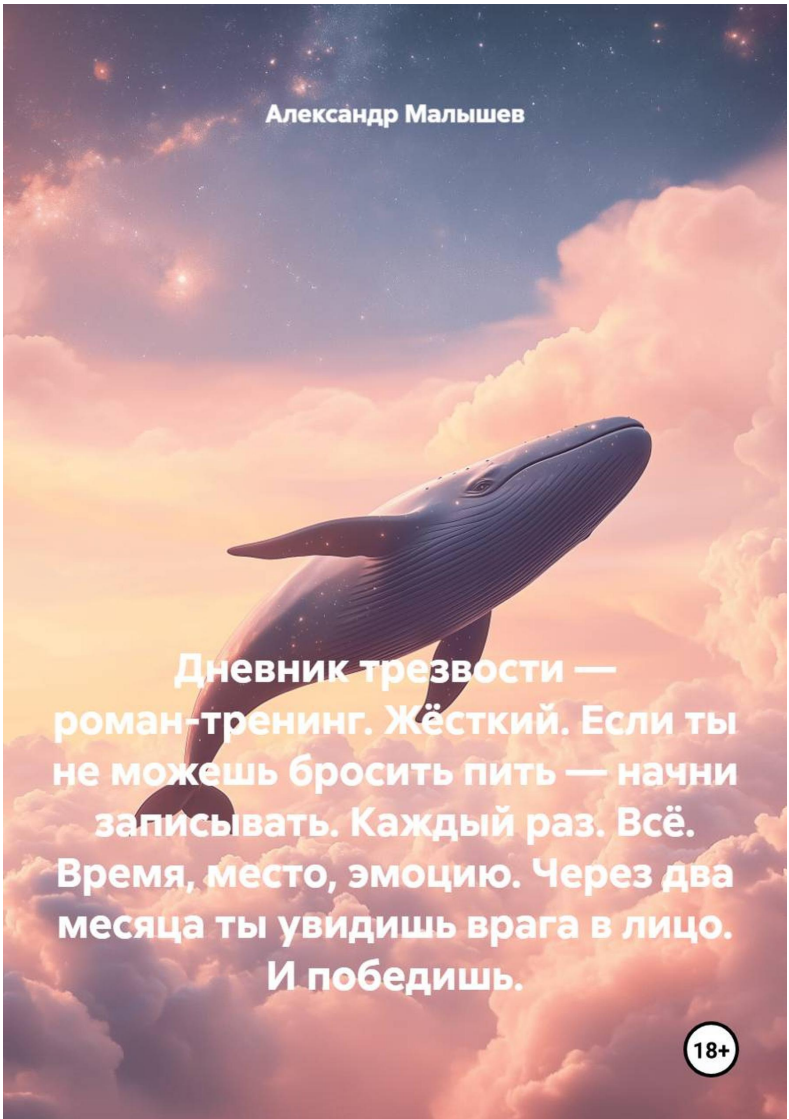
Александр Малышев



Дневник трезвости — роман-тренинг. Жёсткий. Если ты не можешь бросить пить — начни записывать. Каждый раз. Всё. Время, место, эмоцию. Через два месяца ты увидишь врага в лицо. И победишь.

18+

Александр Малышев

Дневник трезвости — роман-тренинг. Жёсткий. Если ты не можешь бросить пить — начни записывать. Каждый раз. Всё. Время, место, эмоцию. Через два месяца ты увидишь врага в лицо. И победишь.

https://litres.ru/74436609
SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга — не про силу воли. Она про учёт.

Андрей не был запойным. Он был «культурным» алкоголиком — тем, кто пьёт каждый вечер, чтобы снять стресс. Тем, кто утром клянётся, что сегодня не будет. Тем, кто вечером снова открывает бутылку. Он пробовал бросить сотню раз. И сотню раз падал. Потому что не видел своей зависимости.

Всё изменилось, когда он встретил Марка — бывшего следователя, который двадцать лет расследовал убийства, а

потом сам стал алкоголиком. Марк выкарабкался с помощью тетради. Он записывал каждый приступ тяги: время, место, эмоцию, мысль. И записывал каждое последствие: что было после выпивки, как чувствовал себя утром, сколько денег потратил, что натворил. Через два месяца он увидел свою зависимость как на рентгене. Она была не хаосом. Она была системой с расписанием и закономерностями. И когда он это увидел — он смог это сломать.

Эта книга — система. Дневник трезвости. Дневник последствий. Графики. Таблицы. Анализ. Научные обоснования. Истории других людей.

Содержание

Глава 5
Конец ознакомительного фрагмента. 11

Дневник трезвости — роман-тренинг. Жёсткий. Если ты не можешь бросить пить — начни записывать. Каждый раз. Всё. Время, место, эмоцию. Через два месяца ты увидишь врага в лицо. И победишь.

Глава

ПРЕДИСЛОВИЕ (обращение Марка)

Слушай сюда, алкаш. Ты думаешь, что пьёшь хаотично? Что твоя тяга — это хаос? Что ты пьёшь, когда стресс, когда устал, когда плохо? Забудь. Это ложь. Ты пьёшь по расписанию. У тебя есть триггеры. У тебя есть часы. У тебя есть люди. У тебя есть эмоции. Ты просто их не видишь. Потому

что они спрятаны в твоей голове. И пока ты их не увидишь — ты будешь ходить по кругу.

Я, Марк, был следователем. Двадцать лет ловил убийц. Думал, что я — хозяин своей жизни. А потом сам стал убийцей. Своей жены. Своего сына. Себя. Я пил. Каждый день. Сначала по выходным. Потом по будням. Потом с утра. Я потерял работу, семью, квартиру. Остался на улице.

И знаешь, что меня спасло? Не врач. Не таблетки. Не кодирование. Тетрадь. Обычная тетрадь в клетку. Я начал записывать. Каждый раз, когда хотелось выпить. Время. Место. Эмоцию. Мысль. И каждый раз, когда я выпивал — что было потом. Что я чувствовал утром. Сколько денег потратил. Кому наврал. Кого обидел.

Через месяц я увидел закономерности. Я пил в одно и то же время. Я пил после одних и тех же людей. Я пил от одних и тех же эмоций. А после выпивки было одно и то же — стыд, боль, пустота. Через два месяца у меня была картина. Объективная. Не реклама. Не сказки. Моя жизнь. Как на следствии. Факты. Доказательства. Приговор.

И тогда я бросил. Потому что не мог спорить с фактами. Алкоголь врал мне. Тетрадь — нет. Тетрадь — это правда. Правда, которая сильнее любой тяги.

Эта книга — про Андрея. Такого же, как ты. Он не верил. Он срывался. Он хотел сдохнуть. Но он начал записывать. И увидел врага в лицо.

Ты можешь тоже. Просто возьми тетрадь. И ручку. И запи-

сывай. Каждый раз. Всё. Через два месяца ты увидишь свою жизнь. И тогда решай. Пить или не пить. Но решай уже с открытыми глазами.

ГЛАВА 1. «Утро после»

Андрей проснулся в половине двенадцатого дня. Голова гудела, как старый холодильник. Во рту — сухость и привкус вчерашнего коньяка. Он лежал на диване в гостиной, укрытый пледом, который сам же и скинул ночью. Рядом на полу — пустая бутылка. Одна. Он никогда не пил много. Он пил «культурно». Каждый вечер. Одну-две рюмки. Чтобы расслабиться. Чтобы забыть.

Но утром он всегда помнил. Всё. Каждое слово, которое говорил. Каждое движение. Каждую гримасу жены (бывшей). Каждый взгляд дочери (которая теперь жила с матерью). Каждый провал. Каждый стыд.

Андрей сел. Комната поплыла. Он схватился за голову. Мысли текли медленно, как патока. Вчера он опять напился. Не сильно. Но достаточно, чтобы утром было стыдно. Он посмотрел на телефон. Семь пропущенных от матери. Два от бывшей жены. Одно сообщение от дочери: «Пап, ты обещал приехать на утренник. Я выступала. Тебя не было».

Он перечитал три раза. Сердце сжалось. Он обещал. Точно обещал. Ещё неделю назад. Обещал приехать. Обещал не пить. Обещал быть отцом. Он не пришёл. Потому что пил. Потому что утром было стыдно. Потому что днём он «восстанавливался». А вечером снова пил.

Ему 38. Он выглядит на 48. Худой, с серым лицом, с трясущимися руками. Раньше у него был бизнес — небольшая фирма по установке окон. Дела шли хорошо. Жена, дочь, квартира, машина. А потом — развод. Потом — долги. Потом — закрытие фирмы. Потом — депрессия. Потом — коньяк. Каждый вечер. Сначала по чуть-чуть. Потом больше. Потом каждый день.

Он встал. Пошёл на кухню. Открыл холодильник. Пусто. Только банка майонеза и половинка луковицы. Он закрыл. Посмотрел на стол. Там стояла недопитая бутылка. Он взял её. Посмотрел на просвет. Там оставалось на дне. Он открыл. Вылил в раковину. Не потому что решил бросить. Просто не хотел начинать утро с этого.

Он сел на табурет. Обхватил голову руками. В голове крутились мысли: «Зачем? Кому я нужен? Почему я не могу просто остановиться?» Ответа не было. Он сидел и смотрел в стену. Время шло. День уходил. Он ничего не делал. Просто сидел.

Вечером он пошёл в магазин. Купил бутылку коньяка. Пришёл домой. Налил рюмку. Выпил. Потом ещё. Потом ещё. И так — до ночи. А утром — снова стыд. Снова пустота. Снова обещания. Круг замыкался.

Он не знал, что это его последний вечер в этом круге. Завтра он встретит Марка. И начнётся другая жизнь.

ГЛАВА 2. «Книжный магазин»

Андрей шёл по улице. Куда — не знал. Просто шёл. Ноги

сами привели его в старый переулок на окраине города. Там, между двумя обшарпанными домами, был книжный магазин. Вывеска выцвела, но читалась: «Книги. Букинистика. Редкости».

Андрей никогда здесь не был. Но почему-то зашёл. Внутри пахло пылью и старой бумагой. Стеллажи уходили под потолок. Книги лежали везде: на полках, на полу, на подоконниках. За прилавком сидел мужчина. Лет пятидесяти. Седой. С усталыми глазами. Он читал книгу и не обратил внимания на вошедшего.

Андрей прошёл вдоль полок. Книги были старые, потрёпанные. Он не искал ничего конкретного. Просто смотрел. Потом его взгляд упал на стопку тетрадей. Обычных. В клетку. Они лежали на полу, перевязанные верёвкой.

— Что это? — спросил Андрей.

Мужчина поднял глаза.

— Дневники. Мои. Хочешь почитать?

— Зачем?

— Затем, что ты похож на человека, которому это нужно.

Андрей нахмурился.

— С чего вы взяли?

— По глазам. У тебя глаза человека, который пьёт каждый вечер и ненавидит себя за это.

Андрей замер. Он не ожидал такой прямоты.

— Вы кто?

— Марк. Бывший следователь. Бывший муж. Бывший че-

ловек. Теперь вот книги продаю. И дневники. Садись. Поговорим.

Андрей сел на старый стул. Марк отложил книгу.

— Пьёшь?

— Пью.

— Давно?

— С двадцати.

— Пробовал бросить?

— Сто раз.

— И что?

— Не получается. Вечером накрывает. И всё. Как обухом по голове. Я не могу сопротивляться.

Марк кивнул.

— Знаю. Я тоже так думал. Пока не понял одну вещь.

— Какую?

— Ты не можешь бросить, потому что не в

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.