

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Эта книга содержит медицинскую, психологическую и физиологическую информацию об алкоголе и зависимости. В первую очередь она предназначена для тех, кто страдает физиологической зависимостью от алкоголя. Она не может служить заменой медицинского или психологического лечения. Мы настоятельно рекомендуем вам обратиться за профессиональной консультацией, прежде чем применять любой из приведенных здесь советов, особенно, если вы страдаете физической зависимостью от алкоголя. Симптомы отмены могут быть очень серьезными, и в некоторых случаях несут угрозу жизни. Те, кто стремится полностью отказаться от алкоголя, должны сначала проконсультироваться со специалистом. Информация, представленная в этой книге, не заменяет профессиональную медицинскую помощь в решении проблем с алкоголем.

Таким образом, ни издатель, ни автор не несут ответственности за любой исход, который наступит в результате использования методов, предложенных в этой книге.

Ему, Существу

Потому что Ты любил меня, прежде
чем я узнала твое имя, и Ты научил меня,
что всегда есть путь назад, к свету.

Мужу

Спасибо за твою невероятную силу
и потрясающую доброту.



БЛАГОДАРНОСТИ

Хвала... тем, кто видит мир иначе. Они не соблюдают правил. Они смеются над устоями. Можно цитировать их, спорить с ними, прославлять или проклинать их. Но только игнорировать их — невозможно. Ведь они несут перемены. Они толкают человечество вперед. И пусть кто-то говорит: безумцы, — мы говорим: гении. Ведь лишь безумец верит, что он в состоянии изменить мир, — и потому меняет его.

— Айзексон Уолгер, «Стив Джобс»

Прежде всего, я хотела бы выразить свою признательность доктору Джону Сарно и Аленну Карру. Доктор Сарно — автор диагноза «синдром мышечного напряжения». Он открыл мне глаза на силу бессознательно-го, и эта книга — моя адаптация его метода применительно к болезни зависимости. Без основополагающей работы доктора Сарно она была бы невозможна.

Аллен Карр — автор книг «Легкий способ бросить курить», «Легкий способ бросить пить» и многих других. Он стал для меня невероятным источником вдохновения. Я и другие авторы многое почерпнули из революционных идей Карра, его открытий и понимания зависимости.

Доктор Сарно и Аллен Карр заслужили мое вечное искреннее восхищение и благодарность.

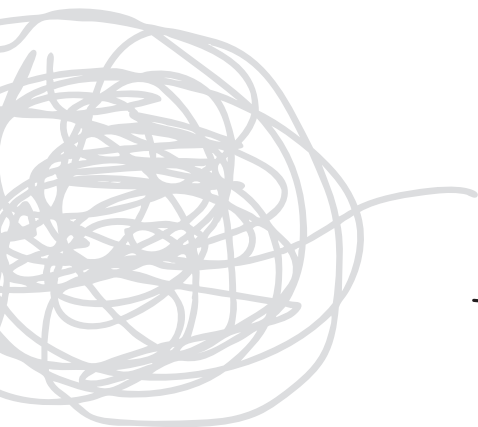
Я бы также хотела отметить других великолепных ученых и авторов, чьи идеи значительно помогли мне в написании этой работы:

- Тэда А. Полка, профессора психологии в Университете Мичигана и автора программы «Зависимый мозг», за его глубокое понимание нейронных путей системы вознаграждения и цикла зависимости;
- Дейва Грея, автора «Лиминального мышления», за его уникальный и методический подход, который ведет к изменению убеждений, основанных на ошибочной интерпретации реальности;
- Стивена Озанича, последователя доктора Сарно, который вдохновлял меня в первые дни моего путешествия;
- Дэна Харриса, автора книги «Медитация для скептиков. На 10% счастливее»¹, за то, что привнес практичность и юмор в путешествие в глубь ума;
- Малкольма Гладуэлла, автора бестселлеров, публициста и журналиста, за то, что побуждает нас менять образ мышления;
- Чарльза Дахигга, штатного сотрудника New York Times и автора книги «Власть привычки», за его

¹ Дэн Харрис. Медитация для скептиков. На 10% счастливее. — Эксмо, 2019.

революционную работу по изучению привычек и силы воли;

- Иоганна Хари, автора бестселлера «Chasing the Scream», за его новый взгляд на зависимость и стремление изменить отношение общества к наркозависимым;
- Карла Юнга, основателя аналитической психологии, за его концепцию «тени» и вклад в путешествие Билла Уилсона к трезвости;
- Билла Уилсона, основателя сообщества Анонимных Алкоголиков, не доктора и не психолога, но человека, который освободился от зависимости с помощью нетрадиционных методов. Он изменил жизни миллионов людей, по-новому взглянув на привычные вещи.



Содержание

Благодарности.....	7
ПРОЛОГ	13
ВСТУПЛЕНИЕ.....	19
1. В ясном уме: как и почему он работает.....	23
2. Тот, кто пьет, или то, что пьют?	47
3. Тот, кто пьет, или то, что пьют?	65
4. Лиминальный момент: употребление алкоголя — просто привычка?	77
5. Вы: кристально чистый.....	83
6. Лиминальный момент: действительно ли мы пьем ради вкуса?.....	95
7. Вы: загрязненный.....	105
8. Лиминальный момент: алкоголь придает храбрости?	123
9. О черт! Мы застряли.....	133
10. Лиминальный момент: алкоголь помогает мне расслабиться и делает секс лучше	153
11. Путь к трезвости	163

12. Лиминальный момент: я пью, чтобы снять стресс и тревогу	177
13. Тайнство внезапной трезвости	189
14. Лиминальный момент: мне нравится пить; я становлюсь счастливым	201
15. Определение зависимости: часть I.....	211
16. Лиминальный момент: необходим ли алкоголь для успешного социального взаимодействия?.....	231
17. Определение зависимости: часть II	241
18. Лиминальный момент: это культурная особенность. Мне надо пить, чтобы не выделяться	253
19. Падение: почему некоторые падают в пропасть быстрее, чем другие	263
20. Социальная жизнь в ясном уме.....	277
21. Этот ясный ум	303
22. Как легко и радостно пить меньше	325
23. Путешествие: «срыв».....	353
24. Передай другому	359
Дорогой читатель!	363
Об авторе	367
Примечания	368

ПРОЛОГ

3:33 утра. Каждую ночь я просыпаюсь в одно и то же время. Интересно, значит ли это что-нибудь. Скорее всего, нет, просто совпадение. Я знаю, что будет дальше, и готовлю себя к этому. Появляются привычные мысли. Я стараюсь сложить картину прошлого вечера, посчитать, сколько же выпила. Пять бокалов вина точно, а потом воспоминания становятся расплывчатыми. Знаю, что были еще, но им я уже потеряла счет. Интересно, как вообще кто-то может столько пить. Я знаю, что дальше так продолжаться не может. Я начинаю беспокоиться о своем здоровье и вступаю на хорошо знакомый мне путь страха и упреков: «О чем ты только думала? Тебе что, на всё и на всех плевать? Как ты себя будешь чувствовать, если все это закончится раком? Тогда ты получишь по заслугам. А как же дети? Ты разве не можешь остановиться ради них? Или Брайана? Они любят тебя. Непонятно, почему, но это так. Почему ты такая слабая? Такая глупая?» Возможно, если я заставлю себя увидеть, как низко пала, то смогу снова обрести контроль над собственной жизнью. Потом идут обеты, обещания начать новую жизнь с завтрашнего утра. Все исправить. Обещания, которые я не могу сдержать.

Я бодрствую уже около часа. Иногда плачу. Иногда я настолько противна себе, что испытываю только гнев. Позже я проскальзываю на кухню и снова пью.

Достаточно для того, чтобы отключить мозг, заснуть и перестать чувствовать боль.

Раннее утро — это единственное время, когда я честна с собой, когда я признаю, что пью слишком много и это надо менять. Это худшая часть суток, которая повторяется вновь и вновь. На следующий день у меня словно случается амнезия. Я превращаюсь в довольно счастливого человека. Я не могу примириться со своим страданием, поэтому просто игнорирую его. Спросите меня про выпивку, и я отвечу, что люблю выпить: это расслабляет и вообще весело. Более того, я буду потрясена, если вы откажетесь выпить со мной. Я спрошу: «Но почему нет?» В течение дня мне кажется, что я все контролирую. Я успешна и справляюсь со множеством дел. Внешние признаки того, сколько я пью, практически незаметны. Я так занята, что у меня просто не остается времени на честность, сложные вопросы и нарушенные обещания. Наступает вечер, я открываю вино, и цикл продолжается. Я уже не контролирую происходящее, но у меня хватает смелости признать это (даже перед самой собой) только когда я одна, в темноте, в три часа утра.

Возможные последствия этого пугают меня. Что, если у меня действительно есть проблема? Что, если я не нормальная? Самое ужасное: что, если мне придется отказать от алкоголя? Гордость не позволяет мне признать наличие проблемы. Я боюсь позора и осуждения. Если у меня есть выбор между несчастной жизнью

в болезненной абстиненции и ранней смертью от алкоголя, то я выбираю второе. Ужасно, но правда.

Все, что я знаю о помощи таким, как я, рассказал мне брат, который сидел в тюрьме. В Америке в тюрьмах часто проводятся встречи Анонимных Алкоголиков. Брат говорил, что каждое собрание начинается с того, что ты признаешь себя алкоголиком. По его словам, там считают, что алкоголизм — это неизлечимое заболевание. И я лично знаю самопровозглашенных алкоголиков, которые не обрели мир, но каждый день ведут бой за трезвость. В нашей культуре трезвая жизнь приравнивается к мучениям. Считается, что вы вынуждены избегать искушений и мириться с тем, что упускаете что-то важное.

Такое представление об исцелении придает алкоголю еще больше силы, и, пожалуй, особенно в те моменты, когда я воздерживаюсь от него. Но мне хочется свободы. Очевидно, что алкоголь больше забирает у меня, чем дает. Я хочу, чтобы он играл незначительную роль в моей жизни, а не управлял ею. Мне хочется перемен. Мне надо найти другой путь. И я нашла.

Теперь я обрела свободу. Я вернула себе контроль за своей жизнью и самоуважение. Я не веду битву за трезвость. Я пью, сколько мне хочется и когда мне хочется. Правда в том, что мне больше не хочется пить. Теперь я понимаю, что алкоголь ведет к зависимости, и я стала зависимой. Очевидно, не так ли? Не совсем. На самом

деле в современном пьющем обществе далеко не очевидно, что алкоголь — это опасный и вызывающий привыкание наркотик, который так же, как никотин, кокаин или героин, имеет далеко идущие последствия. Поэтому мы привыкли обманывать себя, используя для этого всевозможные сложные теории.

Я еще никогда не была так счастлива. Сейчас в моей жизни больше радости, чем когда-либо. Я словно вышла из матрицы и осознала, что алкоголь не добавлял в мою жизнь красок, а скорее притуплял чувства и удерживал меня в ловушке.

Я знаю, что вам может быть сложно, если не невозможно, в это поверить. Это нормально. Но я могу подарить вам ту же свободу, ту же радость и контроль над алкоголем в вашей жизни. Я могу взять вас с собой в это путешествие — путешествие в мир фактов, нейробиологии и логики. В путешествие, которое разделит вас силой, а не сделает беспомощным. В путешествие, в котором нет боли лишения.

Я помогу вам избавиться от желания выпить, и тогда вы снова начнете управлять своей жизнью. Но предупреждаю: избавиться от влечения к спиртному легко. Трудно — пойти против коллективного мышления, стадного инстинкта нашей пропитанной алкоголем культуры. В конце концов, это единственный наркотик на земле, *отказываясь* от которого, вы должны оправдываться.

Представьте, что вы годами бьетесь над сложной головоломкой, которая сводит вас с ума. Но если кто-то подскажет вам ответ, вы без усилий решите ее. Да, эксперты утверждают, что требуются месяцы, даже годы тяжелой работы, чтобы бросить пить. Но я надеюсь, что в этой книге вы найдете ответ, который поможет вам.

Я предлагаю вам рассмотреть проблему, основываясь на здравом смысле и последних научных открытиях в области психологии и нейробиологии. Такой подход наделит вас силой и позволит навсегда изменить свое отношение к алкоголю. И помните: иногда само путешествие важнее, чем пункт назначения.

*Искренне ваша,
Энни Грейс*