

# ОСВОБОЖДЕНИЕ.EXE

Как зависимость  
от алкоголя и сигарет  
превратить  
в систему саморазвития



ЛАНА СВЕТЛИЦКАЯ

18+

# Лана Светлицкая

# ОСВОБОЖДЕНИЕ.EXE

*<https://litres.ru/74211907>*

*SelfPub; 2026*

## Аннотация

Книга рассматривает особенности выхода из зависимостей от алкоголя и курения у социально благополучных людей. Почему вредные привычки остаются, даже если у тебя есть хорошая работа, семья, дружба и увлечения?

Автор - айтишница, немного музыкант и системный аналитик по жизни, дважды прошла путь избавления от зависимости. Что не сработало в первый раз и сработало во второй? Автор расскажет, как понимание механизмов вредных привычек и умение их обходить помогло ей пересоздать свою жизнь так, что вредные вещества стали просто не нужны.

# Содержание

|                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| Книга                                                             | 4  |
| В добрый путь!                                                    | 8  |
| Пляски вокруг зависимости                                         | 12 |
| Часть 1. Механизмы зависимости и способы их<br>обойти             | 30 |
| Глава 1.1. Какая “польза” от алкоголя и<br>почему страшно бросить | 30 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                 | 34 |

# ОСВОБОЖДЕНИЕ.EXE

## Книга

Лана Светлицкая

ОСВОБОЖДЕНИЕ.EXE

*Как зависимость от алкоголя и сигарет превратить в систему саморазвития*

Эта книга - о выходе из-под влияния зависимости: употребления алкоголя и курения. Книга расскажет, как изменить своё поведение, образ мыслей, чтобы жить свободной, качественной жизнью. Обладая зависимым поведением, можно научиться выстраивать свою жизнь так, чтобы не попадать под влияние вредных веществ, которые вызывают привыкание. Можно научиться распознавать глубинные причины и механизмы аддиктивного поведения в себе, компенсировать свои дефициты и слабые стороны здоровыми способами, научиться отдыхать и переключаться без алкоголя и сигарет. Это понятное и практичное объяснение зависимого человека такому же зависимому человеку, как с этим жить и не разрушать себя, а созидать свою жизнь и здоровье каждый день.

**Содержание**

**В добрый путь!**

**Пляски вокруг зависимости**

# **Часть 1. Механизмы зависимости и способы их обойти**

Глава 1.1. Какая “польза” от алкоголя и почему страшно бросить

Глава 1.2. “Любила себя-бухающую” – как бросить, если бросать не хочется

Глава 1.3. С чем предстоит разбираться на самом деле, если есть зависимость

Глава 1.4. Сорванный механизм контроля

## **Часть 2. Тяга, страхи и способы их преодоления**

Глава 2.1. Отказ от употребления: ожидания vs реальность

Глава 2.2. Базовые способы совладания с тягой

Глава 2.3. Продвинутое противотяговые мероприятия

Глава 2.4. Миграция зависимости и границы допустимого

Глава 2.5. Предвестники срыва

Глава 2.6. Срыв и как делать выводы

Глава 2.7. Работа со скрытыми проявлениями тяги и зависимости

## **Часть 3. Поведение и образ мышления: как выстроить каркас трезвости**

Глава 3.1. Как убрать вредные привычки и внедрить полезные

Глава 3.2. Как поменять образ мыслей и убеждения

Глава 3.3. Режим дня – это каркас, а не клетка

Глава 3.4. Сила ритуала – создаём ожидаемые приятные моменты

Глава 3.5. Как разрешить себе “ничего не делать”

Глава 3.6. Отдых и перезагрузка

Глава 3.7. Спады, откаты, потеря мотивации

Глава 3.8. Приёмы самокоррекции режима

Глава 3.9. Высший пилотаж: от поведения к чувствованию

## **Часть 4. Социум: от поддержки алкоголизма – к поддержке трезвости**

Глава 4.1. Нужна близость с людьми, но мы боимся близости

Глава 4.2. Как научиться открываться людям безопасно для себя

Глава 4.3. Как изменить “чёрно-белую” коммуникацию на здоровую

Глава 4.4. Как сохранить трезвость в сообществе, поддерживающем алкоголь

Глава 4.5. Где искать альтернативные, трезвые сообщества

Глава 4.6. Как изменить социальные связи, из которых не хочется выходить

## **Часть 5. Знакомство с собой: кто я без веществ?**

Глава 5.1. Как восстанавливаться после стресса

Глава 5.2. Иллюзия хорошей жизни после перехода в трезвость

Глава 5.3. Полярности зависимого: компромиссы и гиперконтроль

Глава 5.4. Как научиться верить в себя, если есть зависи-

мость

Глава 5.5. Переход к жизни без ПАВ

## **Часть 6. Чувства: как научить психику проживать негатив**

Глава 6.1. Что выходит наружу после отказа от ПАВ и почему

Глава 6.2. Как подготовить психику к проживанию негативных чувств

Глава 6.3. Как проживать негативные чувства

Глава 6.4. Что делать с фоновыми негативными чувствами

Глава 6.5. Оценка стресса и самоподдержка

Глава 6.6. Почему нужно разблокировать негативный спектр чувств

Глава 6.7. Как перейти к нейтральным и радостным чувствам

## **Жизнь после зависимости**

# В добрый путь!

Рада, что вы открыли эту книгу. Этот шаг уже говорит о многом: вы уже знаете, что именно хотите поменять в своей жизни, но пока не знаете, как это сделать. Или уже пробовали много разных способов избавиться от зависимости и имеете богатый личный опыт. Я знаю, насколько сейчас нужна поддержка и свежий, дружеский взгляд на проблему. И если это так – вы попали по адресу, и мой опыт будет полезным для вас.

Эта книга – прежде всего – знакомство с собой, которое пройдёт в атмосфере доброжелательной, чуткой поддержки. И поскольку какую-то часть пути мы пройдем вместе, я бы хотела немного рассказать о себе и познакомиться с вами. По профессии я айтишница – системный аналитик, а по духу – музыкант и путешественница. Так получилось, что я склонна к зависимому поведению, но мне удалось обойти свои “настройки по умолчанию”. В книге поделюсь работающими методами, как научиться жить, не позволяя зависимому поведению управлять собой, а даже – поставив его себе на службу. Здесь я собрала много работающих инструментов, освоить которые по силам каждому.

Я не являюсь психологом или дипломированным специалистом по работе с зависимостью. Поэтому решала проблему употребления алкоголя и сигарет, опираясь на знания специ-



алистов в области психологии и наркологии. Использовала наработки, которые общедоступны и опубликованы в книгах, встречаются на тематических сайтах и страницах специалистов или в их интервью. Также я опиралась на опыт других людей, которые проходят свой путь в трезвости. Системный и научный подход с одной стороны и живые, практические примеры реальных людей с другой – это как два крыла, которые позволяют воспарить над зависимостью. Я была той, кто соединил эти два крыла в полёте и теперь могу показать вам, как это сделать.

Задача, которую я ставила при написании этой книги – рассказать, какие глубинные причины и механизмы зависимости можно в себе обнаружить и как научиться с этим жить. Как перестать выстраивать свою жизнь вокруг аддикции, либо употребляя алкоголь и сигареты, либо бесконечно бегая от зависимости и постоянно концентрируясь на том, как оставаться трезвой. Считать деньки и крутить в голове одну и ту же мысль: “как бы не сорваться!” Такой подход, конечно, выматывает, и оставаться в нём долгое время непросто. Мой путь предполагает переход на совершенно другой уровень, где мы выходим из хоровода под названием “пляски вокруг зависимости”. Этот подход – не про борьбу, а про создание качественной жизни.

Хочу сразу предупредить, что эта книга – не развлекательное чтение. Все инструменты будут описаны в доступной форме, но не ждите, что они будут лёгкими в выполнении. Я

покажу вам карту местности и маршрут, но пройти этот путь каждому предстоит своими ногами. Поэтому для чтения и освоения предлагаемого материала хорошим стартом будет – запастись терпением и намерением пройти вглубь своих особенностей. Войти в роль исследователя, любопытного и чуткого наблюдателя собственных процессов, который не только видит их, но и умеет эти процессы изменить.

Материал книги может потребовать достаточно длительного освоения; это не та книга, которую “проглотил – и пошёл дальше”. Возможно, после прочтения отдельных глав или даже абзацев вам захочется остановиться, сделать паузу в изучении материала и перейти к самоисследованию, углубиться в свои мысли и осознания. Спокойно отложите книгу и занимайтесь внедрением полученных знаний столько, сколько потребуется. Ни в коем случае не ставьте себе жёстких сроков, временных рамок и “порционных обязательств” (например, “я должна читать в день по 10 страниц”). Будьте свободны в выборе скорости прохождения своего пути. Когда почувствуете готовность к дальнейшему изучению материала, возвращайтесь к тексту. Дайте себе время и возможность вновь погрузиться, что-то перечитать, чтобы освежить ранее изученный материал.

Ваш путь к свободе начинается не после того, как вы прочли последнюю страницу и поняли весь материал, освоили все приёмы. Он начинается прямо сейчас: с первого вопроса к себе, с первого осознания. И давайте представим себя ге-

роем, который уже заносит ногу, чтобы сделать первый шаг. И каждый новый шаг – это очередная идея, которая приходит, когда вы читаете этот текст, и которую вы готовы применить на практике. Перелистывайте страницы в том темпе, в котором рождаются ваши открытия. Я буду рядом на этих страницах – вашим добрым попутчиком, готовым помочь и поддержать в непростые моменты. В добрый путь!

*С любовью и верой в вас!*

*Лана Светлицкая.*

# Пляски вокруг зависимости

Однажды я уже бросала пить и курить и прожила в трезвости 7 лет, не вспоминая об алкоголе и сигаретах. На этом можно было бы закончить мой рассказ, если бы не одно но... Я поверила, что мой путь алкоголика закончен, и проблема зависимости мне больше не грозит. Думала, что теперь, как нормальный человек, могу себе позволить бокал вина вечером по выходным. Ведь это символ отдыха, завершения дел, приятное сопровождение к вечеру с книжкой или фильмом.

Оказалось, что подход контролируемого употребления для меня не работает. В течение последующих 5-ти лет я вернулась в употребление. Это произошло как бы невзначай. Какое-то время я действительно довольствовалась малым: бокал вина пару раз в неделю. Потом это переросло в бутылку вина почти каждый вечер. Несколько раз я снова бросала и возвращалась; периоды отказа составляли полгода, год. Я помнила состояние прозрачного ума и отличную работоспособность в период первой трезвости и постоянно хотела к этому вернуться. Но что-то всё время мешало, и имя этому – зависимость...

Ещё один подход, который не работает, если есть зависимость, – это бросить пить и курить на морально-волевых усилиях. Воля – это краткосрочный импульс, который очень нужен на начальных этапах, когда действительно важно заста-

**вить** себя сделать что-то новое и непривычное.

Но воля не работает, когда приходится долгосрочно избегать то, что прочно укоренилось в поведении. Давайте представим, что всю жизнь нужно будет заставлять себя **не делать** что-то. Всю жизнь нужно будет напоминать себе, что я не пью и не курю. Нужно будет осторожно обходить ситуации, в которых есть риск выпить и закурить. Всю жизнь нужно будет старательно удерживать себя от той самой первой рюмки, которая потом становится “воротами в ад”. Эта задача является невыполнимой на таком отрезке времени, как “вся оставшаяся жизнь”.

Проблема не только в истощении воли, но и в том, что зависимость умело маскируется под норму, особенно у тех, кто кажется человеком успешным.

Тема, которую я поднимаю и исследую в этой книге с позиции личного опыта, очень неоднозначная, подчас – довольно болезненная тема. То, о чём не принято открыто говорить. То, что принято скрывать или замалчивать. То, что кроется за фасадом благополучной жизни взрослого, самостоятельного человека, который умеет обеспечить себя и семью, имеет профессиональный статус, хобби, круг друзей.

В своей книге я хотела бы рассказать как раз о такой истории – истории так называемого “высокофункционального алкоголика”. Первая ассоциация со словом “алкоголик”, которая возникает лично у меня (да и думаю, у многих из нас) – это такой маргинальный, опустившийся человек, у ко-

го очень мало денег или вовсе их нет. Этот человек, возможно, уже лишился работы. Круг его социальных связей давно уже свёлся к тем, с кем можно выпить и тем, у кого можно занять денег на выпивку. Квартира его не убрана и грязна, а внешний вид оставляет желать лучшего. У него плохое состояние здоровья, которое усугубляется с каждым днём, а также деградация мыслительных функций.

Но алкоголик может быть тем, кто никогда не валялся под забором и не опускался на социальное дно. Это может быть тот, кто умело решает профессиональные задачи, заботливо воспитывает детей и с улыбкой общается с друзьями, находя время и для хобби, и для интеллектуального досуга. Но вечером этот успешный человек исчезает, и на его место приходит тот, кто отчаянно ищет спасения в бутылке. Он с нетерпением ждёт момента, когда не надо ничего решать, ни о чём беспокоиться, ни о ком заботиться. Тревоги отступают, и его обволакивает долгожданное расслабление...

А после – наступает “расплата” за такой лёгкий и быстрый способ расслабления. Человек просыпается утром и испытывает огромное сожаление не только о том, что вчерашний вечер, проведённый в компании алкоголя, прошёл как бы в тумане, мимо его жизни. Но и о том, что сегодня утром снижена работоспособность, болит голова, день ощущается потерянными. А беззаботная лёгкая жизнь, образ которой связан с красивым бокалом вина, почему-то не наступает. В глубине души каждый из нас точно знает, когда именно приходят эти

подспудные мысли: обманутые ожидания, завышенная плата за беззаботную жизнь и необходимость признать, что употребление вместо радости стало проблемой.

Распознать у себя зависимость в тот период, когда человек ещё социально и морально стабилен, прекратить пагубное воздействие веществ на здоровье и выйти из замкнутого круга до того, как опустишься на дно – задача чрезвычайной важности. Ведь пока не начались необратимые изменения, свою жизнь можно перестроить таким образом, чтобы не нуждаться в веществах для отдыха, расслабления или радости.

За время работы с собой, прояснения причин зависимого поведения я поняла одну простую и очень важную вещь: **у зависимости много форм, много лиц**. Алкоголизм, курение, компульсивное переедание (я называю это “зажорами”), шопоголизм, трудоголизм... Список можно продолжать. А можно на этом остановиться, ведь “–измов” много, а проблема, по сути, одна – **глубокое непонимание себя и неумение себе помочь**. Этому могут сопутствовать следующие убеждения:

- неумение просить и принимать помощь;
- страх показаться слабой, недостойной, незащитной и инфантильной;
- страх снятия маски “сильной личности”, успешности, страх разоблачения.

В книге я фокусируюсь на двух формах зависимости: упо-

требление алкоголя и курение. Частично я коснусь темы переедания – но только как формы, в которую мигрирует зависимость от алкоголя и сигарет в процессе отказа. Думаю, что подходы, изложенные в книге, могут быть применимы и в работе с другими формами зависимости (аддикции). Ведь, как правило, в их основе лежат незакрытые дефициты. Мы будем учиться их закрывать естественными способами.

Поясню подробнее понятие, которое я уже упомянула: “высокофункциональный алкоголизм”. В книге я буду неоднократно к нему обращаться, поэтому уточню, что в него вкладываю. Высокофункциональный алкоголик – это человек, у которого внешне всё хорошо. Достойная работа с доходом, которого достаточно на основные потребности или даже больше. Есть семья, дети, друзья, то есть выстроено социальное окружение. Есть увлечения и хобби, их может быть несколько. У такого человека может не возникать ситуаций, что из-за употребления алкоголя он пропускает дела, не выполняет семейные или профессиональные обязанности.

Однако изнутри что-то его гложет. Что-то заставляет снова и снова искать спасения, анестезии в алкоголе. Корень проблемы – в неумении отдыхать, переключаться, справляться с фоновой тревогой и проживать сложные чувства без химической “анестезии”.

Иногда этот вариант – единственно возможный. Алкоголь затягивает человека в воронку употребления, становится своего рода “разрешением” ничего не делать. В состоя-



нии опьянения угасает механизм контроля. Железные тиски воли, ответственности, самодисциплины будто разжимаются на некоторое время. Останавливается поток мыслей, постоянного проигрывания жизненных сценариев.

На самом деле алкоголь является депрессантом (подавителем). Этанол, входящий в состав алкоголя, – это вещество, замедляющее все процессы в организме. Алкоголь – это не ключ к расслаблению, а аварийный выключатель для мозга. Он не решает проблемы, а лишь приглушает сигнал “тревога”, оставляя человека один на один с нерешёнными задачами и усугубляя усталость на следующий день, поскольку организм вынужден заниматься утилизацией вредных веществ.

О вреде употребления алкоголя, курения, последствиях зависимого поведения написано немало книг и снято огромное количество интервью и видео. Конечно же, мы все это прекрасно знаем. Знаем, но почему же тогда продолжаем пить изо дня в день, из месяца в месяц, из года в год? Очередное “брошу пить и стану трезвым с понедельника”... Очередная “последняя сигарета”... Насколько же знания о том, как “нужно” и как “правильно” оказываются далеки от реальной жизни!

В ряде программ, направленных на коррекцию зависимого поведения (например, программы Анонимных Алкоголиков<sup>1</sup>– АА), первым и важным шагом является признание

---

<sup>1</sup> Анонимные Алкоголики © (АА) – это содружество, объединяющее мужчин и женщин, которые делятся друг с другом своим опытом, силами и надеждами,

проблемы – своей зависимости. После признания появляется возможность что-то изменить. Думая, что всё хорошо, что всё идёт как надо, мы отдаляем себя от первого шага на пути к трезвости. Вредная привычка поддерживается многократным повторением и укореняется практически во всех сферах нашей жизни. Ухудшается состояние здоровья, мышление, наступают социальные последствия употребления – отчуждение, изоляция и потеря близкого взаимодействия с людьми.

Признаться себе и близкому кругу людей в том, что у меня зависимость, бывает очень сложно. Говорить откровенно о таких постыдных темах в широком общественном поле не принято. Страх, что за таким признанием последует социальное осуждение, очень велик и часто – не безоснователен. С другой стороны, пребывая в иллюзии, что “у меня всё хорошо, я просто расслабляюсь по вечерам с бутылочкой вина”, мы усугубляем зависимость и не даём себе возможность выйти из-под её влияния.

Таким образом, мы оказываемся в ситуации, когда с одной стороны, страшно открыться и “потерять лицо”. Страшно предстать слабым человеком, нуждающимся в помощи. Страшно признаться и самому себе, что на самом деле далеко не всё так хорошо, как я думаю. С другой стороны – предельная честность прежде всего с самим собой – это имен-

---

чтобы решить свою общую проблему и помочь другим избавиться от алкоголизма.

но та отправная точка, с которой начинаются изменения. Как следствие, честность с собой закономерно перерастает в честность со своим окружением, с родными, близкими. Получается, что **сила – в слабости**. А именно – в признании у себя такой проблемы, как зависимое поведение.

Хочу отметить, что есть такие сообщества, в которых возможно открыто обсуждать подобные темы, не боясь осуждения и отвержения. Мы поговорим об этом в 4 главе.

Ещё одним препятствием на пути признания проблемы является ситуация, когда сам человек не считает, что у него есть зависимость от алкоголя. При этом, однако, подспудно начинает понимать, что что-то не так. В этой фазе размышлений может присутствовать иллюзия контроля употребления. Когда кажется, что можно отказаться от алкоголя в любой момент, стоит только захотеть. Для меня развенчанием этого мифа стали мои дневники. В них я писала, что хочу бросить пить с такого-то дня и отмечала трезвые дни, а потом получалось, что после трёх трезвых дней следовало три дня с алкоголем. И эти попытки бросить продолжались около двух лет.

Ниже я приведу несколько заметок из своих дневников, описывающих мой опыт употребления алкоголя. Здесь и далее такие заметки будут выделены *серым курсивом*. Цитируя эти заметки, я сохранила стилистику оригинала. Ведь непосредственность ведения дневника – это одна из составляющих честности с собой. И я хочу, чтобы эти заметки пока-

зали вам путь к этой честности, послужили примером того, как человек ведёт внутренний диалог, и дали вдохновение на ваше честное общение с собой.

*Я бухала-курила примерно 7 лет, где-то с 20-ти, по нарастающей. Потом перестала это делать, причём курить перестала после чтения книги Аллена Карра, а бухать – заодно тоже, т.к. надоело. Перед этим, помню, несколько лет пыталась "уменьшить количество", "пить только по выходным" и т.п. Не получилось.*

*Бросила обе эти активности, и не припомню, чтобы это было сложно. Даже паттерны поведения не сложно перестроились, хотя первое время тянули, конечно, в привычное.*

*Постепенно отвалились пьющие друзья и проведение времени в пьющих компаниях. Активности и компании стали трезвыми, это оказалось в разы интереснее. И не было так, что бросила пить – и все друзья отвалились. Нашлись новые люди, и я была искренне удивлена, как велик пласт непьющих людей, не ставящих алкоголь на первое место при встречах и мероприятиях.*

*Моё мировоззрение тоже перевернулось в тот период. Я была поражена, увидев на трезвую голову, насколько эти вещества (алкоголь и сигареты) буквально въелись, встроены в культуру и мировоззрение людей.*

*В то время ценность и потребность алкоголя и табака у меня ушли. Так я провела в трезвости 7 лет.*

*К концу этого периода я решила, что можно бы и вы-*

*пить, скажем, для удовольствия, бокал вина в недельку, ничего страшного. И реально, около года так и было. Я пила одну бутылку 2 недели, выпивала 2 бокала вечером в пятницу или субботу, или с подружкой, и всё, срабатывал стоп, мне хватало.*

*Потом я начала готовиться к переезду в другой город. Параллельно у меня было две работы. И проблемы с сыном-подростком в школе. Это был самый сложный и стрессовый период в моей жизни. По вечерам я не могла уснуть. И вот когда мне потребовалась "отключка" в стрессе, мозг "вспомнил всё".*

*Я начала понемногу употреблять коньяк перед сном. Потом чаще пила вино. Но много не пила, надо же было ещё работать и делами заниматься.*

После переезда первый год я также попивала, и обратно стала курить, из-за стресса (так я это себе объясняла, но на самом деле, это была моя копинг-стратегия<sup>2</sup>). Потом, немного обжившись и успокоившись, год снова не пила и не курила.

*И такие периоды длились попеременно, в течение последних 5-ти лет перед тем, как я вторично приняла решение бросить. Я то бухала-курила, то бросала, помня о прекрасной чистоте сознания и прозрачном восприятии на трез-*

---

<sup>2</sup> Копинг-стратегия – стратегии преодоления стресса (англ. coping, coping strategy) — действия, предпринимаемые человеком, чтобы справиться со стрессом. Подробно о копинг-стратегиях я рассказываю в части 2.

вую голову. Но в другие моменты побеждал бунтарь, который хотел уйти от жизни, отключиться, ничего не чувствовать и не решать.

Два года перед принятием решения о том, чтобы бросить во второй раз, прошли в таких же "торгах": а, что, если сократить количество и т.п.? Раньше же мне хватало пары бокалов раз в неделю?

Но нет, биохимия алкоголизма не такова. Она не поддается "силе воли" или уговорам. Я увидела это на себе. Я вела дневники и бюджеты, и увидела, что сумма на алкоголь только выросла за последнее время, а количество дней с выпивкой упорно растёт и постоянно превышает количество трезвых дней.

Вот так я поняла, что пора полностью отказаться от алкоголя, и от сигарет тоже. Вся проблема была в том, что мне во втором периоде употребления нравилось бухать и курить! Я принимала себя такой, я себя не ругала и не корила. Я говорила – хочешь бухать, бухай.

Но по физическому состоянию, по когнитивным функциям, это уже было, конечно, далеко не то, что я хотела.

Вначале было страшно "отказаться навсегда". И я начала цели "не пить один день, всего лишь один". К тому времени я много чего перечитала, в том числе из опыта АА, и знала, что такая формулировка и настрой на один день трезвости – только сегодня – очень помогает.

На данный момент (написания заметки – прим. автора)

*уже 5 месяцев трезвости без алкоголя, 4 без табака. Тяги уже бывают очень редко, и я неплохо научилась с ними работать.*

*Заканчивая эту историю, подведу итог.*

*Для себя точно поняла, что контроль употребления не работает. Но без проверки этого на своём опыте, я бы никогда не поняла этого и не стала бы настолько ценить усилия, приложенные к тому, чтобы поддерживать трезвый образ жизни. Не перестала бы строить иллюзий, что для меня возможно контролируемое употребление. Теперь точно знаю: не возможно, и точка.*

Позже, анализируя своё поведение и углубляя понимание механизмов зависимости, я поняла, что причина возврата в употребление, конечно же, никакой не стресс. А неумение с этим стрессом справляться другими – трезвыми и здоровыми – способами. Это понимание не пришло в одно мгновение. Но из этого понимания родилось не только новое отношение к себе и своему зависимому поведению. Из него также вышла и реализовалась **возможность изменить себя**, отношение к алкоголю и сигаретам, отношение к своим психологическим чертам и особенностям мышления.

Как оказалось позже, мой возврат в употребление стал не только важным этапом на пути моего развития, но и дал возможность взглянуть другими глазами на причины и механизмы аддикции. И когда я проходила свой путь в трезвость во второй раз, делилась своими осознаниями с другими людьми

– единомышленниками, оказалось, что мой опыт полезен и для них тоже. Таким образом, я прошла своего рода “путь героя”<sup>3</sup>, в процессе которого личная трансформация становится ценностью для сообщества людей.

Когда я вернулась второй раз к употреблению алкоголя и курения, то заметила, что ситуация усугубляется, и стала искать способы выхода из зависимости. Опыт семилетней трезвости сделал существенный вклад в моё понимание, что жизнь в трезвости гораздо продуктивнее. А в повседневной жизни чувствуешь себя более живой и вовлечённой. Немаловажную роль сыграли мои занятия музыкой. Я очень глубоко погрузилась в эту деятельность, обучалась игре на фортепиано, виолончели и музыкальной композиции. Поэтому очень важным было сохранение кристально чистого сознания, способности ясно соображать и сохранять присутствие в моменте. К сожалению, при употреблении алкоголя и куре-

---

<sup>3</sup> Путь героя – это метафора, которую я использую здесь для того, чтобы обозначить схожесть своего пути с процессом, описанным в книге “Тысячеликий герой” Джозефа Кэмпбелла. В этой книге Кэмпбелл описывает путешествие героя, рассматривает универсальный мотив приключения и трансформации, которые отражены в мировой мифологической традиции. Эти этапы отражают архетипические мотивы в жизни множества людей, проходящих смену жизненной парадигмы, образа жизни или столкнувшихся со сложностями и необходимостью их преодоления. Проходя такой путь, человек становится “героем”, т.к. бросает вызов своим внутренним демонам, а также внешним обстоятельствам, постепенно раскрывая в себе силы и таланты, о которых ранее не подозревал. Мотивы пути героя используются в литературе, сценариях к фильмам и театральным постановкам. Также они воспринимаются многими людьми как нечто, что очень созвучно их жизни, потому что люди тоже с этим сталкиваются.



нии эти функции угасают, сознание становится будто “замыленным”. А внешний мир, как, впрочем, и собственная деятельность, воспринимаются так, как будто наблюдаешь эту жизнь, находясь за стеклом.

Если начать искать способы выхода из зависимости, думаю, практически первое, что придёт на ум и будет отражено в поисковой выдаче – это сообщества Анонимных Алкоголиков (АА). Они есть во многих городах. Это очные или онлайн группы, работа в которых построена на основе 12-ти шаговой программы. Программы АА помогают и уже помогли многим. Однако не для всех они могут подойти. Так было и у меня, я не нашла в себе отклика к прохождению этой программы. Хотя очень многое из неё почерпнула.

*Когда я искала способы вернуться в трезвость, читала много про АА и про их шаги.*

*У меня обращение к высшей силе не вызывало отторжения. Я и так к ней обращаюсь без АА.*

*А вот шаги, направленные на чувство вины, компенсацию ущерба и т.п. – мне вообще показались не относящимися к моему образу алкоголизма. Я – мирный алкоголик, и вообще никаких антисоциальных вещей, вреда другим людям и их имуществу не приносила. Мне не было стыдно за употребление. А было лишь себя жалко. Что такая конструкция психики, что расслабиться другим способом не могу. Что качусь вниз. Наверное, ущерб себе – тоже входит в это понятие. Но у меня не было гиперценности своей жизни, по-*

*этому принять этот постулат АА я бы не смогла в любой из этих трактовок.*

*Есть ещё одна причина, по которой я не смогла пойти в АА: мне претила мысль, что придётся постоянно обслуживать зависимость, но уже с другой стороны ("привет, меня зовут Лана, и я алкоголичка" – и таким самопрограммированием придётся заниматься многие месяцы).*

*Я признаю и понимаю зависимость во мне, но я выбираю жизнь, полную и разностороннюю, а не вот этот кусок зависимой личности, через призму которого видится и оценивается всё остальное.*

*Да, в моей жизни есть зависимость. Но ещё там есть много других аспектов.*

Важным шагом стало понимание, что как в прошлый раз, самостоятельно, я вряд ли смогу выйти из зависимости. Когда я прошла один круг и вернулась, пришло понимание двух моментов. Первое – это получение опыта, что я действительно могу менять своё поведение и окружение. Второе – это понимание того, что конкретный способ захода в трезвость может оказаться “одноразовым”, т.е. не сработать во второй раз. Особенно это касается случаев, когда переход в трезвость на внешнем уровне поведения произошёл, а глубинные причины зависимости так и остались не решёнными.

Выход из-под влияния зависимости – процесс глубокий и многогранный. В ходе этого процесса адаптируется психика человека, меняются механизмы поведения. То, что ранее

казалось новым и непривычным, перестаёт быть таковым. Теряется эффект новизны и появляется узнавание. Поэтому способ, который в прошлом сработал, второй раз может не сработать. Для психики это – уже изученная и пройденная область, она пометит это галочкой “сделано” и просто перестанет воспринимать этот способ как рабочий. Очень хорошо это отражает пословица “Нельзя войти дважды в одну воду”.

Мне пришлось искать другой способ выхода в трезвость. Точно не одной и точно не на “морально-волевых”. И это были не АА.

Высокофункциональный алкоголик редко признаёт зависимость как проблему. И не только он. В обществе, где алкоголь – неотъемлемое сопровождение праздников и отдыха **зависимость часто маскируется под норму**. Поводом, чтобы выпить, становится буквально любое событие: день рождения, новый год, начало проекта, окончание проекта, сложности на работе и необходимость расслабиться... Этот список можно продолжать. Алкоголь нередко романтизируют: мы сталкиваемся в литературе с образом страдающего, разочарованного в жизни героя, который ищет утешения в бутылке. Выпил – и тепло разливается по телу, дурные мысли отпускают и кажется, что мир не так уж и плох!

О том, что выпивка стала проблемой, может не подозревать не только сам человек, но и его семья и друзья. Когда я говорила друзьям, что я не пью, потому что я – алкоголик,

многие смеялись: “Да ты шутишь!” А в родительской семье вообще принято было закрывать глаза на эту проблему, потому что слишком много боли, прожитого негативного опыта с этим связано: мой отец пил, и к сожалению, дошёл до серьёзных изменений в здоровье и психике. Проходя свой путь в трезвость, получая поддержку в сообществе единомышленников, я постепенно научилась открыто и спокойно говорить об этой проблеме и доносить до своих близких, что это – не шутка, употребление алкоголя – действительно проблема для меня и я больше не готова это замалчивать, поскольку намерена перестроить свою жизнь, а для этого нужно данную проблему прежде всего обозначить и признать, а уже затем – научиться жить со своими особенностями.

Свой путь в трезвость во второй раз я начала с понимания того, что “как у обычного человека” – у меня уже не будет, и мне пришлось изучать механизмы своего поведения, а также многое пересмотреть в отношении к себе. Потребовалось выстроить систему признания и поддержки. Из-за того, что я – аддикт, я не становлюсь “неполноценной”, а являюсь “особенной” – то есть человеком, к которому нужны определённые подходы, не характерные для “обычных” людей. Я признала, что если для других возможно “чуть-чуть выпить и остановиться”, для меня контролируемое употребление закрыто навсегда.

Написать эту книгу меня побудили отзывы единомышленников в сообществе, где я проходила свой путь к трезвости.

Об этом сообществе я подробнее расскажу в 4 части. В нём люди по мере прохождения своего пути делятся переживаниями, осознаниями, способами, которые у них сработали. Я получила положительную обратную связь на свои заметки, которыми делилась. Много людей сказали, что это должна быть книга. Я не сразу к этому пришла, ведь написание книги сильно отличается от ведения дневника и публикации заметок от первого лица в режиме реального времени. Книга – это довольно сложная история. Тем не менее, запросы от людей, да и сама жизнь плавно, но неотвратно подвели меня к написанию этой книги. И я искренне надеюсь, что книга станет вашим добрым другом и помощником на пути выхода из-под влияния зависимости и построения своей новой, качественной, управляемой жизни!

Эта книга – путешествие вглубь себя. Мы начнём с поверхности – разберём модели поведения и привычек. Затем, как археологи, будем раскапывать пласты мыслей и убеждений. И наконец, спустимся в мир чувств, чтобы научиться не глушить их, а проживать. Это путешествие – трансформация, в конце которой вы превратите свои недостатки в преимущества – это настоящее алхимическое преобразование! Поработав на глубине своих мыслей, чувств, поведения, вы буквально соберёте себя заново – уже человеком, для которого трезвость станет не ограничением, а ключом к свободе.

# **Часть 1. Механизмы зависимости и способы их обойти**

## **Глава 1.1. Какая “польза” от алкоголя и почему страшно бросить**

Если спросить человека, который употребляет алкоголь, зачем он это делает, можно услышать много разных причин. Я буду описывать причины употребления на базе собственного опыта. Это полезное упражнение рекомендую проделывать каждому. Оно необходимо, чтобы понять, какие выгоды мы получаем, употребляя алкоголь? Когда мы понимаем, что на самом деле скрывается за употреблением, то получаем возможность реализовать свои потребности другими способами, менее вредными для здоровья.

Зависимость от алкоголя, как и любая другая зависимость, развивается не просто так. В этой книге я рассматриваю два вещества, две вредные привычки: употребление алкоголя (этанол) и курение сигарет (никотин). Я имела дело с обеими, поэтому на их основе мне будет несложно изложить свой опыт и привести примеры. Могу предположить, что в целом механизмы зависимости будут работать плюс-минус одинаково в разных формах зависимости. Поскольку в их

основе лежат те же самые незакрытые дефициты, неумение справляться с ситуациями по-другому и незрелость психики. Подробнее эти причины будут рассмотрены далее в книге, а пока вернёмся к выгодам употребления.

Часто алкоголь и сигареты используются как “анестезия” от сложной реальности. Как способ уйти хотя бы на время от сложностей и проблем, которые возникают в жизни любого человека. И тогда состояние опьянения, отключка от дел как бы служат неким буфером между человеком и реальностью. Слишком сложно воспринимать мир, слишком сложно жить жизнь, нужна хоть какая-то передышка.

Именно из-за этой выгоды многие боятся бросать. Потому что сразу всплывают проблемы и состояния, которые человек просто не знает, как решать. Поднимается боль, необходимость постоянно нести ответственность, да ещё много чего. А “анестезии” нет. Отсюда – огромный страх, что я просто не справлюсь, что алкоголь – это же единственная радость жизни, которая у меня осталась, и именно “благодаря” ему я могу пережить все сложности и перипетии моей жизни.

Вторая выгода – алкоголь и курение как способы позволить себе отдохнуть. В случае перекура – это может быть разрешение себе на время переключиться от дел, просто побыть в одиночестве или поболтать с коллегами (если в коллективе принят формат перекуров). Я часто вспоминаю одну очень показательную историю, которую мне рассказала

приятельница про свою знакомую. Женщина жила с престарелой матерью, и постоянно испытывала необходимость выслушивать и выполнять капризы пожилого (и, вероятно, уже не вполне вменяемого человека). И для неё выйти на перекур на лестничную клетку было буквально “глотком свежего воздуха” (вот такой каламбур). Потому что только так она могла хоть на минуту покинуть квартиру, в которой из неё буквально высасывали все соки. Для этой женщины курение было разрешением себе отключиться на время от постоянных требований и обслуживания другого человека.

Многие из нас наверняка вспомнят похожие истории в своей жизни. Когда сигарета и в принципе перекур действительно воспринимаются как небольшая пауза, отдых. Можно ли просто так выходить на улицу, да пусть даже просто из квартиры или из помещения, где работаешь, чтобы сделать паузу и переключиться? Конечно да! Но почему-то выйти покурить – это такой шаблон, который прошит в коллективном сознании и многими из нас воспринимается именно как способ передохнуть. Мы обязательно будем разбираться с этим и другими ложными представлениями и учиться, как давать себе отдых без сигарет. Но пока просто запомним эти примеры и эту мнимую выгоду, которую приписывают курению.

Алкоголь также может восприниматься как индульгенция себе ничего не делать. И тоже для многих людей является способом отдыха. Этот способ активно пропаганди-



ровался в течение многих десятилетий. Неудивительно, что мы восприняли этот шаблон поведения и научились “отдыхать” именно в привязке к употреблению алкоголя. Далее мы также будем разбираться с этим представлением и убирать у себя паттерны поведения, связанные с тем, что алкоголь воспринимается как отдых. У себя я точно нашла такой способ “отдыхать”, поэтому мне пришлось буквально заново себя переучивать на то, что употребление алкоголя – это не отдых и не расслабление.

*Вчера я получила самый большой урок за последние месяцы и подтве*

# 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.