

Эдвард Латимор

Трезвые письма пьяному себе



ББК 88.37

УДК 613.81

Эдвард Латимор.

Трезвые письма пьяному себе. — «Inner Vision Press», 2025. — 124 с.

Книга Эдварда Латимора «*Трезвые письма пьяному себе*» — это честное и практичное руководство по преодолению алкогольной зависимости. Автор пишет так, словно обращается к самому себе в прошлом, разбирая реальные страхи, ошибки и психологические ловушки, с которыми сталкивается каждый, кто решает завязать. Здесь нет морализаторства или проповедей — только прямой разговор и проверенные на опыте приёмы, которые помогают шаг за шагом удерживаться в трезвости.

Главная ценность книги — в её прикладном характере: она показывает, как справляться с чувством вины, перестраивать социальную жизнь без алкоголя, направлять одержимость и энергию в новые привычки и проекты. Это не теория, а набор инструментов и мыслей, которые можно применять сразу, независимо от того, на каком этапе пути к трезвости находится читатель.

Inner Vision Press

Москва

2025 г. в.

Тираж 50 экз.

Оглавление

Содержание книги	8
Что это за книга и как ею пользоваться	13
<i>Чем эта книга не является</i>	14
Главные вызовы	16
Можно напиться — но не спрятаться	22
<i>Пить, чтобы влиться в компанию, или влиться в компанию, чтобы пить?</i>	22
Почему ты пьешь?	29
<i>Зависимость</i>	29
<i>Отсутствие меры</i>	31
<i>Скука</i>	31
<i>Одиночество</i>	32
<i>Привычка</i>	33
От порока к добродетели	33
Непрекращающееся чувство вины	37
<i>Как ты видишь себя до того, как завязал</i>	40
<i>Алкоголик с душой</i>	41
<i>Вина помогает увидеть мир как он есть</i>	42
<i>Вина дает смирение и благодарность</i>	43
Сожаления и мнимая утрата	44
<i>Проекция будущего стирает мимолетные сожаления</i>	46
Последовательно, день за днем	49
<i>Нетерпение</i>	50
<i>Слабость</i>	51
<i>Упрямство</i>	52
<i>Ничего, кроме упорства, не работает</i>	53

Монстры бессознательного	54
Я знаю, кто я. А ты знаешь, кто ты?	59
<i>Неизбежный путь к переменам</i>	60
Три вещи, необходимые, чтобы бросить пить	66
1. Признай свои страхи	67
2. Найди причину бросить	69
3. Создай новую привычку	72
<i>Вывод</i>	74
Пьяные мысли, трезвые решения	75
Подсчеты	77
Проблемы с алкоголем или проблемы из-за алкоголя	81
<i>Проблема с алкоголем</i>	81
<i>Проблемы под алкоголем</i>	83
Продукт своего окружения	85
<i>Почему ты срываешься</i>	87
<i>Измени среду – измени жизнь</i>	89
<i>Как пережить разрыв</i>	90
Как веселиться и общаться трезвым	92
<i>Старая пьющая среда и новый трезвый ты</i>	92
<i>Победа над старой средой – твой главный козырь</i>	94
<i>Что тебе на самом деле нравится делать?</i>	94
<i>Как меньше выходов в свет научили меня общаться без алкоголя</i>	96
<i>Когда алкоголь больше не кажется интересным</i>	97
Связь с настоящим собой	99
<i>Как восстановить связь с настоящим собой</i>	102
Благодарности	107
Об авторе	109

Приложение	112
30 дней трезвости: пошаговый план	112
Медитации и ментальные практики	115
<i>Простые дыхательные упражнения</i>	116
<i>Как справляться с тревогой без алкоголя</i>	116
<i>Техники осознанности на каждый день</i>	117
Трезвость и биохимия	118
<i>Что алкоголь делает с мозгом</i>	119
<i>Как меняется дофаминовый фон при отказе</i>	119
<i>Почему первые 10–14 дней самые трудные</i>	119
Трезвость и отношения	120
<i>Как перестраивать отношения с близкими</i>	121
<i>Что делать, если партнер пьет</i>	121
<i>Новый круг общения: где и как его искать</i>	122
Заключение	123

Перед тем как начать – отказ от ответственности

Эта книга описывает личный опыт и мнение автора относительно алкоголя и алкоголизма.

Автор не является медицинским работником.

Автор и издатель предоставляют эту книгу и ее содержимое на условиях «как есть» и не дают никаких заверений или гарантий любого рода относительно данной книги или ее содержания. Автор и издатель отказываются от всех подобных заверений и гарантий, включая, например, гарантии товарной пригодности и пригодности для конкретной медицинской цели. Кроме того, автор и издатель не заявляют и не гарантируют, что информация, доступная в этой книге, является точной, полной или актуальной.

Высказывания о продуктах и услугах не были проверены Управлением по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США (FDA). Они не предназначены для диагностики, лечения, излечения или предотвращения каких-либо заболеваний или состояний. Пожалуйста, проконсультируйтесь со своим врачом или другим специалистом здравоохранения относительно советов и рекомендаций, представленных в этой книге.

За исключением специально указанных в этой книге случаев, ни автор, ни издатель, ни какие-либо авторы, участники или другие представители не несут ответственности за ущерб, возникший в результате или в связи с использованием данной книги. Это исчерпывающее ограничение ответственности распространяется на ущерб любого рода, включая (без ограничений): компенсаторный, прямой, косвенный или

косвенно обусловленный ущерб; потерю данных, дохода или прибыли; потерю или повреждение имущества, а также претензии третьих сторон.

Ты понимаешь, что эта книга не предназначена для замены консультаций с лицензированным медицинским специалистом, таким как твой врач. Перед началом любой программы по улучшению здоровья или изменением образа жизни ты должен проконсультироваться со своим врачом или другим лицензированным медицинским специалистом, чтобы убедиться, что твое состояние здоровья позволяет безопасно применять примеры и рекомендации, содержащиеся в этой книге.

Эта книга содержит информацию, относящуюся к вопросам физического и/или психического здоровья. Использование этой книги подразумевает твое согласие с данным отказом от ответственности.

Эдвард Латимор

Эта книга для всех, кто никогда не сдавался и не отказывался от меня — особенно тогда, когда стоило бы это сделать.

Эта книга для всех, кто думает сдать себя и отказаться от себя — особенно тогда, когда делать этого нельзя.

Содержание

КНИГИ

Что это за книга и как ей пользоваться

Пару слов перед тем, как ты продолжишь читать дальше, чтобы помочь тебе извлечь из книги максимум пользы.

Главные вызовы

Хотя твое окружение представляет серьезную угрозу, у тебя нет ни единого шанса, пока ты не осознаешь, что главный вызов на пути к исцелению — это ты сам.

Можно напиться, но не спрятаться

Каждый выпивающий думает, что может утопить свою неуверенность и социальную тревожность в алкоголе. Именно поэтому спиртное часто называют «жидкой смелостью». Но ты не сможешь заглушить тревогу алкоголем и не спрячешься от своих страхов в бутылке.

Почему ты пьешь?

У всех алкоголиков нездоровые отношения с алкоголем, но почему мы начали пить именно так? Каждая из причин сама по себе может быть мотивом для злоупотребления, однако часто они переплетаются и проявляются у человека в разной степени.

От порока к добродетели

Та же самая сила, что ведет тебя к саморазрушению, способна направить тебя к трезвым достижениям. Энергию дурного образа жизни можно перенаправить и использовать для формирования полезных

привычек. Одержимость сама по себе не плоха и не хороша — все зависит от того, чем именно ты одержим.

Непрекращающееся чувство вины

Никто не предупреждает тебя о чувстве вины, которое приносит с собой трезвость. Когда алкоголь больше не затуманивает совесть, ты отчетливо осознаешь разрушительность своего поведения в состоянии опьянения. Это мучительно, но решение есть.

Сожаления и мнимая утрата

Даже осознавая необходимость бросить пить, я откладывал решение, боясь потерять то, что считал важным для своей жизни. Однако в долгосрочной перспективе эти вещи не только бессмысленны, но и не дают тебе раскрыть свой истинный потенциал.

Последовательность, день за днем

Когда ты бросаешь пить, жизнь не улучшается в одно мгновение. Ты просто встаешь на правильный путь. Только живя один день за раз, ты достигнешь настоящего прогресса и изменений в жизни.

Монстры бессознательного

У всех бывают ужасные мысли, однако сознательный ум держит в узде темные порывы. Алкоголь уничтожает этого стража подсознания и превращает твою жизнь в кошмар. Алкоголики слишком хорошо знакомы с этими монстрами, тающимися в глубине.

Я знаю, кто я. А ты знаешь, кто ты?

Ты так долго был алкоголиком, что уже забыл, кем являешься на самом деле. Большая часть пути к трезвости — это вера в то, что ты способен стать кем-то другим, не тем, кто ты сейчас. Ты обязательно

изменишься. Я это знаю, потому что сделал это сам, а мы с тобой один и тот же человек, который борется с этим чудовищем зависимости.

Три вещи, необходимые, чтобы бросить пить

Это самое близкое к гарантированному способу избавиться от алкоголизма, что я нашел. По сути, именно так и достигается любое значимое изменение. Если ты будешь следовать этим трем правилам, твои шансы бросить пить возрастут многократно.

Пьяные мысли, трезвые решения

Проблемы, возникающие под влиянием алкоголя, это одно, но гораздо опаснее мышление, сохраняющееся у тебя до тех пор, пока ты допускаешь возможность напиться.

Даже в трезвом виде ты можешь совершать поступки, на которые способен лишь пьяный разум. Понимание этого — ключ к пониманию себя и причин власти алкоголя над тобой.

Проблемы с алкоголем или проблемы из-за алкоголя

Кто-то из нас не может оторваться от бутылки, а у кого-то проблемы начинаются лишь после того, как он к ней прикоснется. Это тонкая, но очень значимая разница. Понять ее значит понять себя. Какой бы из этих случаев ни был твоим, решения для обоих схожи.

Продукт своего окружения

Личности, привычки и склонности формируются не в вакууме. Твое поведение, реакции и мысли — все это результат влияния окружения. Хотя твоя личность врожденна и во многом определяется генетикой, ее

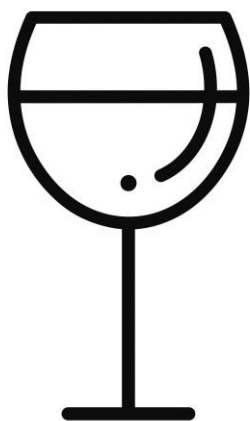
проявления зависят от твоего опыта. Осознание этого обратного механизма поможет справиться с проблемами алкоголизма.

Как веселиться и общаться трезвым

Современные люди строят социальную жизнь вокруг алкоголя, поэтому неудивительно, что большинство не умеет общаться и веселиться без выпивки. Самое важное, что тебе нужно понять про неумение общаться трезвым — оно существует только у тебя в голове.

Связь с настоящим собой

Ты — человек, который когда-то уже жил трезвой жизнью, пусть даже лишь в юности. Даже будучи алкоголиком, ты испытывал моменты жизни, свободные от постоянного употребления. Один из ключей к трезвости — восстановить связь с этой частью себя и способствовать ее развитию.



Что это за книга и как ею пользоваться

Я написал эту книгу так, словно вернулся в прошлое и могу поговорить с собой в тот момент, когда впервые заподозрил, что у меня проблемы с алкоголем. Именно поэтому некоторые письма здесь написаны от первого лица. Однако эта книга служит руководством и для других людей.

Чтобы выполнить эту задачу, отдельные тексты написаны от третьего лица — так я могу дать тебе советы и поддержку, которые отчаянно хотел получить сам, когда у меня только начали проявляться признаки алкоголизма.

Хотя я считаю, что каждая глава содержит ценную мудрость и советы, нет необходимости читать эту книгу от корки до корки. То, с чего тебе лучше начать, зависит от того, на каком этапе пути к трезвости ты сейчас находишься. Кто-то всерьез задумывался о том, чтобы бросить пить, но нуждается в последнем толчке. Кто-то проводит первую неделю без алкоголя и пока не уверен, что выдержит. Кто-то уже давно не пьет, но все еще с трудом привыкает к новому образу жизни. Это не важно. **Единственное необходимое условие, чтобы извлечь пользу из этой книги, — это желание перестать пить.**

А что если ты яростный алкоголик? Такой человек, который чувствует, что не выживет и дня без хотя бы одного бокала. Я верю, что эта книга сможет тебе помочь.

Возможно, тебе понадобится нечто большее, чем слова на этих страницах, но само то, что ты их читаешь, уже говорит о твоём желании бросить пить. Иногда все, что нужно, — это намерение измениться и обязательство довести это до конца.

Есть еще один тип людей, которые могут открыть эту книгу, — закоренелые скептики. Это те, кто считает алкоголь безобидной частью жизни и искренне не понимает, зачем кому-то бросать пить. Они купили эту книгу, чтобы поставить ей одну звезду, даже не читая ее.

Но ничего страшного. Любой, кто хоть раз отклонился от общепринятых норм — в данном случае нормой является употребление алкоголя, — знает, что люди остро реагируют на то, что отличается от привычного. Некоторые из этих людей, изначально не интересовавшиеся трезвостью, возможно, задумаются об этом после прочтения книги.

Чем эта книга не является

Очень важно прояснить, чем эта книга не является. Это не книга-проповедь. У меня нет никакого желания уговаривать кого-либо отказаться от алкоголя. Если человек не готов бросить пить, он не станет воздерживаться от алкоголя просто из-за нескольких историй выздоравливающего алкоголика.

Я не ставлю перед собой цель заманивать или уговаривать кого-то вести трезвый образ жизни. Сегодня существует множество организаций, которые считают это своей основной задачей, но не я.

Я не собираюсь тащить тебя туда, куда ты не хочешь идти. Если ты хочешь прийти к трезвости, я с радостью покажу тебе, как это сделать.

Эта книга не предназначена для замены профессиональной медицинской консультации, диагностики или лечения. Если у тебя есть проблемы со здоровьем, связанные с употреблением алкоголя, не принимай мои советы, если это повлияет на назначенное

врачом лечение. Хотя я не представляю, как что-либо из написанного здесь может противоречить врачебным рекомендациям, по закону я обязан ясно заявить: я не являюсь медицинским или медицинским специалистом — я просто парень, у которого есть несколько идей и техник (хотя и очень мощных и эффективных), которые помогают справиться с алкоголем.

Ты не найдешь здесь моральных, этических или духовных аргументов. Обращение к личной философии слишком напоминает проповедь, а это не для меня. Я оцениваю эффективность метода по тому, для скольких людей он действительно работает без оговорок. Если метод требует обращения в новую религию, значит, он бесполезен для человека, который хочет бросить пить, не меняя других аспектов своей жизни.

В том же духе это не терапевтическая книга. Здесь тебе не придется заниматься глубоким самоанализом, чтобы понять скрытые причины, по которым ты пьешь. У меня нет ничего против терапии для решения личных проблем, но я не терапевт и поэтому не могу оказывать терапевтическую помощь. И даже если бы мог, я бы не стал делать этого через книгу.

Мой подход к решению проблемы очень прост: я смотрю, что сработало у других, пробую это сам, внося изменения и улучшения, которые считаю нужными, и потом обучаю других тому, что узнал сам, если у них та же проблема. Здесь нет места обсуждениям моих переживаний в процессе.

Наконец, это книга для зрелых и осознанных людей. Я прямо и открыто даю советы и методы. Я опираюсь исключительно на собственный опыт, чтобы предложить тебе нечто действительно ценное для твоей жизни. Хотя я стараюсь сделать все максимально простым, немногие полезные вещи настолько легки, чтобы их мог выполнить каждый. Если бы это было

легко, то не стоило бы усилий. В этой книге есть советы, которые заставят тебя почувствовать дискомфорт и напряжение, но именно это поможет тебе, если твоя истинная цель — трезвость.

Для этого тебе понадобится зрелость, чтобы признать: ты взял в руки эту книгу, потому что поверил, что я могу дать тебе нечто ценное. Ты взял эту книгу, поверив, что я знаю, о чем говорю. Доверься процессу. Самое главное — двигайся к трезвости шаг за шагом, день за днем.

Главные вызовы

Один из самых серьезных вызовов на пути к трезвости — это ты сам. Даже если тебя окружает токсичная среда и друзья, которые только подливают масла в огонь, самое трудное — это удержать в себе желание оставаться трезвым. Легко пообещать себе не пить, когда у тебя дикий похмель, в телефоне — поток пьяных сообщений, а с утра ты спешно восстанавливаешь репутацию. Намного сложнее, когда все начинает налаживаться, и ты думаешь, что теперь справишься.

Серьезное испытание — это найти в себе смелость признаться: ты больше не хочешь пить. Даже если ты просто тихо проговариваешь это себе — это уже важный и сильный первый шаг. Требуется огромная храбрость, чтобы взглянуть на себя в зеркало и честно признать: у меня нездоровые отношения с алкоголем.

Общество внушает тебе, что в чрезмерном питье нет ничего страшного. Оно по-прежнему закрывает глаза на то, какую роль алкоголь играет в насилии — и физическом, и сексуальном. Тебя заставляют чувствовать себя изгоем лишь за то, что ты ставишь под

сомнение этот саморазрушительный ритуал. И если тебе кажется, что противостоять этому напору невозможно — это нормально.

Это значит, что ты реалист. Именно такое реалистичное мышление когда-то подтолкнуло тебя к решению бросить пить. Ты увидел, к чему все идет, и понял, что не хочешь оказаться в этой точке. Кажется естественным думать, что отказаться от алкоголя будет легко, но как только все начинает идти хорошо — ты забываешь, насколько плохо было раньше.

Ты забываешь похмелье. Забываешь вину. Забываешь, каково это — быть дезориентированным и беспомощным. И когда все это стирается из памяти, становится так легко поверить, что ты справишься «еще с одной».

Когда я осознал, что у меня проблема с алкоголем, мне потребовалось время, чтобы действительно завязать. Причин было много, но одна из главных — я постоянно забывал, насколько все было плохо. Я переставал пить — и все начинало улучшаться. В такие моменты я думал: «Ну, если выпить чуть-чуть, ничего не случится».

Но проблема в том, что «чуть-чуть» у меня никогда не получалось. Мое полное отсутствие меры — одна из причин, по которой я вообще должен был бросить. Но одного этого понимания мало, если ничего с ним не делать. Я считаю, что бросить пить — это простая часть. Гораздо сложнее — не свернуть с этого пути до тех пор, пока трезвость не станет частью твоего характера.

Ты можешь быть полон благих намерений, но твое окружение — один из самых мощных вызовов. Поменять его трудно, особенно если ты экстраверт. Даже если ты не из тех, кому нужно постоянно быть среди людей, чтобы чувствовать себя живым, — многие из

нас пьют, чтобы не чувствовать одиночества. Это особенно тяжело для молодых людей, которые хотят бросить пить.

Один из вызовов — это необходимость начать жить по-новому. Ты даже не представляешь, насколько сильно алкоголь пронизывает каждое твоё повседневное решение. Ты остаешься дома, потому что вчера перебрал. Ты планируешь встречи, тусовки и даже рабочие события вокруг выпивки. Многие из людей, с которыми ты сейчас общаешься, вообще появились в твоей жизни под градусом. И чтобы поддерживать эти связи, тебе как будто приходится все время пить.

Я думаю, именно поэтому я сохранил друзей, которые были у меня до алкоголя, но почти никого из тех, с кем познакомился в период самого сильного пьянства. Нас объединяло питье. Когда его не стало — я стал другим человеком, и ничто уже не связывало нас.

Если задуматься, это логично. Мы дружим с одноклассниками, но потом перестаем общаться. Нас объединяла только школа. Как только школа заканчивается — заканчиваются и эти связи. С алкоголем все то же самое. Только в трезвости ты начинаешь видеть, насколько все по-другому вне пьющей реальности.

Огромный вызов — это новая ясность и энергия. Когда ты не пьешь постоянно, у тебя появляется больше сил. Ты сможешь погрузиться в старые проекты и цели. Но это порождает парадокс: у тебя больше энергии, но нет интереса к привычным пьяному человеку занятиям. Тебе придется искать новые способы направить избыток этой энергии.

Когда я завязал, мне повезло. Я начал учебу на физическом факультете, тренировался как профессиональный боксер, по выходным проходил армейские сборы, работал на инженерной практике, вел сайт и

строил отношения. Глядя назад на свой первый год трезвости, я понимаю: я просто был полон энергии. Я настолько был предан трезвости и переменам, что просто не оставлял себе возможности сорваться. Я жил всем, что держало меня подальше от старых привычек.

Я не говорю, что тебе нужно устраивать себе такую же адскую загрузку. Но что-то найти нужно. Один мой друг как-то сказал: «Наркоман наедине с собой — в плохой компании». Худшее, что ты можешь сделать после отказа от алкоголя — это стать затворником. Твоя новая энергия должна быть направлена на восстановление тех сфер жизни, которые больше всего пострадали.

Ты будешь заново строить свою жизнь. Нужно будет либо завести новые увлечения, либо вернуться к старым. По сути, ты заново создаешь самого себя. Это значит — переосмыслить, как ты проводишь свободное время. Найти новое хобби легко. Но этого мало. Нужно не просто хобби — нужно найти людей, с которыми ты будешь этим заниматься.

Большинство взрослых забывают, как это — заводить друзей. Навык «найти нового человека» у большинства сдох сразу после университета. Возможно, ты — из их числа.

А теперь тебе придется не только заводить новых друзей, но и делать это без алкоголя как социальной смазки. Меня поражает, как часто я слышу: «А как вообще знакомиться с людьми, если ты не пьешь?»

Если ты тоже задаешь себе этот вопрос — ты не один. Это не невозможно. Это просто по-другому. Ты просто давно этого не делал — и теперь тебе придется. Иначе ты либо будешь один, либо не будешь трезвым. Оба варианта — не лучшие.

И вот еще один серьезный вызов: заново узнать самого себя.

Ты понятия не имеешь, что тебе на самом деле нравится, а что — нет. Кто тебе нравится, а кто вызывает отторжение. Все, что ты знал — алкоголь делал любое занятие терпимым, а любого человека — сносным. Вспомни всех этих отвратительных людей и убогие места, которые ты терпел только ради возможности выпить.

Причем, заметь, алкоголь даже не был бесплатным. Вспомни, сколько времени ты провел на барных табуретках, среди людей, которые просто медленно спиваются рядом с тобой. Кто-то из них даже станет твоим «другом», но без алкоголя у вас нет ничего общего.

То же касается и романтических связей. В состоянии алкогольной зависимости ты не то чтобы действительно влюблен — просто есть секс и они тоже любят выпить. Это срабатывает, пока ты не начнешь расти. А когда начнешь — ты с удивлением обнаружишь: ты на самом деле довольно спокойный человек.

Есть так много вещей, которых ты о себе не знаешь. Чем дольше ты пил, тем больше подстраивал свою личность под доступную тебе алкогольную реальность. Как и я, ты, возможно, поймешь: тебе нравятся совсем не те люди, что раньше. Ты просто довольствовался тем, что попадалось в том бассейне, где ты плавал.

В конце концов, самый большой вызов — это человек в зеркале. Алкогольная версия тебя — та, к которой ты привык. Это твоя зона комфорта. Первые шаги трезвости мучительны не потому, что у тебя ломка, а потому что ты теряешь привычную психологическую броню.

И ты захочешь снять напряжение тем способом, который всегда работал — алкоголем. Переход от старого к новому — это зона неопределенности. Именно

она — самая тяжелая часть. Ты уже бросил старые привычки, но еще не успел построить новые. Именно в этот момент проще всего сорваться.

Трезвость — это инерция. Она растет, как экспонента. Да, ты живешь «одним днем», но с каждым днем становится немного легче — пусть даже совсем чуть-чуть. С каждым днем ты увереннее в себе, в своем решении и в том новом пути, который выбрал.

До этого момента у тебя будет множество вопросов. Честно говоря, они не исчезнут. Просто ты будешь уверен в своих ответах. Потому что с каждым днем качество твоей жизни улучшается. Но в самом начале перемены причиняют боль — и ты неизбежно задаешь себе вопрос: «А точно ли я сделал правильный выбор?»

Один из величайших вызовов — убедить себя в зеркале, что все это стоит того. Я задавался этим вопросом долго. Стоит ли **на самом деле** отказываться от алкоголя? Пока я сомневался — я продолжал пить. И каждый раз, когда я пил, я напоминал себе, насколько ничтожной становилась моя жизнь в этом состоянии.

Когда я был трезвым — проблем не было. Я не попадал в беду, не позорился и не просыпался с сожалениями. Все плохое происходило только под влиянием алкоголя. Я понял, что однажды потеряю самых близких друзей. И это была цена, которую я не был готов платить. Желание сохранить эти отношения и подтолкнуло меня к окончательному решению.

Трезвость — это стиль жизни. И хотя разные стили могут сосуществовать, твой вызов — представить нового себя в старом окружении. Кто-то справится. Кто-то нет. Но все попробуют. И ты тоже.

Ты можешь опуститься очень низко — но вовсе не обязан разбиться о дно.

Ты можешь кататься по тонкому льду — но не обязательно проваливаться, чтобы понять: ты живешь так, что разрушаешь себя. Понимание этого желания меняться дает мне силы помогать другим в такой же борьбе.

Можно напиться — но не спрятаться

Этот текст написан не для того, чтобы искать виноватых. Обвинения — слабая и бесполезная реакция на проблему. Они лишают тебя возможности учиться на своих ошибках. А ошибки — неотъемлемая часть жизни. Учиться на них — это привилегия. Я написал эту книгу, чтобы ты смог извлечь урок из своей жизни и из того, что лежит вне твоего контроля, но все же подтолкнуло тебя к алкоголю.

Да, с этой информацией ты прямо сейчас ничего не сделаешь. Но однажды она может помочь тебе помочь другим. У каждого зависимого своя история, но есть и кое-что общее — и одна из самых глубоких общих черт — это стремление быть принятым.

Пить, чтобы влиться в компанию, или влиться в компанию, чтобы пить?

Желание быть принятым — это как вопрос про курицу и яйцо: люди стремятся к признанию и ради этого начинают вести себя безрассудно? Или, наоборот, ведут себя безрассудно — и потому их принимают в окружение таких же? Обычно я не думаю об этом, потому что это мало помогает в трезвости. Как правило, размышления *почему* ты начал пить — это второй этап, после осознания, что твои отношения с алкоголем нездоровы.

Когда ты увидишь, что у тебя проблема, ты начнешь замечать те же паттерны у других. Это дает тебе мощную силу — помогать другим выбраться. Возможно, именно ты остановишь кого-то от того, чтобы спиться и разрушить свою жизнь.

Со временем я начал задумываться, что подтолкнуло меня к алкоголю. И речь не только о моментах, когда я напивался в хлам, но и о тех, когда пил в "умеренных", социально приемлемых количествах. Мои первые глотки были не из любопытства — я пил, потому что хотел казаться крутым. Думаю, многие начинают именно так. Люди пьют и принимают вещества не ради изменения сознания, а чтобы чувствовать себя частью группы.

Это естественное человеческое желание — мы социальные существа. Но проблема начинается, когда принятие становится *средством*, а не целью. Если ты все делаешь ради того, чтобы влиться в окружение, а не находишь людей, которые совпадают с тобой по ценностям, — тебя ждут большие трудности. И алкоголь тут особенно показателен.

Вместо того чтобы заниматься тем, что тебе действительно нравится, и выстраивать жизнь вокруг собственных ценностей, ты не успеваешь даже сформировать свою личность. Все твои вкусы, интересы и увлечения определяются тем, что поможет тебе понравиться другим — тем, чье одобрение тебе так важно.

Я сам стремился к принятию. Особенно от людей двадцати с небольшим — это было мое первое настоящее чувство, что я *принадлежу*. Но как говорится, то, что толкает тебя к бутылке, может привести тебя и к вершинам.

Я всегда хотел быть своим. Хотел быть «тем самым парнем». И когда я направлял это стремление в созидательное русло, я развивался до предела — физи-

чески, умственно, эмоционально. Если личные качества не помогали мне влиться, я старался заслужить признание через достижения.

Но когда я шел по пути наименьшего сопротивления, это все вылилось в алкоголизм. Стремление к одобрению выражалось в том, чтобы пить больше всех. Люди хвалили меня за это, приглашали на тусовки — я должен был оправдать свою «репутацию». Это удовлетворяло мою потребность в признании. И, что еще важнее, в принятии.

В глубине души, я больше всего боялся остаться один. Не знаю, исчезнет ли этот страх вообще. Один мой старый друг как-то метко сказал:

«Уж лучше пить с неудачниками, чем пить в одиночку».

Я знал, что мне нужно, чтобы двигаться вперед. Но я слишком боялся что-то упустить. До сих пор вспоминаю утренние пробежки и тренировки, на которые я не мог себя вытащить. Я знал, что мне нужно, чтобы стать сильнее как боец, но не хотел пропустить вечеринку — она давала мне чувство принадлежности.

Мне было просто понять, почему я так стремился влиться. В детстве я был изгоем, меня травили и дразнили. Все это сделало желание быть принятым во взрослом возрасте особенно сильным. У меня не было крепких связей с семьей, и я искал «своих» среди чужих. Я стал зависим от признания. И алкоголь казался мне единственным способом его получить.

Понимание этого не позволяет переписать прошлое. Но оно дает преимущество. Теперь я знаю, какова моя слабость, и могу искать другие способы удовлетворить ее. Я не избавлюсь от желания быть принятым — но я могу направить его в сторону, которая поднимает, а не разрушает.

Многие алкоголики не различают, от чего именно у них зависимость. Я — точно не различал. В какой-то момент желание быть принятым и желание пить слились в одно. Не случайно я в последний раз надолго бросал пить, находясь в отношениях. Сейчас я снова трезв и снова в отношениях. Возможно, я наконец нашел то принятие, которое так долго искал через алкоголь.

Живя в одиночестве в Лос-Анджелесе, я пил больше всего в жизни. Без друзей, без прав, в городе, где без машины ты изолирован. Я почти не выходил из дома и проводил дни под градусом. Каждые два дня — коробка вина и пара «сороковок». Зачем я так пил?

Потому что алкоголь напоминал мне о том, что я был принят. Напоминал, как я чувствовал себя «своим». Я настолько связал чувство принадлежности с выпивкой, что перестал отличать одно от другого. Умом я понимал: алкоголь не сближает с людьми. Но мои эмоции действовали на автомате — я просто пытался облегчить внутренний дискомфорт.

И это работает в обратную сторону. Я не умел переживать эмоции без алкоголя — ни хорошие, ни плохие. Для меня смерть кого-то была на том же уровне, что и победа на ринге. Умер близкий? Нужно выпить. Выиграл бой? Выпить! Без алкоголя ни горе, ни радость не казались полноценными.

Почему это происходит — не так очевидно, как в случае с негативом. Но именно здесь ярче всего проявляется суть зависимости.

Люди пьют после тяжелого дня. Люди пьют, чтобы отпраздновать. Этот ритуал незаметно формирует привязанность. Я называю это «эмоциональной толерантностью». Этот термин я придумал, чтобы описать, что произошло со мной, — и, уверен, с другими тоже.