

Содержание

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Глава 1.	Кто виноват и что делать	7
Глава 2.	Больные никому не нужны.....	11
Глава 3.	Кто такой автор	15
Глава 4.	Чувство вины. Социальная опасность	19
Глава 5.	Не доверяйте кино и книгам	22
Глава 6.	Монологи пьющего	25
Глава 7.	Безопасная доза	30
Глава 8.	Кто такой алкоголик.....	34
Глава 9.	Экономическая причина	37
Глава 10.	Первый шаг.....	40
Глава 11.	Диагноз.....	48
Глава 12.	Что такое русский способ	53

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

Глава 13.	Мужчины и женщины.....	59
Глава 14.	Первый день.....	64
Глава 15.	Первая неделя.....	70
Глава 16.	Мотивация.....	76
Глава 17.	Демотиваторы.....	82
Глава 18.	Быстро и легко	88
Глава 19.	Особенные и уникальные	96
Глава 20.	Советское наследие	100

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

Глава 21. Контроль самочувствия.....	109
Глава 22. Идеальные условия	118
Глава 23. Напитки, облегчающие самочувствие	125
Глава 24. Вторая неделя. Приятный сюрприз	132
Глава 25. Контроль употребления	137
Глава 26. Вспышки гнева	143
Глава 27. Третья неделя.....	150
Глава 28. Срыв.....	155
Глава 29. Месяц прошёл.....	159
Глава 30. Бессрочный полный отказ	166
Глава 31. Этапы и мотивация.....	174
Глава 32. Долголетие.....	179
Глава 33. Дети	186
Глава 34. Нервы	196
Глава 35. Ненависть и презрение.....	202

ЧАСТЬ ЧЕТВЁРТАЯ

Глава 36. Богатыри и слабаки.....	219
Глава 37. Если трезвым быть надоело	226
Глава 38. Реабилитация.....	233
Глава 39. Помощь свыше.....	238
Глава 40. Полное излечение.....	248
Глава 41. Мантра победы	252
Глава 42. Финал	257

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

КТО ВИНОВАТ И ЧТО ДЕЛАТЬ

Из десяти человек, любых, — девять не читают книг, вообще. Так было всегда. Читает один из десяти. Прочие девять обходятся без чтения и никаких проблем в этой связи не испытывают. И Бог с ними.

Мне, автору, так даже проще: я обращаюсь к одному из десяти, к тому, кто любит читать.

Я его — вас — примерно представляю.

Вам от 30 до 50 лет. Может, меньше или больше. Вы умны. У вас есть голова на плечах, есть какие-то свои идеи, взгляды и принципы, есть представления о том, как устроен сложный мир. У вас есть профессия, работа, вы зарабатываете. Есть, вероятно, жильё — комната, квартира или дом. Есть семья, жена или муж, ребёнок или двое-трое детей. Друзья, родственники. В своей профессии вы чего-то достигли, вас уважают и ценят. И вы сами себя тоже уважаете — есть за что. Вы полезный элемент общества. Вы платите налоги, у вас есть политические взгляды, у вас есть хобби, вы путешествуете, занимаетесь спортом.

Может быть, вы в кризисе, у вас нет ни работы, ни семьи, ни жилья, ни копейки в кармане и спорт вы

давно забросили — такое тоже бывает. Кризисы случаются со всеми. Кризис — это нормально.

Или, наоборот, вы на подъёме, вы влюблены, вы заработали миллион, стали чемпионом, профессором. Периоды успеха — тоже норма.

Но у вас появилась проблема со здоровьем, вы заболели.

Болеют все. Вот и вы тоже заболели.

Откуда вообще берутся болезни? В чём причина? В несовершенстве нашей физической оболочки, нашего тела.

В философском смысле болезнь приходит к человеку для того, чтобы он обратил внимание на своё тело, стал о нём заботиться, ухаживать за ним. Болезнь приходит, чтобы человек вспомнил о смерти. Жизнь — конечна. Разрушается тело — останавливается жизнь. Тело надо беречь.

В смысле этическом, нравственном — когда человек болеет, он страдает, а окружающие начинают ему сострадать, разделять его боль, пытаются её облегчить. Сострадание делает нас нравственными людьми.

И вот вы заболели, вы испытываете страдания.

Болезнь ваша называется «алкоголизм».

Это тяжёлое заболевание со смертельным исходом. Оно поддаётся лечению, но лечение сложное.

Алкоголизм — такое же заболевание, как диабет, или бронхит, или пневмония. (Есть одна важная особенность, о ней поговорим чуть позже.)

Бывают заболевания, протекающие легко и поддающиеся простому лечению. Не смертельные. А бывают тяжёлые, хронические, с периодами обострения и ремиссии. Бывают, к сожалению, болезни неизлечимые. Бывают болезни, которые убивали людей миллионами — а сейчас побеждены.

Алкоголизм — болезнь широко известная с глубокой древности.

Люди болели ею до вас и будут болеть после вас.

*В том, что вы заболели,
нет никакой вашей вины.*

В детстве мама вам говорила: «На улице холодно, надень шапку и шарф». Но однажды вы маму не послушали и простудились. Вы были виноваты, да. Но простудиться можно и в самой тёплой шапке.

Болеют даже самые осторожные люди.

Любой может заразиться туберкулёзом или попасть под атаку вируса.

Многие люди имеют хронические болезни с детства. Например, астму — она неизлечима. Или аллергию. Такие люди приучают себя к самодисциплине, к порядку, они знают: вот это мне можно, а вот это нельзя. И наоборот, есть люди с богатырским здоровьем, они лет до 35 вообще ничем не болеют, но однажды всё равно заболевают и с изумлением прислушиваются к новым ощущениям: «Как же так, ведь я — богатырь!» А увы, теперь уже нет. Ибо болезни абсолютно неизбежны. Их просто надо лечить.

Вы заболели. Но вы не виноваты. Вы не первый, кто заболел, и не последний. До вас болели миллионы, и после вас заболеют миллионы. Есть врачи, профессионалы, они вам помогут, они спасут вас, они умеют облегчать ваши страдания. Их этому учат. Они вас спасут не потому, что вас любят, а потому, что это их профессия.

Итак, человек заболел. Ему нехорошо. Всё было нормально — и вдруг стало ненормально. Теперь надо думать, как быть.

Как правило, первое время заболевший человек вообще ничего не делает. Так уж мы устроены. Больной надеется, что всё само пройдёт. Ерунда, бывает. Небольшое недо-

могание. Не буду обращать внимания. У меня сильный организм, он сам справится.

Но потом становится хуже, самочувствие скверное и продолжает ухудшаться. Наверное, надо принимать меры.

У вас заболел зуб. Первое, что вы делаете: ничего не делаете. Само пройдет! Раньше так уже бывало — и само проходило. Но в этот раз само не проходит. Ладно, сходим в аптеку, купим обезболивающее, примем таблеточку. Боль вроде утихла, но снова вернулась. Человек вздыхает: ладно, делать нечего, пойду к дантисту. У меня проблема, я болен, это плохо. Придется тратить ресурсы, время тратить, деньги тратить. Никуда не денешься.

Со всеми болезнями, включая и алкоголизм, всегда происходит одно и то же. Человек сначала здоров, потом заболевает, потом надеется, что болезнь пройдет сама собой, а болезнь не проходит, она развивается; наконец наш больной вынужден признаться себе, что он болен, и — начать лечение.

БОЛЬНЫЕ НИКОМУ НЕ НУЖНЫ

Со всей ответственностью, сурово и серьёзно, надо признать: больные люди никому не нужны. Больные люди создают проблемы. А проблем в жизни нам всем хватает.

Больные люди никому не нужны.

*Всем нужны здоровые, и вы сами
себе тоже нужны здоровым.*

Да, мы сострадаем больному человеку. Нам его жаль. Мы ему помогаем лечиться. Мы о нём заботимся. Но одновременно нас это раздражает, мы злимся. Мы хотим быть здоровыми и чтобы все вокруг нас были здоровыми. Когда заболевает родственник, мы обязательно скажем себе: «Эх, как не вовремя!» Так уж мы устроены.

Вся общественная система, все её сложные механизмы рассчитаны на здоровых людей, а не на больных. Здоровые люди должны работать, ходить на родительские собрания, избирать и быть избранными, летать в космос, защищать свою страну с оружием в руках. Общество ждёт от человека, что он будет здоров.

А больные — это обуза, балласт. Больной работает хуже, чем здоровый, или вообще не работает. От больного меньше пользы либо вообще нет пользы.

Общество лечит своих больных, пытается их спасти. Во-первых, так велит нравственный закон. Мы должны заботиться о слабых, о тех, кому плохо, о тех, кто страдает. Во-вторых, больного можно вылечить, тогда он вернётся в строй и снова начнёт приносить пользу. В-третьих, каждый здоровый должен иметь гарантии, что, если он заболел, ему помогут.

Есть всего два способа лечения болезни — любой болезни, постигшей взрослого человека.

Первый способ. Больной человек объявляет всем, что он болен. Жене, мужу, детям, родителям, друзьям. Больной просит помощи от всех. Больной рассказывает о своей болезни. Семья, друзья, близкие сплачиваются вокруг него. Ему помогают, за ним ухаживают, его возят по врачам. Наконец больной выздоравливает. Или не выздоравливает.

Второй способ. Человек объявляет всем, что болен. Объявив — один раз, — человек далее ничего никому не рассказывает, лечится самостоятельно, старается вести себя как здоровый. Он говорит себе: «Я заболел, это моя проблема, я лечусь, но не буду отягощать своих близких хлопотами, у них и так полно забот».

Это вовсе не значит, что нужно всё держать в себе. Можно и нужно рассказывать — но только если спросят. А не спрашивают — не надо.

Какой способ выбрать — каждый сам пусть думает.

Моя первая тёща однажды посоветовала дочери, моей первой супруге: «Заболела — ни в коем случае не говори мужу, сама молча лечись, скрывай до последнего». Жена мне пересказала этот совет матери, а я запомнил. Речь тогда шла не об алкоголизме.

Что касается алкоголизма — это болезнь, которую надо лечить в одиночестве. Не просить помощи, не ждать её, молчать — и лечиться. Алкоголику никто не поможет, только он сам и его лечащий врач.

У других можно и нужно спросить совета, но не более.

Не стройте иллюзий. В вашем теле нет такой кнопки, чтобы нажать — и стать здоровым. Не существует волшебной таблетки, которая быстро и легко вас излечит. Нет великого эскулапа, который мановением руки избавит вас от мучений.

Эта мысль вроде бы кажется простой и понятной. Врач не лечит больного. Врач лишь помогает лечиться. Больной должен лечиться сам. На деле же всё иначе. Поликлиники и больницы переполнены людьми, которые думают, что их болезнь вылечит кто-то другой: доктор, умный профессор, народный целитель, старец из дальнего монастыря. И каждый врач вынужден тратить время и силы, чтобы объяснить элементарное. Если вы сами не будете лечиться, медицина вам не поможет. Если я вам говорю «Не ешьте жирного» — вам следует отказаться от сала и колбасы. Если я вам говорю «Принимайте лекарство три раза в день» — вы должны принимать его три раза, а не два. А если вы не выполняете рекомендаций врача — вы не излечитесь.

Нет чудодейственной пилюли, нет гениальной методики, эффективной на 100%.

А что тогда есть?

А есть вы сами, ваш разум, интеллект, здравый смысл.

Как ни странно, даже очень умные люди тратят долгие месяцы и даже годы, прежде чем понимают: «Свою болезнь я могу вылечить только сам».

Всё, что изложено выше, — это самые общие рассуждения.

Мы пока только расставляем фигуры на доске, мы учимся отличать пешку от ферзя, мы идём от простого

к сложному. Игра предстоит тяжёлая, потому что это игра со смертью.

Болезнь называется алкоголизм, и она смертельная, от неё умирают в тяжёлых мучениях.

КТО ТАКОЙ АВТОР

Кто такой автор этой книги и почему он вдруг решил написать её, с какой стати?

Мне 55 лет. Я пишу книги и киносценарии. С ранней юности я фанатично занимался спортом, разными видами спорта. Мне очень нравилось. Физкультура и спорт дали мне наслаждение, уверенность в себе. В общей сложности я посвятил спорту лет 12. После 30 стал заниматься реже, но так или иначе — регулярно; что называется, поддерживал форму. Занятия спортом дали мне познания в общей медицине, спортивной медицине, анатомии и физиологии, спортивном питании, здоровом питании. Я научился контролировать своё тело, много беседовал с врачами.

В моей большой семье есть один профессор медицины и один фельдшер.

В 37 лет я заболел: у меня появилась зависимость от алкоголя. В 38 лет я стал лечиться под наблюдением опытных врачей, наркологов и психоневрологов. Мне удалось полностью отказаться от алкоголя, и я не употреблял его шесть лет. Потом моя жизнь сильно изменилась к худшему, и болезнь вернулась. Я снова стал пить и бороться с зависимостью. Потом отказался на год. Потом снова начал употреблять. Наконец отказался в третий раз и теперь

живу в отказе. Таким образом, мой личный стаж зависимости — около 18 лет. В этот стаж входит и семь лет полной трезвости: я не пил, но быть зависимым не перестал.

У меня был друг, лучший друг, прекрасный умный человек, хронический алкоголик с 20 лет. Его стаж составлял 27 лет. В возрасте 47 лет он скончался от алкоголизма.

У меня был близкий родственник, дядя, брат мамы, хронический алкоголик, постепенно умиравший на моих глазах, он скончался от алкоголизма в возрасте 56 лет.

У меня есть другой близкий родственник, любимый; он тяжёлый хронический алкоголик со стажем в 17 лет, все эти годы он безуспешно борется со своей болезнью, а я пытаюсь ему помогать.

Я сам — зависимый, а по отношению к этому родственнику являюсь типичным созависимым, то есть он пьёт — и страдает, а я смотрю, как он пьёт, — и тоже страдаю, сопереживаю, я целиком вовлечён в его болезнь.

У меня есть товарищи, отличные люди, также зависимые, они лечат свою болезнь с разной степенью успешности.

Несколько раз было так, что товарищи и знакомые спрашивали у меня совета, как избавиться от чрезмерного увлечения алкоголем. Я такие советы давал и как минимум два раза даже писал подробные письма, потому что друзья и знакомые живут в других городах.

И я понял, что за эти долгие годы борьбы, поражений и побед у меня накопился опыт, который можно передать другим.

Однако я не врач, я — больной. Как лечиться — знает врач. Сначала надо идти к врачу, и не к одному, а к нескольким, потому что опыт у них разный и методы лечения могут отличаться.

С одной стороны, лечение подбирается индивидуально, с другой — есть принципы, общие для всех, без соблюде-

ния этих принципов лечение невозможно. Эти принципы я тут опишу, и когда вы пойдёте к врачу — он вам скажет примерно то же самое.

Никаких гарантий вам никто не даст, только шарлатаны. Ни один профессор, ни один целитель, ни один гуру — никто не даст гарантий. Моя задача — посильно помочь. Я копил опыт 18 лет, потерял близких людей и сейчас накопил такой багаж, который можно уже попробовать передать.

*Я пишу эту книгу для
всех, и для себя тоже.*

*Я сам такой же зависимый,
как миллионы других, и когда
я пишу — мне это помогает.*

Люди, создавшие движение «Анонимные алкоголики», сделали великое открытие: если алкоголик воздерживается и при этом даёт советы другому алкоголику — обоим становится легче. Обмен опытом обогащает обоих. Так и я делаю, пишу и укрепляюсь в своей мотивации — а читатель, надеюсь, укрепится тоже.

Я написал примерно два десятка книг, у меня есть свои читатели, я их уважаю и люблю, они это знают.

Ничего в жизни не даётся бесплатно. Кроме любви Бога-Создателя, она бескорыстна. Но её чувствуют только верующие, а неверующие и атеисты — не чувствуют.

Чтобы написать книгу, надо тоже заплатить, надо потратить много времени и энергии, а также некоторую часть физического здоровья, надо сжечь часть нервов. По-другому книги не пишутся.

Точно так же зависимый человек, желая отказаться от алкоголя, тоже вынужден платить, тратить ресурсы:

время, силы, деньги, внимание, и часто не только свои, но и близких родственников. По-другому не бывает.

Бесплатно, от папы с мамой, от природы можно получить большое физическое здоровье. Очень крепкие люди с богатырским здоровьем могут долгими годами пить крепкий алкоголь в огромных дозах без каких-либо видимых последствий и очень довольны этим обстоятельством. Но конец всегда один и тот же: тяжёлая зависимость. Алкоголь сильнее самого сильного человека.

Я знал человека, известного писателя, у него была чудовищная сила воли и характер твёрдый как камень. Он никогда ничего не боялся. Он написал целую библиотеку, больше 70 книг. Но и он несколько раз в течение жизни признавался в зависимости от алкоголя.

Зависимым быть не стыдно. Зависимым быть опасно. Можно разрушить свою жизнь, затем жизнь близких любимых людей, а затем погибнуть.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru