

НА КРАЮ СИНЕЙ БЕЗДНЫ

Илья Дозоров

ИЛИ КАК
ВЕРНУТЬ
КОНТРОЛЬ
НАД
АЛКОГОЛЕМ



ПСИХОЛОГИЯ
В КАРМАНЕ

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ
ГОРОДЕЦ

Илья Дозоров

**На краю Синей Бездны, или Как
вернуть контроль над алкоголем**

Издательский дом «Городец»

2026

Дозоров И.

На краю Синей Бездны, или Как вернуть контроль над алкоголем /
И. Дозоров — Издательский дом «Городец», 2026

ISBN 978-5-908133-31-9

Книга для тех, кто понимает, что с алкоголем есть проблема, но не готов к тотальной трезвости. Для тех, кто хочет пить меньше, реже и спокойнее, без проблем, чувства вины и потери контроля. Большинство книг и программ предлагают только один выход: отказаться от алкоголя полностью. Но что делать человеку, который ищет другой путь? Можно ли вернуть себе меру, выстроить правила и научиться контролировать алкоголь? Эта книга посвящена именно этому вопросу. Перед вами не книга про мораль и не набор пустых советов. Это практическая система, основанная на личном опыте, наблюдениях, анализе и многолетнем поиске работающих решений. Автор сам имел серьезную зависимость и рассказывает, как устроена потеря контроля, почему обещаний себе недостаточно и как можно выстроить собственную систему контролируемого употребления. В книге вы найдете понятные объяснения, инструменты контроля, тесты, критерии оценки, типичные ошибки и конкретные шаги, которые помогают полностью изменить стиль употребления. Здесь нет давления и назидательности. Это честный разговор о сложной проблеме и попытка найти для себя реалистичный выход. Эта книга не обещает легких путей, но она может помочь вам понять главное: возможен ли контроль именно в вашем случае и что нужно сделать, чтобы алкоголь перестал быть врагом и стал другом.

ISBN 978-5-908133-31-9

© Дозоров И., 2026

© Издательский дом «Городец», 2026

Содержание

Предисловие	7
На краю Синей Бездны	9
Часть 1. Перелом	10
Мой путь в КУ	11
Первое письмо моей жены	15
На перепутье	17
Понимание – ключ к проблеме	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Илья Дозоров

На краю Синей Бездны, или Как вернуть контроль над алкоголем

© Дозоров Илья, 2026

© ИД «Городец», 2026

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

@ Электронная версия книги подготовлена

ИД «Городец» (<https://gorodets.ru/>)

* * *

Моей любимой жене, которая спасла меня от Синей Бездны

Предисловие

*Когда б мы праздновали каждый день,
То праздник был бы тягостней работы.
Но праздник – редкость, праздник –
торжество...*

Уильям Шекспир. «Король Генрих IV»

Эта книга для тех, кто уже понял, что с алкоголем что-то пошло не так, но не готов идти к врачам. Она основана на моем опыте работы с зависимостью и возвращения к контролируемому употреблению алкоголя (КУ), а также на опыте участников форума kuforum.ru, с которыми мы много лет обсуждали практические способы удержания нормы. Параллельно я изучал работы по поведенческой психологии, нейрофизиологии и аддиктологии и сверял прочитанное с реальными наблюдениями и результатами. Я не выдаю изложенное за медицинскую истину. Это авторская гипотеза, набор рабочих принципов и инструментов, которые показали практическую эффективность в моих условиях и в опыте ряда людей из нашего сообщества.

Я сам не являюсь ни психиатром, ни наркологом, ни дипломированным психологом. У меня нет медицинского образования. По первому образованию я физик, по второму экономист. Опыт обучения в двух вузах и защита кандидатской диссертации по экономике научили меня аналитически подходить к сложным задачам. Когда я столкнулся с проблемами, связанными с алкоголем, я попытался разобраться в них не эмоционально, а как в явлении, которое можно изучать, измерять и постепенно делать управляемым.

Важно сразу обозначить границы. Контролируемое употребление возможно не для всех и не в любой момент. У людей разное здоровье, разная история употребления, разные жизненные обстоятельства. Поэтому здесь не может быть универсальных рецептов. То, что помогает одному, может не помочь другому, а иногда может навредить. Любые решения, принятые после чтения, вы принимаете самостоятельно и под свою ответственность. Эта книга не заменяет профессиональную помощь. Если у человека тяжелая зависимость, выраженные симптомы отмены, запойный тип, серьезные сопутствующие болезни, то безопаснее обращаться к врачу и не пытаться решать проблему только самостоятельными методами.

Я понимаю, что сам факт разговора о КУ может вызвать критику. Меня могут обвинить в том, что я подгоняю аргументы под желание пить дальше. Моя позиция другая. Цель не в оправдании алкоголя и не в отрицании вреда, а в попытке изменить отношение к употреблению так, чтобы уменьшить ущерб, удерживать рамки и не разрушать жизнь. В этой книге не пропагандируется алкоголь. Здесь обсуждаются способы ограничения и контроля.

Сейчас почти нет книг для людей, которые не хотят становиться трезвенниками, но понимают, что их употребление зашло слишком далеко и требует ограничения. Большая часть литературы о зависимости ориентирована на тяжелые случаи и на абстинентные подходы. При этом существует значительная группа людей, у которых уже есть проблемы, но они не считают себя алкоголиками и не готовы идти к наркологу или в сообщества типа АА. Это одна из ловушек зависимости. Проблемы реальны, но человек продолжает считать ситуацию управляемой, пока она постепенно ухудшается. Такие люди часто оказываются в информационном вакууме. Эта книга задумана как попытка закрыть этот пробел и показать промежуточный путь между отрицанием и бесконтрольным потреблением.

На ранних стадиях зависимости появляется нарушенный контроль или сниженная способность контролировать употребление. Именно такую формулировку используют авторитет-

ные источники. NIAAA определяет расстройство, связанное с алкоголем, как состояние с *impaired ability to stop or control alcohol use*, то есть с нарушенной способностью остановить или контролировать употребление. При этом расстройство бывает легким, умеренным и тяжелым. Если говорить совсем точно, то для ранней стадии более верны такие формулировки: контроль снижен, контроль становится ненадежным, часть эпизодов еще может внешне выглядеть управляемой, риск срывов и превышения намеченного растет, способность остановиться уже нарушена, но еще необязательно разрушена полностью. Таким образом, на первой и начальной второй стадии зависимости обычно происходит не полная потеря контроля, а частичное, нарастающее и клинически значимое нарушение контроля. Полная утрата контроля чаще соответствует более тяжелому течению, хотя у разных людей выраженность может различаться¹.

КУ, как я его понимаю, – это не просто желание пить меньше. Это сознательно выбранная стратегия и система управления употреблением. В книге описана методика КУ, которая оформлена в виде семишагового алгоритма. В результате формируется система КУ. Под системой КУ я понимаю набор правил, установок и процедур, которые помогают удерживать контроль. Соблюдение этой системы я называю режимом КУ. КУшник – это человек, который сознательно выбрал стратегию контролируемого употребления и системно ее реализует, опираясь на учет, анализ, пошаговое выполнение и регулярную корректировку.

Я также допускаю, что книга может быть интересна специалистам, потому что в ней описан опыт, оформленный в систему, и предложена авторская модель. Мои рассуждения не висят в воздухе. Я опирался на работы и идеи Марка Льюиса, Стэнтона Пила, Келли Макгоникал, Чарлза Дахигга, Джеймса Прохазки, Джеймса Клира и других авторов, но использую их не как доказательство правоты, а как материал для сопоставления с практикой. В каком-то смысле это попытка показать, как человек становится исследователем собственной зависимости и строит управление поведением на основе наблюдений и обратной связи.

Эта книга не является манифестом. Я воспринимаю ее как карту местности, по которой я прошел. В ней есть отметки, где было сложно, что помогло, где я ошибался и как возвращался обратно. Если вы читаете ее с целью навести порядок в своем употреблении, здесь вы найдете рациональный язык, опору на измеримость и практический алгоритм, который можно адаптировать под свою жизнь.

И последнее. Я хочу обозначить четко и ясно: в этой книге не пропагандируется алкоголь. В этой книге изучаются и исследуются методы ограничения употребления алкоголя. Если вы прочитаете в этой книге только оправдание пьянства, значит вы, возможно, прочли ее не так, как я ее написал.

¹ Расстройство, связанное с употреблением алкоголя. URL: <https://www.niaaa.nih.gov/health-professionals-communities/core-resource-on-alcohol/alcohol-use-disorder-risk-diagnosis-recovery> (дата обращения: 27.03.2026).

На краю Синей Бездны

Представьте себе огромную воронку, простирающуюся насколько хватает глаз. Поверхность ее неровная, с буграми и впадинами. Чем дальше от центра, тем все меньше уклон и он уходит вдаль почти горизонтальной плоскостью. А чем ближе к центру, тем становится все круче и круче, заканчиваясь огромной черной дырой, уходящей отвесно вниз. Чем дальше от центра, тем больше на поверхности разных бугорков, неровностей, зазубрин. Это события, люди, увлечения. А чем ближе к центру, тем поверхность все более гладкая, и у отвесного края – очень скользкая, почти зеркальная. Это и есть наша Жизнь, а дыра – это Зависимость. По поверхности идет человек. Чем дальше от края, тем меньше его тянет вниз, больше у него занятий и событий, за которые он может зацепиться, и меньше риска. Но чем больше и чаще он пьет, тем ближе и ближе он приближается к краю воронки, все более гладкая и покатая под ногами у него поверхность и все больше риска с каждым шагом. На определенном уровне употребления алкоголя незримо пересекает он Черту, после которой ничто уже не может удержать его, и он, влекомый неодолимой силой, стремительно несется к дыре и падает вниз, в Синюю Бездну, называемую тяжелым алкоголизмом. А где же КУшник в этом опасном и рискованном мире, где этот путник, который надежно контролирует свою зависимость? Да вот же он – спокойно шагает в безопасной зоне умеренности, прекрасно ориентируясь в местности, обходя опасные участки и не приближаясь к опасной грани – сильной зависимости, после которой падение в пропасть неотвратимо. КУшник – это опытный сталкер, который отлично знает, как себя вести, чтобы не сгнуться в пучине Синей Бездны. Отправимся и мы, мой читатель, чтобы изучить эту загадочную Зону по имени Алкоголь, возносящую людей на вершины эмоций при умении контролировать себя и свергающую в страшную бездну при бесконтрольном блуждании в поисках все более сильных ощущений.

Часть 1. Перелом

Дорогой мой читатель! В этой части правдиво и честно изложен мой путь от бесконтрольного дикого употребления алкоголя в безмерных количествах, в странных компаниях и часто с трагическими результатами к пониманию необходимости контроля, первым экспериментам, опытам над собой и начальным результатам.

Мой путь в КУ

Когда ты уже отошел от пропасти и контролируешь ситуацию с алкоголем, возникает сильное искушение приукрасить глубину своего прошлого падения, нагнать, так сказать, жути, но я постараюсь тут быть максимально честным.

Я начал пить в два года. Именно с этого возраста, как рассказывали мои родители, они стали давать мне чуть-чуть шампанского в Новый год. Ума не приложу, что ими двигало, ведь интеллигентные люди: мама – художник по головным уборам в театре, папа – ведущий инженер завода измерительных приборов.

В семье процветало тихое бытовое пьянство, без безобразий. Отец с бабушкой регулярно брали чекушку на двоих и уютно распивали под закусочку. Отец также пил на работе с коллегами, но домой не приползал, скандалов не устраивал и в вытрезвитель не попадал (наверное). Он был тихим, но убежденным алкоголиком. С мамой у них были конфликты на этой почве. Он говорил: пил, пью и буду пить. В общем, пил регулярно до самого конца (ушел после инсульта, с сердечной недостаточностью) в 77 лет. Однако не скатился в запой, цирроз не заработал, держался в рамках. Мама также мне рассказывала, что крепко попивали оба моих деда. Так что с наследственностью у меня было «очень не очень». Впрочем, кто о ней думает, о наследственности, пока петух не клюнет.

С самого детства я дружил с ребятами старше меня. С ними было интереснее, они больше знали и были умнее, как я думал тогда. Когда я учился в седьмом классе, меня стали приглашать на дни рождения девятиклассники, что было своего рода признанием и возвышением. Самооценка полезла наверх. Там я и попробовал по-настоящему алкоголь. У моего старшего товарища был день рождения, и друзья развели вишневым компотом целую кастрюлю папиного спирта. С непривычки все перепились, и я в том числе. Не помню, как добрался домой, но от родителей удалось ускользнуть и все сошло мне с рук. Потом были другие дни рождения, все с неизменным алкоголем.

В восьмом классе меня, единственного из восьмиклассников, взяли в трудовой лагерь в Молдавию со старшими классами. Там мы покупали у местных прекрасное молдавское вино и пили его литрами. Пару раз учителя нас ловили, но никаких особых мер к нам принято не было. Может быть, потому, что они сами частенько попивали это прекрасное деревенское вино.

А в девятом классе мы сами начали устраивать так называемые *огоньки*. Собирались у кого-то дома, когда не было родителей, пили, курили, танцевали. Вечеринки были чуть ли не каждую неделю. Алкоголь лился рекой. Не пьющих не приглашали, они только мешали развлекаться.

На выпускном вечере у нас отобрали восемь бутылок коньяка. Пришлось пить наскоро купленные настойки: степная, горькая, имбирная. Без закуски, в кустах, брр. В молодости сам эпизод употребления был выражением протеста против родителей, школы, комсомола, КПСС и лично товарища Леонида Ильича Брежнева. Это был бунт, акт свободы и манифест отрицания всего серого, официального и скучного. Ну и кайф от алкоголя уже проникал в сознание. Кроме того, это был пример особенной дружбы, единения, причастности к общей компании.

Потом я поступил в университет, там появились новые друзья, почти все они пили, и пили крепко. Стипендия пропивалась за один день. Пьянки устраивались регулярно. Пили все, что горит. Иногда доходило даже до одеклона. Во времена студенчества питье опять знаменовало собой проявление особой дружбы, сопричастности, избранности. С врагом или неприятным человеком пить не будешь, с другом просто обязан выпить. Если выпил с кем-то, даже со случайным попутчиком, то уже между вами протянулась незримая ниточка, крепко связывающая особыми отношениями. Часто бывало у меня в жизни, что где-то в компании или на встречах выпускников ко мне вдруг бросается человек и начинает тепло обниматься, жать руку

и всячески показывать, что мы с ним великие друзья. Смущению моему нет предела, ибо я не только не знаю его имени, но совершенно не помню даже лица и абсолютно не представляю, где бы мы могли с ним раньше встречаться. Конечно, я делаю вид, что помню, неудобно же, с умным видом поддерживаю разговор, а сам пытаюсь зацепиться хоть за какую-нибудь деталь, чтобы понять, кто передо мной. Наконец, все способы испытаны, неловкость достигает предела и я, краснея, выдавливаю из себя:

– Когда же мы виделись последний раз, братишка?

«Братишка» на минуту отстраняется и пристально оглядывает меня с ног до головы. Сердце мое замирает от ужаса разоблачения.

– Да как же, в прошлом году в лесу пили вместе!

Пили. В каком-то лесу, среди огромной толпы пьяных людей, горланящих разухабистые песни и совершающих разные другие безобразия, мы с ним накатали по глотку водки из алюминиевых кружек, и он запомнил меня. Да не только запомнил, но и считает, видимо, одним из близких и приятных людей, которых и обнять при встрече не грех. О, великая сила алкогольного братства. Выпив с кем-то, его не предашь, вступишься за него в драке, выручишь из беды, да что там, даже денег в долг дашь. Еще пять минут назад человек был тебе никто, а тут ты готов отдать ему последнюю рубашу. Загадка.

Я стал играть в студенческом театре. Актеры – люди веселые. Перед выходом на сцену, как правило, накатывали для смелости, для куража, такой обычный ритуал. Да и на сцене было приятней играть «под газом». И не так страшно, не так волнительно. На гастролях не просыпали. После каждого выступления обязательно банкет. Ну и отмечание дней рождения, юбилеев, торжественных дат. Помню, однажды в Одессе встал утром совершенно неживой после вчерашнего банкета, с трудом добрал до душа, стою под ним, воду меняю с горячей на холодную, и это приносит на секунду едва заметное облегчение. Мне через час на сцену выходить с юмористическими миниатюрами, а я не знаю, как вообще выжить в таком состоянии.

Параллельно начал ходить в туристические походы, но и там без алкоголя не обошлось. Когда ты замерзшими руками несешь тяжеленную байдарку в обнос, потому что бобры свалили дерево поперек реки, руки примерзают к железу и жить не хочется. Пара глотков крепкого алкоголя – и жизнь преображается: кошмар превращается в приключение, холод отступает, а ты волшебным образом превращаешься в героя. Был у нас такой туристический напиток «Гиви» – 50 % водки и 50 % портвейна. Мертвых поднимал на подвиги. Название пошло от пластиковой бутылки из-под газировки «Киви», в которой кто-то смешал алкогольные напитки.

Если в школе употребление было неким манифестом тайного развлечения, то в студенческие годы пьянки приобрели форму дикого куража. В пьяном виде мы начинали чудить. Могли поставить пальму в кадке в телефонную будку, распилить зачем-то перила на лестнице, выкинуть огнетушитель из окна общежития. Причем нередко это приобретало даже криминальный характер. Однажды по пути в Одессу наш товарищ по пьяни украл два ящика пива из ларька, пока поезд стоял на остановке на станции Бахмач. В другой раз в Одессе мы на городском рынке продали общежитский холодильник, чтобы купить пива и опохмелиться.

В стройотряде мы пили разведенный спирт из медпункта. Врач отряда пила вместе с нами. Потом мы брали знамена из Ленинской комнаты и строем шли в туалет, распевая «Из-за острова на стрежень». Романтика. Помнится, мы с моим другом в университете бросали курить и организовали фестиваль «Алкоголь против никотина». Дело закончилось понятно чем.

После университета я сразу пошел работать в бизнес, время было такое. В науке денег не было вообще, а бизнес только начинал расцветать. Товарищ организовал фирму по импорту кофе, и я поступил на место начальника отдела маркетинга, даже не представляя, что это такое. Там квасили люто. Однажды после вечеринки совершенно пьяный коллега сел за руль, с ним

сели еще трое друзей, и на скорости они влетели в стоящий грузовик. Два трупа, девушка – инвалид на всю жизнь, сам водитель две ноги сломал. Отсидел шесть лет.

В студенчестве пьянки имели эпизодический характер, но со времени выхода на работу, в течение 30 лет с редкими паузами, я пил в той или иной степени каждые выходные. В пятницу вечером каждую неделю я заезжал в магазин и набирал пива, потом в субботу веселье продолжалось, и в воскресенье уже был выход, потому что в понедельник надо было на работу. «Каждую пятницу я в говно». Плюс к этому были пьянки и в будни, когда случалось какое-то событие или праздник. Да и просто, когда надоедала рутина повседневной жизни, мы звонили друг другу и говорили: давай накатим, хочется праздника. Это было в порядке вещей. Это было проявлением дружбы – вместе накатить. Отпуск проходил в алкогольном тумане, иногда просто в непрерывном пьяном угаре. После него было похмелье еще несколько дней. Отдыхаем хорошо, устаем только очень.

И вот я женился. Незаметно пошли дети. Подъем, метро, работа, метро, ужин, сон, подъем, метро, работа... И ты, как белка в колесе, каждый день, в соответствии с долгом и взятой на себя ответственностью, крутишься и крутишься, и нет конца этой круговерти.

В этой бесконечной карусели алкоголь становится способом побега из повседневной однообразной рутины, актом свободы и волеизъявления, примером отстаивания своей личной территории. Ибо «тварь я дрожащая или право имею?» Нанялся я, что ли, – на вас всех работать, не поднимая головы, всю свою сознательную жизнь, любимые мои и дорогие сородичи? Поход в баню с друзьями, поездка на рыбалку, выход в лес, поход на концерт – это все скрашивает однообразие наших будней, позволяет не взорваться собственной башке, не выкинуть от перегрева еще что-нибудь похуже. И при этом всегда присутствует алкоголь, все же пьют кругом... А знаете, как называется уха без водки? Ага, рыбный суп. И уже каждый звонок другу заканчивается фразой: ну что, надо бы встретиться, пивка попить.

Ну а если кто-то приехал к тебе в гости на машине и ему нельзя пить, то как-то и беседа уже не клеится, как-то тем для разговора не находится. Тоска. И это ведь естественно, 30 лет бухали при встречах. Привыкли. Условный рефлекс, привет академику Павлову. Ну, и вымучаешь чашку чая с товарищем и ждешь, когда уж он, наконец, уберется домой. Неловко. Разговор вообще не идет.

И тут за ним неожиданно заезжает жена. И закрутилось, завертелось все! И уже достаются граненые рюмочки из комода и запотевшая бутылочка водочки из холодильничка. И режутся соленые огурчики, а грибочки собственного приготовления заправляются репчатым лучком и подсолнечным ароматным маслицем. И вот вы тяпнули по первой, как на каменку плеснули, и потекла неторопливая душевная беседа, унося вас обоих прямо в рай. И не в силах растащить вас до поздней ночи заботливым, но трезвым женам.

Вот так алкоголь намертво вошел в культуру нашего общения, проник во все сферы, занял все ниши и стал обязательным атрибутом.

Однако со временем дозы стали увеличиваться. Как правило, после очередного эпизода я уже не помнил окончания вечера. Начинал пить в пятницу вечером и пил до воскресенья. Иногда в понедельник мне было так плохо, что нужно было выпить в подъезде бутылку пива просто для того, чтобы доехать до работы. Дошло до того, что несколько раз я приезжал в таком состоянии на работу, быстро разруливал срочные дела и шел в близлежащий парк, где пил пиво и по телефону руководил фирмой (я был директором в то время). Бывало и так, что я с трудом терпел до обеда, а потом бежал в ресторан, где лечился борщом, водкой и солеными огурцами. Если со мной оказывался кто-то из друзей, то все дела на этот день заканчивались и вечеринка длилась до поздней ночи. А завтра все могло повториться снова.

Стали уходить друзья. Один умер от цирроза печени. У другого за рулем остановилось сердце, тоже был алкоголик. Третий допился до запоев и в очередном загуле умер. Но и это не останавливало меня.

На попойках мне уже срывало крышу. Я вел себя агрессивно, приставал ко всем, оскорблял друзей. Мог в алкогольном запале вылить кому-нибудь на голову рюмку водки или ради смеха начать называть всех гондонами. Как-то близкий друг мне наутро рассказал, как я вел себя накануне, и поведал, что мне все это прощают, потому что любят меня, а я плюю на их отношение. Я послал его с этими разговорами. Ведь я ничего не помнил. А значит, ничего этого не было. Сознание включало защиту.

С лета 2021 года я стабильно уходил в трехдневные запои с пятницы до воскресенья большими дозами. Стал по выходным заниматься тайнопитием, прятал спиртное по углам, прикладывался при каждом удобном случае. На даче у нас в туалете был винный шкаф. Очень удобно, заходишь же периодически, можно приложиться. И я прикладывался. В результате дни напролет ходил под кайфом. Жена замечала, стыдила. Пыталась поговорить, но я уходил от всех разговоров.

Начало затягивать по-серьезному. Часто не мог остановиться, плакал от бессилия в голос, пару раз были настоящие пьяные истерики. Близкие тяжело переживали это. Мама как-то сказала мне в сердцах: я родила пьяное говно. Жена пыталась разговаривать со мной, но я был глух, как пень. Считал, что это обычные женские бредни, ведь все жены недовольны питием своих мужей. Ничего необычного, все как у всех. Все пьют, и я тоже.

В июле ушел из жизни мой самый близкий друг: ковид, 51 год. Мы еще в армии с ним познакомились, 35 лет были вместе. Сгорел за неделю. Оказалось, что он с вирусом прилетел из Средней Азии, чувствовал себя все хуже, но по привычке запивал недомогание алкоголем. А когда стало уже совсем плохо и его отвезли в больницу, то было уже поздно. Алкоголь сыграл трагическую роль в его смерти. После поминок я не мог остановиться и пил все выходные. В понедельник утром проснулся еще пьяный и решил, что в таком состоянии мне нельзя показываться на работе. Потихоньку встал, пока все спали, оделся и поехал к родному университету. Мне казалось, там, в родных местах, мне должно полегчать. У магазина опохмелился, потом встретил компанию бомжей, и во мне разыграло благородство. Купил им выпить, мужикам – одноразовые станки, женщинам – прокладки. Эдакий ангел для алкашей спустился с небес. С ними еще серьезно накатил.

Потом взял электрический самокат и с пивом рассекал по скверам университета. После спустился к набережной и хотел сесть на корабль, чтобы поплыть по Москве-реке, но такого пьяного не пустили. Рассылал друзьям и знакомым бредовые эсэмэски. Потом уснул на лавочке на набережной. Как меня не забрали в полицию, не обокрали и как я ничего не потерял – ума не приложу. Путь домой я не помнил. Отходняк был ужасным, еле выжил. Самое смешное, что на работе не заметили мой прогул. Это было просто удивительно. Хотя и вредно, ведь если нет наказания, нет и раскаянья.

В конце лета я был в гостях у близкого друга на даче. Собралась большая компания старых друзей. Я уже начал понимать, что у меня серьезные проблемы с алкоголем, поэтому ограничивал себя, пил только белое вино, но потом принесли коллекционный коньяк, я не выдержал и решил попробовать. И понеслось. Дальше я пил и коньяк, и водку, и самогон. Наливал в бокал из-под вина и думал, что никто не замечает. В общем, допил до того, что вел себя безобразно, приставал ко всем и ругался матом при детях. В общем, друзья чуть не набили мне морду, так я всех достал.

В конце концов, через пару недель после очередного моего запоя на даче, жена написала мне письмо на шести страницах о том, что она так больше не может жить и умоляет меня остановиться. Намекала, что готова расстаться со мной, советовала поискать врача. Это письмо стало великой вехой на пути моего перерождения. Теперь покровы были сброшены: я – алкоголик. Дальше ничего не замечать было невозможно.

Первое письмо моей жены

Мой муж!

Решила написать тебе письмо, как это делаешь ты на работе, когда видишь, что компания разваливается и хочется начальнику высказать свои размышления, сомнения. У нас тоже все не радостно и давно пора бить тревогу, потому что перспективы (если все останется как есть) не радужные.

Что я вижу:

Все меньше друзей хотят нас видеть у себя в гостях и приезжать в гости к нам.

Все встречи с друзьями стали по большей части очень однообразные.

Первый день: немного веселья, напился, забылся.

Второй день: с утра выпил, целый день ругань, маята, оскорбления.

Третий день: тяжелейший выход или запой.

Вход в состояние веселья очень быстрый. И длится оно один-два часа. Тут надо бросить, но *нет!* И еще через один-два часа – кризис общения. Тебе кажется, что ты прекрасен: искрометно шутишь (при этом уже называешь друзей неприличными словами), очень нежен (целуешь сильно и больно, обнимаешь, обдаешь всех перегаром) и удивляешься, отчего же все тобой не восхищаются и уже как-то и общаться не хотят. Выпить еще! Налить в бокал с вином коньяку (все ж дураки, не видят), пить большими глотками, жадно, быстро, как воду.

Отвлеклась! Возвращаюсь к причинам. Ты друзьям не интересен, так как через два часа выпивона превращаешься из умного, острого, интересного собеседника в жалкого выпивоху, который плохо держится на ногах, все крушит, лезет вперед и требует общения, при этом сам по большей части уже называет всех по матушке и произносит свое коронное: «Что ж вы за люди-то такие?» Интересно общаться с таким собеседником? Да нет, не очень! Все брезгливо (или жалостливо) выносят, отвечают (народ-то интеллигентный), но стараются держаться подальше.

Утро мучительно! Уже никто не пьет. Все общаются, прощаются, дальше живут! Но у нас не так! Этот день потерян! Надо еще накатить! Тайно. Сбегать в магазин, если не дают! Были какие-то планы? В жопу планы! Нажор, сон, нажор! Прекрасный день! Все идите на Х!

Слишком сумбурно получилось. Но мне очень стыдно и больно. Я вижу, все друзья видят, их дети видят, как ты превращаешься в недочеловека!

Не можешь остановиться, огрызаешься, плачешь, потом болеешь, потом подагра, потом стыд, потерянные дни. Это болезнь! Ее надо лечить! Я очень, очень сильно тебя люблю и хочу помочь!!!

Как вывод:

Вином и пивом надраться тоже можно. Состояние опьянения проходит, а осадочек остается. У кого-то осадочек, у кого-то осадок, а есть и те, у кого осадиче. И эти люди в первую очередь перестают общаться. Но и у тех, у которых осадочек, он накапливается и когда-нибудь ты останешься совсем один. Замутненное сознание перестало быть веселым и остроумным. Оно злое, желчное, хочет побольнее ударить. Близкие, понимая, прощают, но сказанное слово не вернешь. Оно останется, почему-то очень крепко запоминается, ранит, и ты начинаешь думать: «А может быть, так и есть? Он действительно “так” ко мне относится, “так” думает?» Потому что человеку, который в таком состоянии не был, НЕВОЗМОЖНО понять, что это два разных человека, а не один, который в глубине души именно так и думает. Отдых превращается в муку. Зная последствия, уже не хочется ехать к друзьям, в поездки. Страшны выходные. Мрак! Что там будет с Тиманом? (На Северный Тиман мы поехали через три месяца, я уже был в КУ и ни разу там не нарушил норму. – Прим. автора.)

Работодатель не дурак. Не будет держать на работе запойного пьяницу: себе дороже. Не только в прогулах дело. Страдает его репутация и, если что-то случится, у него будут неприятности. Фейсбук² – зло. Изливать душу (или бред) на всеобщее ознакомление... Ты, может, и удалил пост, но многие успели прочитать, а некоторые еще и сохранили.

Прости уж, но про деньги. Измененное сознание и «гуляем, я за все плачу!» может привести к катастрофе! На тебе ВСЕ наши деньги! Мы все тяжело и много работаем, и потом за один безумный день – пшик!

Последнее. Про себя. Я болею вместе с тобой! На душе кака! У тебя похмелье – у меня руки опускаются, ничего делать не могу. Ты пьешь – я очень сильно за тебя переживаю, за твоё здоровье, за то, чтобы не убился, чтобы не обидели. И в то же время злюсь. Никак не могу на тебя повлиять: ни добром, ни злом. Я очень, очень тебя люблю! И, пока есть силы, буду поддерживать тебя и несмотря на злость и обиду все прощать! Но все это чаще и хуже становится...

Самый последний, но самый главный пункт! Организм не выдерживает! И отвечает тебе подагрой, абсцессом, коленом. И весь твой здоровый образ жизни: без хлеба, сахара, со спортом – идет в ЖОПУ!

Я очень, очень тебя люблю! Не хочу потерять тебя из-за перебродившего винограда! Давай что-то делать! Готова помогать и поддерживать! Не пить, в гости не ходить! Может, врача поискать?

16.08.2021

² Принадлежит корпорации Meta, признанной экстремистской и запрещенной в РФ.

На перепутье

Письмо жены сильно напугало меня и заставило серьезно задуматься, как жить дальше. Я вдруг с ясностью осознал, что у меня очень серьезные проблемы с алкоголем и пора принимать кардинальные меры. Перед мысленным взором вставали ужасные картины, как я теряю все – жену, работу, близких, дом, здоровье. И все это происходит не с кем-то там, лежащим под забором или в кустах, а со мной, вот здесь, сегодня, прямо сейчас. И вот оно – явное вещественное доказательство, от которого не отвернуться, – письмо моей любимой жены. Сейчас хочется прокричать: спасибо тебе, моя милая и любимая, что нашла в себе силы и смелость написать мне. Это письмо поистине перевернуло мою жизнь и стало отправной точкой для возрождения нового меня.

Я внезапно понял, что не хочу так жить, что мне очень стыдно. Не хочу этого позора. Осознал, что у меня серьезные проблемы с алкоголем и надо что-то делать. Письмо открыло мне глаза, что все это не шутки, не веселье, у меня очень серьезная зависимость и я могу все потерять. Я близко подошел к Черте, за которой Синяя Бездна, и могу легко ухнуть туда. Я как бы взглянул на всю свою жизнь сверху, увидел ее полностью во всех подробностях, все безобразия и ужасы, всю грязь и слабость, жалкий вид и слабование, распущенность и безответственность. И я понял, я осознал, что я не хочу так жить. Но еще я понял, что я сам управляю всем этим и я сам могу это изменить. В конце концов, все в моих руках и никто не может заставить меня пить. Это дало мне силы и надежду.



Рисунок 1. Тут-то богатырь могучий и призадумался...

Но куда и как двигаться – вот в чем вопрос. Одно дело понять, что есть проблема, и совсем другое – решить, что делать. Фактически, как ни крути, пути было два: полная трезвость и контролируемое употребление.

Вообще, при всем ужасе осознания глубины падения, отказываться от алкоголя я внутренне не был готов. Во-первых, я все-таки не считал себя безнадежно больным, не считал себя

алкоголиком. Во-вторых, как я уже писал, алкоголем была пронизана вся моя жизнь, все отношения с друзьями, все вечеринки, встречи, рыбалки, походы и вообще все. И я был не готов отказываться от всего этого и кардинально менять свою жизнь. Кроме того, я чувствовал в себе силы самому изменить ситуацию. Я верил в научное знание и был уверен, что если подробно все изучу, то буду способен исправить ситуацию. Ведь это моя голова, мои руки, которые берут стакан и выливают в мой собственный рот. Никто не может заставить меня сделать это. Все делаю я сам, а значит, я сам могу этим управлять. Надо только научиться это делать. Ну и, будем честными, я любил алкоголь и не был готов совсем отказаться от него. Тем более что был путь без такого отказа.

Я полез в интернет за информацией и довольно быстро натолкнулся на анонимный форум алкоголиков, на котором был раздел КУ (контролируемого употребления). Так я впервые нашел единомышленников и понял, что не один размышляю над такими проблемами. Однако форум в целом был посвящен прекращению употребления и переходу к полной трезвости, поэтому, несмотря на наличие раздела КУ, с его обитателями шла нещадная война. Было похоже, что такой раздел существует, чтобы его участники служили мальчиками для битья модераторами форума в целях наставления на путь истинный бросающих пить навсегда. В общем, через некоторое время группа КУшников ушла с трезвеннического форума и организовала свой специализированный форум³, целиком посвященный контролируемому употреблению алкоголя. Впоследствии в рамках этого профильного форума мной были разработаны и проверены многие гипотезы, касающиеся методологии контроля употребления.

Вообще, влияние форумов на мышление зависимых людей пока не изучено, а оно является сильным, многоплановым и часто определяющим. Более того, как саморегулирующаяся система форум зависимых людей в своем развитии формирует сообщество с двунаправленными связями, поскольку как само это сообщество влияет на отдельных участников, так и участники влияют на формирование правил и установок (корпоративной культуры) сообщества. Я думаю, что науке еще предстоит изучить это направление и на этом пути возможны интересные открытия.

Но в тот момент никаких гипотез у меня не было, а мне надо было срочно принимать какие-то меры, потому что дальше жить и пить по-прежнему я не хотел. Я стал размышлять и понял, что в первую очередь надо установить какие-то нормы, какие-то границы питья, чтобы, во-первых, их можно было использовать для ограничения, а во-вторых, чтобы было понятно, как оценивать свои успехи или неудачи в деле контроля. Тогда на форуме мной было организовано голосование с вопросом, как именно его участники понимают, что есть КУ, а что уже таковым не является. Голосовали по каждому пункту отдельно, а перед этим было бурное обсуждение со многими мнениями и теориями. В результате голосования были сформулированы канонические правила, которые позже стали называть коротко – «Канон».

1. Годовое употребление не более 10 лча⁴.

2. Суточное употребление не более 0,15 лча.

3. Допускается употребление в течение не более четырех дней подряд, но при этом эпизод не должен превышать суточной нормы и начинаться не ранее обеда (полноценного приема пищи).

4. Опохмел наутро после употребления исключен.

Подсчет количества алкоголя – это краеугольный камень контролируемого употребления. Только тем, что поддается учету, можно управлять. Нет счета – нет контроля. Поэтому тотальный подсчет всего выпитого алкоголя – это фундамент, на котором строится весь осталь-

³ Анонимный форум контролируемого употребления. URL: <https://kuforum.ru>

⁴ Здесь лча – это литры чистого алкоголя, единица измерения, принятая в научной медицинской литературе для измерения количества этанола в разных напитках. Это универсальный показатель, определяющий, сколько спирта содержится в любом алкогольном напитке. Лча считается по следующей формуле: лча = объем в литрах × крепость в градусах / 100.

ной контроль. Без подсчета не видно динамики употребления, невозможно сравнить свое употребление с нормами, не существует никакого анализа и выводов. Поэтому подсчет просто необходим для любого, кто хочет контролировать свое употребление алкоголя. Я еще много буду писать о подсчете лча и использовать данные на его основе для анализа, ибо зависимость сильно коррелирует с количеством и частотой употребления.

А пока «Канон» явился сформулированным мнением участников форума, людей зависимых и понимающих свои проблемы, и его можно было использовать в качестве нормы, которую не нужно превышать. Он был конкретен, полезен и готов к использованию. Вместе с тем в обсуждениях участники достигли консенсуса, что «Канон» – это максимальные ограничения, выполнение которых еще может называться контролем и на основании которых каждый КУшник может разработать собственные личные нормы и правила, которые позволят ему не терять контроль и не болеть похмельем наутро, однако личные показатели могут быть равны показателям «Канона» или ниже них, превышать их они не могут. Причем было желательно устанавливать его ниже, если есть такая возможность и условия для выполнения.

Таким образом, появился ориентир, к которому надо было стремиться. Это было уже кое-что, и с этим можно было работать. А еще я подсчитал, сколько примерно я пил до того, как пришел в КУ. По моим самым скромным подсчетам, я выпивал около 25 лча в год, что в два с половиной раза превышало максимальные канонные нормы. Мне предстоял сложный и неоднозначный путь к нормальному режиму, но для начала я решил предметно разобраться со своим употреблением.

Понимание – ключ к проблеме

Итак, я задался вопросом: так что же за явление мое употребление? Что оно собой представляет, как устроено и как возникает? И первый вопрос был такой: **а почему я вообще пью?** Замечу, что дальше я буду говорить только о легком опьянении, а не о средней или тяжелой стадии.

Первое, что мне пришло в голову, – это физическое воздействие алкоголя. Очевидно, мне нравились эйфория, расслабление и душевная разрядка. Жизненные проблемы отступают на второй план, стресс уходит, и настроение улучшается. Мир становится прекрасным, и возникает теплота. Темы разговоров становятся интересными, все вокруг оживает, и возникает чувство любви к окружающим. Появляется особая душевная близость в общении. Возникает восхищение ритуалом, единение с друзьями, теплая атмосфера в компании.

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.