общее дело?

Или только градус?

Если убрать алкоголь и встреча разваливается, это важная информация.

Неприятная.

Но честная.

“Я пью только один”

А вот это часто сложнее признать.

Пить в одиночестве не всегда означает тяжелую зависимость.

Но это важный сигнал, если алкоголь становится способом переживать вечер, пустоту, тревогу, скуку или одиночество.

Когда человек пьет один, нет социального объяснения.

Никто не заставил.

Никто не наливал.

Никто не сказал “за компанию”.

Никто не давил.

Остается честный вопрос:

что я пытаюсь изменить в себе этим алкоголем?

Мне скучно?

Мне одиноко?

Мне тревожно?

Мне пусто?

Мне тяжело быть с собой?

Мне нечем закрыть день?

Мне хочется отключиться?

Одинокый алкоголь часто показывает настоящую функцию.

Не всегда.

Но часто.

И если тебе неприятно даже думать об этом — значит, там может быть важная точка.

“Я просто люблю вкус”

Вкус может быть настоящим.

Не надо обесценивать.

Но его тоже стоит проверить.

Если дело только во вкусе, почему трудно остановиться?

Почему нужен эффект?

Почему безалкогольный вариант “не то”?

Почему хочется продолжения?

Почему вкус особенно нужен при стрессе?

Почему вкус нужен именно вечером, после тяжелого дня, в одиночестве или в компании, где страшно быть трезвым?

Почему после первой дозы меняется план?

Вкус — это часть истории.

Но если за вкусом стоит потребность отключиться, расслабиться, стать смелее, не чувствовать, наградить себя или уйти от пустоты, нужно видеть всю историю.

Не только красивую часть.

“У меня просто период”

Да, периоды бывают.

Стресс.

Переезд.

Развод.

Потери.

Рабочий ад.

Проблемы с деньгами.

Одиночество.

Выгорание.

Семейные конфликты.

Тревожные месяцы.

Иногда человек действительно начинает пить больше в тяжелый период.

Но вопрос:

что происходит, когда период заканчивается?

Алкоголь уходит?

Или остается?

Человек возвращается к норме?

Или новая частота становится привычкой?

Появляются другие способы справляться?

Или бутылка закрепляется как главный инструмент?

Фраза “сейчас просто период” может быть правдой.

Но она не должна становиться вечным пропуском.

Если период длится годами, это уже не период.

Это образ жизни.

Признаки, что привычка стала проблемой

Не для самодиагноза и паники.

А для честной проверки.

Алкоголь стал проблемой или движется в эту сторону, если:

ты часто пьешь больше, чем планировал;

после первой дозы трудно остановиться;

ты обещаешь себе сократить, но не сокращаешь;

ты ждешь поводов выпить;

тебе скучно без алкоголя;

ты пьешь, чтобы снять стресс;

ты пьешь, чтобы уснуть;

ты пьешь в одиночестве и скрываешь это;

ты раздражаешься, когда выпить нельзя;

ты избегаешь трезвых мероприятий;

ты прячешь количество;

у тебя бывают провалы памяти;

после алкоголя тревога, стыд или тяжелое утро;

алкоголь портит отношения;

ты тратишь больше денег, чем хочешь;

ты пропускаешь дела из-за последствий;

ты продолжаешь, несмотря на вред;

ты боишься честно вести карту;

ты сравниваешь себя только с худшими примерами;

тебе трудно представить 30 дней без алкоголя.

Чем больше пунктов ты узнаешь, тем меньше смысла спорить с ярлыками.

Нужно работать с реальностью.

Признаки высокого риска

Есть ситуации, где особенно важно не оставаться одному и не делать вид, что “сам справлюсь”.

Например:

длительные запои;

невозможность остановиться после начала;

сильная абстиненция;

утренняя тяга;

сильная дрожь, потливость, скачки давления;

судороги;

галлюцинации;

провалы памяти;

агрессия или опасное поведение под алкоголем;

употребление вместе с другими веществами;

мысли о самоповреждении;

выраженная депрессия;

серьезные проблемы со здоровьем;

попытки резко бросить после длительного тяжелого употребления.

В таких случаях книга может быть поддержкой, но ее недостаточно.

Нужна помощь врача, нарколога, психотерапевта или другого специалиста.

Это не стыдно.

Это безопасность.

Особенно важно помнить: при тяжелой зависимости резкое прекращение алкоголя может быть опасным. Не нужно играть в героя там, где нужна медицина.

Почему “умеренно” подходит не всем

Некоторые люди могут пересмотреть отношения с алкоголем и вернуться к редкому, осознанному употреблению.

Но не все.

Для некоторых “умеренно” превращается в бесконечную игру:

только по выходным;

только две порции;

только не крепкое;

только не дома;

только не одному;

только по праздникам;

только сегодня;

только этот раз.

А потом правила меняются.

“Ну ладно, сегодня исключение”.

“Ну я же давно не пил”.

“Ну праздник”.

“Ну стресс”.

“Ну уже начал”.

“Ну теперь всё равно”.

Если умеренность каждый раз требует переговоров, контроля, торга, оправданий и последующих обещаний — возможно, она не работает.

Это неприятная мысль.

Но честная.

Иногда полный отказ проще, чем вечная попытка удержать дверь приоткрытой.

Тест на 30 дней

Один из лучших способов понять, где ты находишься, — 30 дней без алкоголя.

Не как наказание.

Не как публичный подвиг.

Не как вечная клятва.

А как проверка.

Если мысль о 30 днях вызывает спокойствие — хорошо.

Если вызывает скуку — интересно.

Если вызывает раздражение — стоит посмотреть.

Если вызывает страх — еще важнее.

Если сразу появляются условия:

“Ну только не сейчас”.

“После праздников”.

“После отпуска”.

“После сложного периода”.

“Когда будет легче”.

“Но день рождения же”.

“Но пятница”.

“Но гости”.

“Но стресс”.

— это уже данные.

Не надо себя за них ругать.

Но не надо и игнорировать.

Иногда реакция на трезвый период говорит больше, чем само количество выпитого.

Норма — это когда можно не защищаться

Есть простая проверка.

Если у человека действительно спокойные отношения с алкоголем, ему обычно не нужно яростно их защищать.

Он может не пить.

Может пить мало.

Может отказаться.

Может не оправдываться.

Может спокойно услышать вопрос.

Может провести месяц без алкоголя без ощущения, что его лишили жизни.

А когда человек злится, раздражается, спорит, смеется, обесценивает, атакует, переводит разговор, сравнивает себя с худшими примерами — часто защищается не свобода.

Защищается привычка.

Не всегда.

Но часто.

Посмотри на свою реакцию.

Если разговор об алкоголе вызывает сильное сопротивление, это тоже часть карты.

Не превращай честность в приговор

Если ты понял, что алкоголь уже не просто “норма”, не надо падать в самоуничтожение.

Нам не нужен вывод:

“Я ужасный”.

Нам нужен другой:

“Я увидел, что алкоголь выполняет слишком большую функцию”.

Это рабочий вывод.

С ним можно что-то делать.

Можно начать трезвый период.

Можно вести карту.

Можно убрать алкоголь из дома.

Можно поговорить с близким.

Можно изменить выходные.

Можно избегать рискованных компаний.

Можно обратиться за помощью.

Можно признать, что “умеренно” пока не работает.

Можно перестать ждать дна.

Честность — не приговор.

Честность — это начало управления.

Практика. Честный тест функции алкоголя

Ответь письменно.

Не красиво.

Честно.

1. Как часто алкоголь появляется в моей жизни?

Каждый день?

Несколько раз в неделю?

По выходным?

По праздникам?

После стресса?

В одиночестве?

В компании?

Редко, но тяжело?

Мой ответ:

2. Могу ли я спокойно провести 30 дней без алкоголя?

Да.

Не знаю.

Скорее нет.

Меня раздражает сама мысль.

Я сразу ищу причины перенести.

Мой ответ:

3. Что я почувствовал, когда представил 30 дней без алкоголя?

Спокойствие?

Скуку?

Раздражение?

Страх?

Обиду?

Неловкость?

Мысль “зачем?”

Мысль “надо попробовать”?

Мой ответ:

4. В каких ситуациях алкоголь кажется мне “нужным”?

Стресс.

Пятница.

Праздник.

Компания.

Одиночество.

Скука.

Сон.

Награда.
Тревога.
Злость.
Отпуск.
Разговоры.
Мой ответ:

5. Что я защищаю, когда защищаю алкоголь?

Вкус?
Компанию?
Право отдыхать?
Способ отключиться?
Образ себя?
Страх скуки?
Страх трезвости?
Страх остаться одному?
Страх быть не таким?
Мой ответ:

6. Как часто мой план расходится с фактом?

Планировал меньше — выпил больше?
Планировал не пить — выпил?
Планировал остановиться — продолжил?
Планировал без последствий — последствия были?
Мой ответ:

7. Какие последствия я чаще всего обесцениваю?

Похмелье.
Тревогу.
Стыд.
Деньги.
Потерянное время.
Ссоры.
Плохой сон.
Нарушенные обещания.
Провалы памяти.
Сорванные планы.
Мой ответ:

8. Что будет честнее сказать вместо “у меня всё нормально”?

Например:
“Алкоголь стал слишком частым способом расслабления”.
“Я не всегда контролирую количество”.
“Я боюсь трезвых выходных”.
“Я пью от стресса”.

“Мне трудно быть в компании без алкоголя”.

“Я не хочу признавать последствия”.

Моя честная фраза:

Проверка на самообман

Отметь фразы, которые узнаешь у себя.

“Я не каждый день”.

“Я не алкоголик”.

“Я пью культурно”.

“Я пью только хорошее”.

“Я работаю, значит, проблемы нет”.

“Я могу остановиться”.

“Я пью меньше, чем другие”.

“У меня просто период”.

“Я пью только по выходным”.

“Я пью только в компании”.

“Я пью только один, зато никому не мешаю”.

“Я просто люблю вкус”.

“Я заслужил отдых”.

“Сейчас не время разбираться”.

“Если захочу — брошу”.

Теперь выбери три главные фразы и переведи честнее.

Пример:

“Я не каждый день” → “Я не пью ежедневно, но хочу проверить, что происходит в те дни, когда я всё-таки пью”.

“Я могу остановиться” → “Я говорю, что могу остановиться, но мне нужно проверить это на фактах”.

“Я пью только по выходным” → “Мои выходные слишком сильно связаны с алкоголем”.

Что сделать сегодня

Сегодня выбери одну стратегию на ближайшие 7 дней.

Не на всю жизнь.

На 7 дней.

Вариант 1. Полностью трезвая неделя

7 дней без алкоголя.

С наблюдением:

что всплывает;

когда тянет;

какие мысли приходят;

какие ситуации кажутся пустыми;

как меняется сон;

что происходит с настроением.

Вариант 2. Карта без изменения

Если ты пока не готов убирать алкоголь, 7 дней веди честную карту.

Без занижения.

Без “забыл”.

Без “это не считается”.

Вариант 3. Убрать главный риск

Например:

не пить в одиночестве;

не пить в будни;

не пить после стресса;

не покупать домой;

не пить крепкое;

не идти в компанию, где всегда теряешь контроль.

Выбери:

Моя стратегия на 7 дней:

Коротко: что мы поняли

Вопрос “норма, привычка или проблема?” нельзя решать только через сравнение с другими людьми или страшными образами алкоголизма.

Количество важно, но не менее важна функция алкоголя: зачем он нужен, что он заменяет, какую роль играет в стрессе, отдыхе, общении, одиночестве и праздниках.

Фраза “я не каждый день” не закрывает вопрос, если в дни употребления человек теряет контроль, нарушает обещания, платит последствиями или боится трезвого периода.

Контроль проверяется не словами, а совпадением решения и действия.

Привычка становится проблемой там, где алкоголь начинает заменять другие способы жить.

Не нужно сразу спорить с ярлыками.

Достаточно честной фразы:

“Я хочу проверить, какую роль алкоголь играет в моей жизни”.

Глава 4. Самообман пьющего человека

Алкоголь редко говорит прямо:

“Я проблема”.

Он говорит иначе.

“Ты заслужил”.

“Сегодня можно”.

“Ничего страшного”.

“Все пьют”.

“Ты же не алкоголик”.

“Ты контролируешь”.

“Один вечер ничего не решит”.

“У тебя стресс”.

“Надо расслабиться”.

“Сейчас не время себя ограничивать”.

“С понедельника нормально начнешь”.

“Это просто праздник”.

“Ты же не каждый день”.

“Жизнь и так тяжелая”.

“Нельзя же совсем без радости”.

Эти фразы опасны не потому, что каждая из них всегда ложь.

Опасны они потому, что часто звучат разумно.

Они не похожи на зависимость.

Они похожи на заботу о себе.

На здравый смысл.

На право отдыхать.

На защиту от лишней строгости.

На нормальную человеческую слабость.

На попытку не быть фанатиком.

Именно поэтому самообман так крепко держит.

Если бы он звучал грубо и явно, его было бы легче узнать.

Но самообман говорит твоим голосом.

Самообман не всегда выглядит как ложь

Когда человек обманывает себя, он не всегда сознательно врет.

Чаще он выбирает удобную часть правды.

Например:

“Я не каждый день”.

Может быть, правда.

Но если в те дни, когда ты пьешь, ты теряешь меру, срываешь планы, просыпаешься с тревогой и снова нарушаешь обещания себе — фраза “не каждый день” не отменяет проблему.

Или:

“Я работаю”.

Может быть, правда.

Но работа не доказывает, что алкоголь не забирает сон, выходные, ясность, отношения и доверие к себе.

Или:

“Я пью как все”.

Может быть, в твоём окружении так действительно принято.

Но это не отвечает на вопрос, что алкоголь делает конкретно с твоей жизнью.

Самообман часто строится не на полной лжи.

А на половине правды, которую человек использует как щит.

“Я контролирую”

Это одна из главных фраз.

“Я контролирую”.

Она звучит уверенно.

Взросло.

Спокойно.

Как будто вопрос закрыт.

Но контроль не доказывается словами.

Контроль доказывается действиями.

Если ты говоришь “я контролирую”, проверь:

ты можешь не пить, если уже решил не пить?

ты можешь остановиться на том количестве, которое заранее выбрал?

ты можешь провести праздник без алкоголя?

ты можешь выдержать стресс без фразы “сегодня можно”?

ты можешь не пить в одиночестве, если решил так?

ты можешь пройти 30 дней без алкоголя без постоянного торга?

ты можешь не покупать домой “на всякий случай”?

ты можешь не пить, когда все вокруг пьют?

Если да — это похоже на контроль.

Если нет, фраза “я контролирую” может быть не фактом, а защитой.

Очень часто человек говорит “я контролирую” именно тогда, когда уже чувствует: контроль приходится доказывать.

Свободному человеку не нужно постоянно убеждать себя, что он свободен.

“Я же не алкоголик”

Эта фраза закрывает разговор раньше времени.

“Я же не алкоголик”.

И дальше будто можно ничего не смотреть.

Не смотреть на тревожные утра.

Не смотреть на превышение меры.

Не смотреть на деньги.

Не смотреть на ссоры.

Не смотреть на обещания.

Не смотреть на страх трезвого месяца.

Не смотреть на одиночные вечера с алкоголем.

Не смотреть на то, что отдых без бутылки кажется пустым.

Слово “алкоголик” пугает.

В нем много стыда.

Поэтому человек начинает спорить не с алкоголем, а с ярлыком.

“Я не такой”.

“У меня не настолько плохо”.

“Вот настоящие алкоголики — это другое”.

“Я еще нормально живу”.

Но вопрос не в том, подходишь ли ты под самый страшный образ.

Вопрос в другом:

алкоголь уже мешает мне жить так, как я хочу?

Если мешает — этого достаточно, чтобы начать разбираться.

Не обязательно сразу называть себя каким-то словом.

Можно сказать проще:

“У меня есть проблема в отношениях с алкоголем”.

Эта фраза честнее и полезнее.

“Все пьют”

Да, многие пьют.

Но “многие” — плохой врач, плохой психолог и плохой советчик.

Многие недосыпают.

Многие живут в тревоге.

Многие переедают.

Многие терпят плохие отношения.

Многие годами не занимаются здоровьем.

Многие тратят деньги на то, что их разрушает.

Массовость не делает привычку безопасной.

Фраза “все пьют” часто нужна не для правды.

Она нужна, чтобы не чувствовать себя отдельно.

Чтобы не задавать себе неудобный вопрос:

“А что алкоголь делает со мной?”

Пусть другие живут как хотят.

Твоя задача — смотреть на свою жизнь.

Если все вокруг просыпаются с похмельем, это не отменяет твоего похмелья.

Если все смеются над провалами памяти, это не делает провалы нормальными.

Если все считают трезвость странностью, это не значит, что тебе нужно продолжать платить за принадлежность к компании своим здоровьем, ясностью и уважением к себе.

“Все пьют” — не ответ.

Это уход от ответа.

“Я заслужил”

Эта фраза особенно хитрая.

Потому что в ней есть реальная потребность.

Ты правда мог устать.

Правда мог выдержать тяжелый день.

Правда мог много работать.

Правда мог пережить стресс.

Правда мог хотеть награды.

Потребность в награде нормальна.

Но вопрос:

почему награда должна разрушать завтрашнего тебя?

Если после “я заслужил” идет тяжелое утро, тревога, стыд, плохой сон, сорванный день или нарушение обещания себе — что именно ты заслужил?

Ты заслужил отдых.

Но не откат.

Ты заслужил паузу.

Но не потерю контроля.

Ты заслужил заботу.

Но не способ, после которого тебе хуже.

Фраза “я заслужил” должна вести к восстановлению.

А не к сделке:

короткое облегчение сейчас — цена потом.

Честнее будет сказать:

“Я устал и мне нужна награда. Но алкоголь не единственный способ наградить себя”.

“Мне нужно снять стресс”

Стресс — один из главных пропусков к алкоголю.

“У меня стресс”.

И дальше будто всё разрешено.

Но стресс не является разрешением разрушать себя.

Стресс — это сигнал, что тебе нужна поддержка, пауза, решение, восстановление, сон, разговор, движение, границы, помощь.

Алкоголь может временно приглушить стресс.

Но он не решает причину.

Более того, он может добавить новый стресс:

плохой сон;

тревожное утро;

стыд;

деньги;

ссору;

потерянный день;

нарушенное обещание.

И тогда появляется новый круг:

стресс → алкоголь → последствия → новый стресс → снова алкоголь.

Если каждый стресс становится поводом выпить, жизнь получает бесконечный пропуск к старому сценарию.

Потому что стресс будет всегда.

Не каждый день одинаковый.

Но жизнь не станет полностью гладкой.

Значит, нельзя строить контроль на условии:

“Я не пью, когда мне спокойно”.

Нужен другой договор:

“Стресс — не разрешение пить”.

“Сегодня можно”

Эта фраза часто звучит мягко.

“Сегодня можно”.

Праздник.

Пятница.

Встреча.

Отпуск.

Тяжелый день.

Хорошая новость.

Плохая новость.

Зарплата.

Гости.

Одиночество.

Настроение.

Ненастроение.

Проблема в том, что “сегодня” находится слишком часто.

Если каждый раз есть исключение, значит правило не работает.

“Сегодня можно” редко приходит одно.

За ним часто идет:

“Ну уже начал”.

“Ну теперь можно еще”.

“Ну завтра разберусь”.

“Ну ничего страшного”.

“Ну в этот раз не считается”.

И вот человек снова оказывается в старом сценарии.

Честный вопрос:

сколько раз за последний месяц я говорил себе “сегодня можно”?

Если ответ неприятный — это важные данные.

“Один бокал ничего не решит”

Иногда действительно один бокал ничего не решает.

Для человека, который спокойно может остановиться.

Но если один бокал для тебя часто открывает продолжение, то он решает многое.

Не количеством.

А дверью.

Один бокал может быть не проблемой сам по себе.

Но он может запускать сценарий:

один → второй → “ну уже можно” → продолжение → утро → стыд → обещание → повтор.

Поэтому важно знать себя.

Не абстрактного человека.

Не “нормальных людей”.

Не друзей, которые могут остановиться.

А себя.

Если твой опыт показывает, что “один” часто не остается одним, фраза “один ничего не решит” — самообман.

Честнее:

“Для меня первый бокал может быть входом в старый сценарий”.

“Я пью только по выходным”

Выходные могут стать красивой упаковкой зависимости.

В будни человек держится.

Работает.

Собран.

Делает дела.

А потом приходит пятница — и как будто включается разрешение.

“Неделя закончилась”.

“Я заслужил”.

“Нужно расслабиться”.

“Надо отключиться”.

“Иначе я не отдыхаю”.

Если каждые выходные строятся вокруг алкоголя, стоит быть честнее.

Это уже не просто “по выходным”.

Это регулярный ритуал.

И вопрос не в том, что ты не пьешь в понедельник.

Вопрос в том, что пятница управляет тобой.

Если трезвые выходные кажутся наказанием, значит алкоголь стал слишком важной частью отдыха.

И это нужно видеть.

“Я не пью один”

Если это правда — хорошо.

Но и здесь нужна честность.

Ты не пьешь один, потому что не хочешь?

Или потому что ждешь компанию как разрешение?

Ты не пьешь один, но идешь туда, где точно будешь пить?

Ты не пьешь один, но выбираешь встречи только с алкоголем?

Ты не пьешь один, но в компании всегда теряешь меру?

Ты не пьешь один, но не можешь отказаться, когда предлагают?

Социальный алкоголь тоже может быть проблемой.

Иногда человек зависит не только от вещества, а от сценария:

люди → алкоголь → расслабление → роль → принадлежность.

И тогда главный страх не в том, что без алкоголя будет плохо физически.

А в том, что без алкоголя он выпадет из компании.

Это уже вопрос не только алкоголя.

Это вопрос границ, самооценки и отношений.

“Я пью один, зато никому не мешаю”

Другая сторона.

“Я пью один, зато никого не трогаю”.

Иногда это звучит как аргумент.

Но если ты пьешь один, чтобы не чувствовать одиночество, тревогу, пустоту, усталость или бессмысленность вечера, ты мешаешь не другим.

Ты мешаешь себе увидеть, что с тобой происходит.

Одинокое употребление особенно коварно тем, что его легко спрятать.

Никто не видит точное количество.

Никто не слышит внутренний торг.

Никто не знает, сколько раз ты обещал себе “не сегодня”.

Никто не видит, как вечер снова закрывается бутылкой.

И человек может долго говорить:

“Я никому не вредю”.

Но вопрос не только в других.

Вопрос:

что я делаю с собой?

“Мне просто нравится вкус”

Вкус может нравиться.

Это не нужно отрицать.

Но если дело только во вкусе, задай себе вопросы:

почему тогда трудно остановиться?

почему безалкогольный вариант не подходит?

почему вкус особенно нужен после стресса?

почему вкус нужен вечером, когда плохо?

почему вкус становится поводом продолжить?

почему после первой дозы меняется план?

почему ты защищаешь этот вкус так, будто без него жизнь станет беднее?

Иногда вкус — правда.

Но не вся правда.

За вкусом может стоять эффект.

А за эффектом — потребность изменить состояние.

Честная формула:

“Мне нравится не только вкус. Мне нравится то, что алкоголь делает с моим состоянием”.

Вот с этим уже можно работать.

“Сейчас не время”

Эта фраза может длиться годами.

Сейчас не время.

Много работы.

Стресс.

Праздники.

Отпуск.

Сложный период.

День рождения.

Новый год.

Проблемы в семье.

Нужно сначала разобраться с деньгами.

Нужно сначала наладить сон.

Нужно сначала закончить проект.

Нужно сначала отдохнуть.

Но алкоголь часто и мешает разобраться.

Он забирает сон.

Деньги.

Энергию.

Ясность.

Выходные.

Спокойствие.

Контроль.

Веру себе.

И человек ждет идеального момента, чтобы убрать то, что само делает момент неидеальным.

Да, бывают ситуации, где нужна осторожность и помощь специалиста.

Особенно при тяжелой зависимости.

Но если речь о честном пересмотре, карте, трезвом периоде, снижении самообмана — ждать идеальной жизни не нужно.

Идеальный момент может не прийти.

А жизнь идет сейчас.

“С понедельника”

“С понедельника” — удобная отсрочка.

Она создает ощущение решения без самого решения.

Сегодня можно продолжать, потому что уже назначен день перемен.

Проблема в том, что понедельник часто превращается в новый понедельник.

После этих выходных.

После праздника.

После зарплаты.

После стресса.

После отпуска.

После последней бутылки.

И человек живет не в изменении, а в обещании изменения.

Обещание успокаивает.

Но не меняет сценарий.

Если ты действительно хочешь начать, начни с сегодняшнего действия.

Не обязательно с клятвы на всю жизнь.

Начни с карты.

С трезвого вечера.

С отказа от покупки домой.

С честного разговора.

С записи последнего эпизода.

С плана на выходные.

С обращения за помощью, если она нужна.

Настоящее изменение начинается не с понедельника.

А с первого конкретного действия.

“Я не хочу быть фанатиком”

Иногда человек защищает алкоголь через страх крайности.

“Я не хочу быть фанатиком”.

“Я не хочу становиться скучным”.

“Я не хочу всем читать морали”.

“Я не хочу делать из этого культ”.

И это разумно.

Никому не нужно превращать трезвость в высокомерие или войну с людьми.

Но часто за этой фразой прячется другое:

“Я не хочу признавать, что алкоголь стал проблемой”.

Трезвость не обязана быть фанатичной.

Можно не пить и не презирать пьющих.

Можно отказаться и не читать лекций.

Можно менять свою жизнь и не строить из этого религию.

Можно быть спокойным, веселым, живым, общительным, интересным человеком без алкоголя.

Фанатизм — не единственная альтернатива зависимости.

Есть еще ясность.

“Без алкоголя скучно”

Эта фраза очень важная.
Потому что она может быть честной.
Да, сначала без алкоголя может быть скучно.
Трезвый вечер может казаться пустым.
Компания — медленной.
Праздник — странным.
Пятница — незавершенной.
Отдых — не таким ярким.
Но это не доказывает, что алкоголь необходим.
Это доказывает, что мозг привык к стимуляции.
Если долго связывать отдых с алкоголем, обычный отдых сначала кажется слабым.
Если долго связывать общение с алкоголем, трезвая неловкость кажется сильной.
Если долго связывать вечер с бутылкой, пустой вечер кажется угрозой.
Скука — не приговор.
Это место, которое нужно заполнить заново.
Не обязательно сразу.
Не идеально.
Но честно.
Фраза “без алкоголя скучно” переводится так:
“Я пока не научился строить интерес, отдых и общение без алкоголя”.
Это не стыд.
Это задача.

“Я просто хочу отключить голову”

Эта фраза звучит честнее многих.

Потому что человек хотя бы признает функцию.

Не вкус.

Не праздник.

Не компания.

А отключение.

Но здесь важен следующий вопрос:

от чего именно ты хочешь отключить голову?

От тревоги?

От усталости?

От ответственности?

От мыслей о будущем?

От одиночества?

От чувства вины?

От нерешенных дел?

От напряжения в отношениях?

От недовольства собой?

От внутренней пустоты?

Если каждый раз выключать голову, проблема не исчезает.

Она ждет.

Иногда становится больше.

Иногда к ней добавляется похмелье и стыд.

Отключение может быть понятно.

Но оно не должно быть единственным способом выжить.

Если тебе регулярно хочется “выключить голову”, это сигнал: твоей психике нужна помощь, отдых, изменение нагрузки, разговор, терапия, режим, поддержка, решение проблем.

Не только алкоголь.

Самообман защищает не алкоголь, а привычный способ выживания

Важно понять: человек защищает алкоголь не потому, что он глупый.

Часто он защищает способ, который помогал ему справляться.

Плохой способ.

Дорогой.

Опасный.

Но знакомый.

Алкоголь мог быть способом:

отдыхать;

не чувствовать;

быть смелее;

спать;

говорить;

молчать;

выдерживать людей;

переживать одиночество;

награждать себя;

отключаться от боли.

Если просто сказать “убери алкоголь”, мозг сопротивляется:

“А чем я буду жить?”

Поэтому нам нужно не только разоблачать самообман.

Нужно видеть потребность за ним.

За “я заслужил” стоит потребность в награде.

За “мне надо снять стресс” стоит потребность в разгрузке.

За “без алкоголя скучно” стоит потребность в интересе.

За “все пьют” стоит потребность в принадлежности.

За “я контролирую” стоит страх признать потерю контроля.

За “сейчас не время” стоит страх остаться без привычного способа справляться.

Когда ты видишь потребность, ты можешь искать новый способ.

Не алкогольный.

Но живой.

Как переводить самообман на честный язык

Самый полезный навык этой главы — перевод.

Не ругать себя за фразу.

А переводить.

“Я контролирую” → “Я хочу верить, что контролирую. Проверю это действиями”.

“Я не алкоголик” → “Я не хочу ярлыка, но мне нужно честно посмотреть на последствия”.

“Все пьют” → “Я боюсь отличиться или признать, что мне алкоголь вредит”.

“Я заслужил” → “Я устал и хочу награду, но алкоголь может стать откатом”.

“Мне нужно снять стресс” → “Мне нужен способ пройти стресс без разрушения”.

“Сегодня можно” → “Я ищу исключение, которое откроет старый сценарий”.

“Один бокал ничего не решит” → “Для меня первый бокал может быть началом цепочки”.

“Без алкоголя скучно” → “Я пока не умею строить трезвый отдых”.

“С понедельника” → “Я откладываю конкретное действие”.

“Сейчас не время” → “Я боюсь менять систему в реальной жизни”.

Так самообман теряет силу.

Потому что его вытащили на свет.

Не верь фразе только потому, что она звучит спокойно

Самообман не всегда звучит панически.

Иногда он очень интеллигентный.

“Нужно жить без крайностей”.

“Запреты вредны”.

“Я не хочу загонять себя в рамки”.

“Важно уметь расслабляться”.

“Не надо демонизировать алкоголь”.

“Я взрослый человек”.

“Главное — баланс”.

Все эти фразы могут быть разумными.

Но вопрос:

куда они ведут?

К свободе?

Или обратно к старому циклу?

Если фраза звучит красиво, но каждый раз заканчивается тем, что ты снова пьешь против собственного решения, значит, она работает не на свободу.

А на сценарий.

Проверка простая:

эта мысль помогает мне вернуть контроль или помогает снова выпить?

Практика. Перевод оправданий на честный язык

Заполни таблицу.

Моя фраза

Что она защищает

Честный перевод

Что я сделаю вместо алкоголя

“Я заслужил”

Награду

Я устал и хочу восстановления, но алкоголь может ухудшить завтра

Душ, еда, сон, прогулка, покупка без отката

“Мне надо снять стресс”

Быстрое облегчение

Я в напряжении и мне нужен способ разгрузиться без алкоголя

Вода, движение, разговор, пауза

“Все пьют”

Принадлежность

Я боюсь быть не своим без алкоголя

Короткий отказ, другой напиток, уйти раньше

Теперь выпиши свои пять главных оправданий:

И переведи каждое честнее.

Проверка на самообман

Ответь письменно.

1. Какая фраза чаще всего разрешает мне пить?

2. В каких ситуациях она звучит сильнее всего?

Стресс?

Пятница?

Компания?

Одиночество?

Праздник?

Скука?

Усталость?

Злость?

Мой ответ:

3. Что эта фраза обещает мне?

Расслабление?

Смелость?

Принадлежность?

Отключение?

Награду?

Праздник?

Сон?

Мой ответ:

4. Какую цену она обычно скрывает?

5. Как будет звучать честный перевод?

6. Эта мысль ведет меня к свободе или обратно в цикл?

Что сделать сегодня

Сегодня выбери одну фразу самообмана, которая у тебя самая сильная.

Не десять.

Одну.

Например:

“Я заслужил”.

И весь день отслеживай, когда она появляется.

Не спорь с ней долго.

Просто переводи:

“Я заслужил” → “Я устал. Мне нужна награда без отката”.

Потом выбери действие.

Не алкоголь.

Действие.

Например:

душ;

еда;

сон;

прогулка;

фильм;

пауза;

разговор;

спорт;

чай;

ранний вечер;

покупка на сэкономленные деньги.

Самообман ломается не только мыслью.

Он ломается новым действием.

Коротко: что мы поняли

Самообман пьющего человека редко звучит как явная ложь. Чаще он звучит разумно: “я контролирую”, “все пьют”, “я заслужил”, “сегодня можно”, “я же не алкоголик”, “без алкоголя скучно”.

Опасность этих фраз в том, что они используют часть правды, чтобы спрятать полную картину.

Главная проверка любой мысли: ведет она к свободе или обратно в алкогольный цикл.

Не нужно ругать себя за оправдания. Нужно переводить их на честный язык.

За каждой фразой самообмана часто стоит реальная потребность: отдых, награда, принадлежность, смелость, разгрузка, сон, контакт, тишина.

Задача — сохранить потребность, но убрать алкогольный способ.

Финальная мысль главы:

алкогольный самообман теряет силу, когда ты перестаешь спорить с ним в тумане и начинаешь переводить его на честный язык.

Часть 2. Алкогольный цикл

Глава 5. Напряжение → алкоголь

Алкогольный эпизод редко начинается с первого глотка.

Обычно он начинается раньше.

С усталости.

С тревоги.

С раздражения.

С пустоты.

С плохого дня.

С одиночества.

С обиды.

С ощущения, что всё достало.

С мысли: “Мне надо как-то выключиться”.

С внутреннего разрешения: “Сегодня можно”.

Бутылка — это не начало.

Бутылка часто появляется тогда, когда внутри уже накопилось состояние, с которым человек не знает, что делать.

И если смотреть только на сам алкоголь, можно всё время опаздывать.

Человек говорит:

“Надо просто не пить”.

Но к моменту, когда он уже стоит в магазине, сидит за столом, открывает бутылку или берет первый бокал, цикл часто давно запущен.

Поэтому первая точка, которую нужно увидеть:
до алкоголя почти всегда есть состояние.

И именно с ним нужно работать.

Алкоголь редко появляется на пустом месте

Иногда кажется:

“Да просто захотелось”.

“Просто настроение было”.

“Просто предложили”.

“Просто вечер”.

“Просто пятница”.

Но если посмотреть глубже, за этим “просто” почти всегда что-то есть.

Не обязательно трагедия.

Иногда это обычная усталость.

Иногда скука.

Иногда привычный ритуал.

Иногда желание награды.

Иногда внутреннее напряжение, которое человек даже не успел заметить.

Он весь день держался.

Отвечал на сообщения.

Работал.

Разговаривал.

Терпел людей.

Решал вопросы.

Проглатывал раздражение.

Делал вид, что нормально.

Не отдыхал.

Не ел вовремя.

Не спал нормально.

Не говорил о том, что его задевает.

Не давал себе паузы.

А вечером появляется мысль:

“Надо выпить”.

И кажется, что желание возникло внезапно.

Но оно не внезапное.

Оно выросло из дня.

Из накопленного напряжения.

Напряжение не всегда выглядит как стресс

Когда мы говорим “напряжение”, многие представляют что-то сильное.

Скандал.

Проблему.

Панику.

Давление.

Большой конфликт.

Серьезный кризис.

Но напряжение может быть тихим.

Фоновым.

Почти незаметным.

Например:

ты устал, но не признаешь усталость;

тебе скучно, но ты называешь это “обычный вечер”;

тебе одиноко, но ты говоришь “просто хочется посидеть”;

ты злишься, но делаешь вид, что всё нормально;

тебе тревожно, но ты привык жить с тревогой;

ты перегружен, но считаешь это нормой;

тебе грустно, но ты не хочешь об этом думать;

ты чувствуешь пустоту, но сразу ищешь стимул;

ты не знаешь, чем занять вечер, и алкоголь становится готовым ответом.

Напряжение — это не только когда тебя трясет.

Иногда напряжение — это состояние, которое ты давно перестал замечать, потому что оно стало фоном.

И именно такой фон часто ведет к алкоголю.

Первая ошибка — бороться только с алкоголем

Многие пытаются решить проблему так:

“Я просто не буду пить”.

Звучит правильно.

Но если убрать алкоголь, не разобрав состояние до него, человек быстро сталкивается с пустым местом.

Стресс остался.

Усталость осталась.

Скука осталась.

Тревога осталась.

Одиночество осталось.

Пятница осталась.

Компания осталась.

Вечер остался.

Потребность в награде осталась.

Желание выключить голову осталось.

И мозг задает закономерный вопрос:

“А чем теперь это закрывать?”

Если ответа нет, старый способ начинает казаться единственным.

Вот почему фраза “просто не пей” часто не работает.

Не потому, что человек слабый.

А потому, что алкоголь выполнял функцию.

Плохую.

Дорогую.

Опасную.

Но функцию.

Чтобы выйти из цикла, нужно увидеть:

какую задачу алкоголь решал за меня?

Стресс: главный пропуск к алкоголю

Стресс — один из самых частых входов в алкогольный цикл.

“День был тяжелый”.

“На работе достали”.

“Дома напряжение”.

“Денег не хватает”.

“Новости давят”.

“Проблемы не заканчиваются”.

“Я уже не вывожу”.

И алкоголь появляется как быстрый выключатель.

Не решение.

Именно выключатель.

На время становится тише.

Голова перестает крутить одно и то же.

Тело отпускает.

Разговоры кажутся легче.

Проблемы будто отодвигаются.

Но утром они возвращаются.

Иногда в том же виде.

Иногда хуже.

Плюс добавляются последствия алкоголя.

Плохой сон.

Тревога.

Стыд.

Раздражение.

Слабость.

Сорванные дела.

Минус деньги.

Минус ясность.

И получается круг:

стресс → алкоголь → последствия → новый стресс → снова алкоголь.

Если человек не видит этот круг, он думает:

“Алкоголь помогает мне со стрессом”.

А честнее сказать:

алкоголь помогает мне временно не чувствовать стресс, но часто добавляет новый.

Это разные вещи.

Усталость: когда тело просит отдыха, а получает алкоголь

Очень частая ситуация:

человек устал.

Не просто “немного устал”.

А накопленно.

Недоспал.

Переработал.

Не восстановился.

Плохо ел.

Много думал.

Много терпел.

Много общался.

Много тащил на себе.

Тело просит:

сон;

еду;

тишину;

покой;

тепло;

паузу;

восстановление;

нормальный вечер;

отсутствие лишних стимулов.

А человек дает ему алкоголь.

Потому что алкоголь быстрее создает ощущение перехода:

рабочий день закончился;

можно расслабиться;

можно отключиться;

можно почувствовать награду;

можно не быть собранным.

Но усталость алкоголем не лечится.

Она может временно перестать ощущаться.

Но тело не восстановилось.

А если сон после алкоголя хуже, восстановление становится еще слабее.

На следующий день человек устает быстрее.

К вечеру снова хочется выпить.

И цикл закрепляется.

Иногда человеку кажется, что у него проблема с алкоголем.

А внутри есть еще одна проблема:

он хронически не отдыхает.

Алкоголь стал заменой отдыху.

Но не самим отдыхом.

Тревога: желание выключить внутренний шум

Тревога — очень сильный триггер.
Она может быть явной.
Паника.
Сильное беспокойство.
Навязчивые мысли.
Ощущение угрозы.
Напряжение в теле.
Невозможность расслабиться.
А может быть тихой.
Фоновое “что-то не так”.
Ожидание плохого.
Неспособность быть в покое.
Постоянное прокручивание.
Чувство, что ты не успеваешь, не справляешься, не контролируешь жизнь.
Алкоголь в таком состоянии может казаться спасением.
Потому что он на время снижает внутренний шум.
Но проблема в том, что тревога не исчезает.
Она просто выключается на время.
А потом часто возвращается сильнее.
Особенно утром.
И тогда человек получает двойной удар:
старая тревога плюс тревога после алкоголя.
Если алкоголь стал способом справляться с тревогой, это важный сигнал.
Здесь может понадобиться не просто сила воли, а новый набор инструментов:
дыхание;
движение;
режим;
снижение стимулов;
разговор;
психотерапия;
медицинская помощь, если тревога сильная;
работа с причинами, а не только с симптомами.
Алкоголь не лечит тревогу.
Он дает временный шумоподаватель.
А потом часто усиливает проблему.

Злость: когда легче налить, чем сказать

Злость — еще один частый вход в цикл.
На работе унизили.
Дома не услышали.
Кто-то нарушил границы.
Кто-то подвел.
Кто-то сказал лишнее.
Кто-то требует слишком много.
Кто-то пользуется твоей мягкостью.
Но вместо того чтобы признать злость, человек ее глушит.
Потому что злиться страшно.
Злость может привести к конфликту.
К разговору.
К необходимости поставить границу.
К решению, которое давно откладывалось.
К признанию: “Со мной так нельзя”.
Алкоголь предлагает другой путь:
не говорить;
не решать;
не ставить границу;
не чувствовать остроту;
смягчить;
забыть;
отключиться.
Но заглушенная злость не исчезает.
Она может выйти под алкоголем грубо.
Лишними словами.
Ссорами.
Агрессией.
Сообщениями.
Обвинениями.
Поступками, за которые потом стыдно.
И тогда человек говорит:
“Это алкоголь виноват”.
Частично — да.
Он снизил контроль.
Но злость была до алкоголя.
И если ее не учиться проживать трезво, она будет искать выход.
Через бутылку.
Через срыв.
Через конфликт.
Через саморазрушение.

Скука: недооцененный триггер

Скука кажется мелочью.
Не стресс.
Не горе.
Не тревога.
Не кризис.
Просто скучно.
Но для многих людей скука — один из самых сильных триггеров.
Вечер пустой.
Делать нечего.
Всё надоело.
Телефон не радует.
Фильмы не цепляют.
Люди не пишут.
Дома тихо.
Внутри пусто.
И появляется мысль:
“Может, выпить?”
Алкоголь быстро делает вечер “событием”.
Даже если ничего не происходит.
Он меняет настроение.
Создает ощущение ритуала.
Добавляет стимул.
Делает обычный вечер менее обычным.
Но если алкоголь стал главным способом бороться со скукой, жизнь начинает беднеть.
Потому что мозг привыкает:
скучно → алкоголь.
И обычные трезвые вещи кажутся слишком слабыми.
Прогулка — не то.
Фильм — не то.
Чай — не то.
Книга — не то.
Спорт — не то.
Разговор — не то.
Ранний сон — вообще скучно.
Скука без алкоголя сначала может быть неприятной.
Но это не доказательство, что алкоголь нужен.
Это доказательство, что интерес нужно восстанавливать.
Скука — это не приказ выпить.
Это сигнал:
“В моей жизни сейчас мало живого наполнения”.

Одиночество: когда алкоголь становится собеседником

Одиночество не всегда выглядит как отсутствие людей.
Можно быть среди людей и чувствовать одиночество.
Можно быть в отношениях и чувствовать одиночество.
Можно иметь семью, работу, знакомых — и всё равно вечером чувствовать пустоту.
Алкоголь в таком состоянии может казаться теплым.
Он будто создает компанию.
Заполняет вечер.
Смягчает тишину.
Убирает остроту мысли:
“Я один”.
Но алкоголь не строит связь.
Он не заменяет близость.
Не дает настоящего разговора.
Не решает отчуждение.
Не создает опору.
Он просто делает одиночество менее заметным на несколько часов.
А потом одиночество возвращается.
Иногда с похмельем.
Иногда со стыдом.
Иногда с еще большим ощущением, что жизнь проходит мимо.
Если ты пьешь от одиночества, тебе нужен не алкоголь.
Тебе нужен контакт.
С людьми.
С собой.
С жизнью.
И это сложнее, чем налить.
Но только это решает причину.

Пустота: когда не плохо, но и не живо

Есть состояние, которое трудно объяснить.
Вроде ничего страшного не случилось.
Не катастрофа.
Не сильный стресс.
Не большая тревога.
Но внутри пусто.
День прошел.
Ничего не радует.
Ничего не хочется.
Всё какое-то серое.
И человек пьет не от боли.
А от отсутствия ощущения жизни.
Чтобы стало хоть как-то.
Ярче.
Теплее.
Громче.
Свободнее.
Веселее.
Мягче.
Пустота — серьезный триггер.
Потому что ее легко не признавать.
“Да просто настроение”.
“Да просто вечер”.
“Да просто хочется расслабиться”.
Но если алкоголь регулярно используется, чтобы сделать жизнь живее, это важный знак.
Возможно, проблема не только в алкоголе.
Возможно, давно нет целей.
Нет интереса.
Нет близости.
Нет нормального отдыха.
Нет движения.
Нет чувства смысла.
Нет творческого выхода.
Нет ощущения, что день принадлежит тебе.
Алкоголь тогда становится искусственной подсветкой пустой комнаты.
Но комната от этого не становится обжитой.

Радость тоже может быть триггером

Не только плохие состояния ведут к алкоголю.
Хорошие тоже.
Победа.
Зарплата.
Удачная сделка.
Выходной.
Встреча.
Праздник.
Отпуск.
Завершение проекта.
Просто хорошее настроение.
И сразу мысль:
“Надо отметить”.
Сама по себе радость нормальна.
Отмечать — нормально.
Праздновать — нормально.
Проблема начинается, когда радость без алкоголя кажется неполной.
Когда хорошее событие автоматически требует выпивки.
Когда человек не умеет прожить радость трезво.
Когда любой успех становится разрешением.
Когда “отметить” всегда означает “выпить”.
Тогда алкоголь забирает себе даже радость.
Не только стресс.
И человек привыкает:
плохо — пить;
хорошо — пить;
скучно — пить;
праздник — пить;
устал — пить;
выдохнул — пить.
Если алкоголь подходит ко всему, значит, дело уже не в ситуации.
Дело в связи.

Социальное напряжение

Для многих людей алкоголь — не столько про вкус, сколько про общение.

Без алкоголя неловко.

Не знаешь, что сказать.

Слишком много контроля.

Слишком страшно показаться скучным.

Слишком трудно расслабиться среди людей.

Слишком много мыслей:

“Как я выгляжу?”

“Что обо мне думают?”

“Почему я молчу?”

“Почему мне неинтересно?”

“Надо быть веселее”.

Алкоголь снимает часть этого напряжения.

Человек становится разговорчивее.

Смелее.

Проще.

Менее зажатым.

Но если общение каждый раз требует алкоголя, навык трезвого общения не развивается.

Тогда алкоголь становится социальным костылем.

А без него человек чувствует себя будто голым.

Не потому, что он действительно скучный.

А потому, что он привык входить в контакт через химическое смягчение.

Трезвая неловкость — не катастрофа.

Это навык, который можно тренировать.

Но если каждый раз глушить ее алкоголем, она так и останется страшной.

Желание награды

Еще один вход:

“Я заслужил”.

Эта фраза уже была в главе про самообман, но здесь важно увидеть состояние под ней.

Под “я заслужил” часто прячется не распушенность.

А усталость.

Нехватка благодарности.

Ощущение, что никто не видит усилий.

Желание получить хоть что-то приятное.

Компенсация за тяжелую неделю.

Награда за выживание.

И это понятно.

Человек не машина.

Ему нужны радость, признание, отдых, удовольствие.

Но если награда постоянно алкогольная, она превращается в откат.

Ты награждаешь себя вечером.

А утром платишь.

Ты хотел поддержать себя.

А получил тяжесть.

Ты хотел сказать себе “молодец”.

А потом снова говоришь “зачем я так?”

Значит, проблема не в потребности награды.

Проблема в выбранном способе.

Награда должна поддерживать завтрашнего тебя.

А не наказывать его.

Внутреннее разрешение

Между состоянием и алкоголем почти всегда есть короткий момент.

Иногда секунды.

Иногда минуты.

Иногда часы.

Это момент внутреннего разрешения.

“Ладно”.

“Сегодня можно”.

“Я заслужил”.

“Ничего страшного”.

“Один раз”.

“Не буду много”.

“Завтра начну”.

“Мне нужно расслабиться”.

“Все равно день уже испорчен”.

“Ну раз уже захотелось...”

Вот этот момент очень важен.

Потому что именно здесь цикл получает зеленый свет.

Не в магазине.

Не за столом.

Не при первом глотке.

А в мысли, которая разрешила.

Если ты научишься замечать момент разрешения, у тебя появится точка вмешательства.

Можно успеть спросить:

что я сейчас чувствую?

что я хочу получить?

что будет завтра?

это ведет меня к свободе или обратно в цикл?

какой другой способ я могу выбрать на 10 минут?

Иногда достаточно не победить желание навсегда.

А задержать автоматизм.

10 минут.

15 минут.

Один разговор.

Одна прогулка.

Один душ.

Один прием пищи.

Один честный ответ себе.

Цикл силен, когда он автоматический.

Он слабеет, когда ты вставляешь паузу.

Почему важно ловить ранние сигналы

Если ждать, пока тяга станет сильной, будет сложнее.

Лучше замечать ранние сигналы.

Например:

я устал;

я раздражен;

я начинаю фантазировать о выпивке;

я думаю “вечером можно”;

я хочу зайти в магазин;

я начинаю торговаться;

я романтизирую алкоголь;

я обесцениваю последствия;

я ищу повод;

я пишу человеку, с которым всегда пью;

я выбираю фильм “под алкоголь”;

я чувствую пустой вечер;

я не ел и стал нервным;

я хочу награду;

я хочу отключиться.

Ранний сигнал — это не слабость.

Это предупреждение.

Чем раньше ты его видишь, тем больше вариантов.

На поздней стадии кажется, что вариант один — выпить.

На ранней стадии вариантов больше.

Поесть.

Поспать.

Выйти пройтись.

Позвонить кому-то.

Отложить решение.

Не идти в магазин.

Уехать домой.

Занять руки.

Принять душ.

Сделать тренировку.

Открыть карту алкоголя.

Перечитать честный перевод своей фразы.

Попросить поддержки.

Контроль строится не в героической битве на последней секунде.

Контроль строится заранее.

Не каждое напряжение нужно срочно убирать

Есть еще одна важная мысль.

Современный человек часто думает:

если мне неприятно, это нужно немедленно убрать.

Скучно — убрать.

Тревожно — убрать.

Грустно — убрать.

Злюсь — убрать.

Устал — убрать.

Неловко — убрать.

Одиноко — убрать.

Пусто — убрать.

Алкоголь идеально вписывается в эту логику.

Он обещает быстро убрать.

Но не каждое неприятное состояние опасно.

Иногда его нужно не убрать, а прожить.

Усталость — услышать и отдохнуть.

Тревогу — разобрать.

Скуку — выдержать и наполнить.

Злость — использовать как сигнал границы.

Одиночество — признать и искать контакт.

Пустоту — понять, что в жизни давно не хватает смысла, интереса или движения.

Если каждое состояние немедленно заливать, ты теряешь контакт с собой.

А контакт с собой — это основа контроля.

Потому что человек, который не понимает, что чувствует, легче попадает в автоматизм.

Алкоголь как кнопка “не чувствовать”

Иногда человек пьет не для удовольствия.

А чтобы не чувствовать.

Это важно назвать.

Не чувствовать усталость.

Не чувствовать тревогу.

Не чувствовать стыд.

Не чувствовать одиночество.

Не чувствовать злость.

Не чувствовать разочарование.

Не чувствовать бессилие.

Не чувствовать пустоту.

Не чувствовать себя.

Если алкоголь стал кнопкой “не чувствовать”, то борьба с ним может пугать.

Потому что без него чувства вернуться.

И здесь нужна осторожность.

Не всегда достаточно сказать себе “терпи”.

Иногда нужна поддержка.

Разговор.

Психотерапия.

Новая среда.

План.

Медицинская помощь, если состояние тяжелое.

Потому что человек пил не просто так.

Он чем-то спасался.

Но если спасательный круг постепенно топит, его нужно менять на настоящую опору.

Состояние до алкоголя — это карта потребностей

Каждое желание выпить можно читать как сообщение.

Не приказ.

А сообщение.

“Я хочу выпить” может означать:

я устал;

мне тревожно;

я злюсь;

мне одиноко;

мне скучно;

мне нужна награда;

мне нужна пауза;

я хочу принадлежать;

я боюсь неловкости;

мне нужно выключить голову;

я не хочу думать о проблеме;

я не умею завершать день;

я не умею отдыхать трезво;

мне нужно почувствовать хоть что-то.

Если слышать только “хочу выпить”, ты видишь бутылку.

Если слышать потребность, ты видишь задачу.

А задача может решаться разными способами.

Не всегда быстро.

Не всегда приятно.

Но без алкоголя.

Как задать себе правильный вопрос

В момент желания выпить не стоит начинать длинную лекцию самому себе.

В состоянии тяги мозг не любит сложные рассуждения.

Нужны короткие вопросы.

Например:

Что я сейчас чувствую?

Не “почему я такой”.

А именно: что чувствую?

Что я хочу получить от алкоголя?

Расслабление? Смелость? Отключение? Награду? Сон? Общение?

Что мне нужно на самом деле?

Отдых? Еда? Пауза? Разговор? Сон? Движение? Поддержка? Тишина?

Что будет завтра, если я сейчас выпью?

Без драматизации.

Просто честно.

Что я могу сделать 10 минут вместо алкоголя?

Не навсегда.

10 минут.

Эти вопросы создают паузу.

А пауза — это начало свободы.

Правило десяти минут

Когда появляется желание выпить, не обязательно решать вопрос на всю жизнь.

Скажи себе:

“Я не обязан решать навсегда. Я откладываю на 10 минут”.

За эти 10 минут сделай одно конкретное действие.

Выпей воды.

Поешь.

Выйди на улицу.

Прими душ.

Сделай 20 приседаний.

Позвони человеку.

Напиши в заметках, что чувствуешь.

Убери деньги/карту подальше.

Не заходи в магазин.

Перейди в другое место.

Ляг.

Включи таймер.

Твоя задача — не стать героем.

Твоя задача — разорвать автоматическую связку:

напряжение → алкоголь.

Даже если через 10 минут желание осталось, ты уже сделал важное:

не пошел на автомате.

Потом можно взять еще 10 минут.

И еще.

Цикл часто держится на скорости.

Пауза снижает его власть.

Заменить алкоголь — не значит “попить чай и стать счастливым”

Важно не врать.

Не всякая замена сразу будет приятной.

Если человек привык глушить стресс алкоголем, прогулка может показаться слабой.

Если он привык разгонять вечер выпивкой, чай может казаться смешным.

Если он привык общаться под алкоголем, трезвый разговор может быть неловким.

Если он привык засыпать после алкоголя, обычный сон может сначала идти труднее.

Это нормально.

Новые способы не всегда дают такой быстрый эффект.

Но они не забирают завтрашнего тебя.

Они накапливают устойчивость.

Алкоголь дает резкий переключатель.

Здоровые способы часто дают постепенное восстановление.

И это нужно принять.

Иначе человек будет сравнивать любой новый способ с алкоголем по скорости.

И каждый раз алкоголь будет выигрывать.

Но правильный вопрос не:

“Что быстрее меня отключит?”

Правильный вопрос:

“Что поможет мне сегодня и не разрушит завтра?”

Три типа реакции на напряжение

Когда появляется напряжение, есть три основных пути.

Первый путь — подавить

Сделать вид, что ничего нет.

Терпеть.

Сжиматься.

Игнорировать.

Не признавать.

Так напряжение накапливается.

И потом прорывается через алкоголь, срыв, злость или апатию.

Второй путь — залить

Выпить.

Отключиться.

Перестать чувствовать.

На время становится легче.

Но причина остается.

Третий путь — обработать

Назвать состояние.

Понять потребность.

Выбрать действие.

Пусть маленькое.

Но трезвое.

Например:

“Я устал — мне нужен сон”.

“Я злюсь — мне нужно поставить границу”.

“Мне тревожно — мне нужно снизить шум и поговорить”.

“Мне скучно — мне нужен план вечера”.

“Мне одиноко — мне нужен контакт”.

“Мне хочется награды — мне нужна награда без отката”.

Третий путь сложнее.

Но он возвращает контроль.

Твоя задача — не стать человеком без напряжения

Иногда люди мечтают:

“Вот когда у меня не будет стресса, я перестану пить”.

Но жизнь без напряжения не наступит.

Будут плохие дни.

Будут сложные разговоры.

Будут усталость, скука, тревога, раздражение, праздники, одиночество, радость, потери, конфликты, неопределенность.

Цель не в том, чтобы никогда не испытывать напряжение.

Цель в том, чтобы напряжение перестало автоматически вести к алкоголю.

Вот это и есть возвращение контроля.

Не “мне всегда легко”.

А:

“Мне бывает трудно, но я не обязан пить”.

Не “у меня нет тяги”.

А:

“Я понимаю, откуда она пришла, и знаю, что делать первые 10 минут”.

Не “я железный”.

А:

“Я строю систему, в которой не каждый стресс открывает бутылку”.

Практика. Найти свои состояния перед алкоголем

Вспомни последние 3–5 эпизодов употребления алкоголя.

Не оценивай себя.

Просто разложи.

Эпизод 1

Когда это было?

Что происходило за несколько часов до алкоголя?

Что я чувствовал?

Усталость?

Стресс?

Тревогу?

Злость?

Скуку?

Одиночество?

Пустоту?

Радость?

Желание награды?

Неловкость?

Мой ответ:

Какая мысль разрешила выпить?

Что я хотел получить от алкоголя?

Что мне было нужно на самом деле?

Эпизод 2

Когда это было?

Что происходило за несколько часов до алкоголя?

Что я чувствовал?

Какая мысль разрешила выпить?

Что я хотел получить от алкоголя?

Что мне было нужно на самом деле?

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.