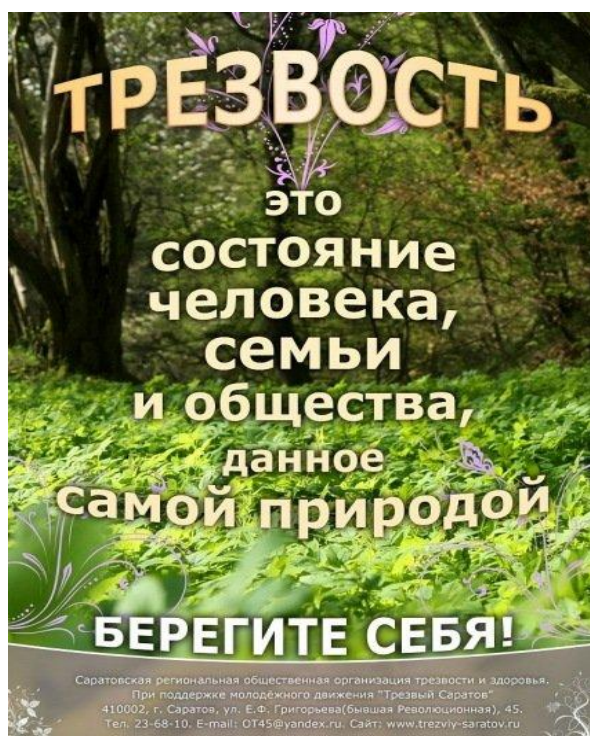


Победа над алкоголем.

Предисловие.

Только пройдя сквозь стену, которую алкоголь ставит между жизнью и человеком, только ощутив всемогущество победы, можно по-настоящему начать уважать себя и других. Легким туманом рассеются бастионы лжи, растает в прошлом, и будет вспоминаться с улыбкой давящее похмелье. И это яркое чувство, понимание не умом, а всем существом возможности победы! О, это стоит того, чтобы узнать и почувствовать:

*Бросить пить – это легко и естественно, потому что
пить – это нелегко и неестественно.*



Не могу молчать.

В течение жизни, с самого раннего детства, мне было сложно понять, для чего люди употребляют алкоголь. На первый взгляд это же совершенно неестественно – глотать едкую ядовитую жидкость. К тому же, глядя со

стороны, легко заметить, что, хотя пьющий человек и не умирает моментально, тем не менее, получает явный и заметный вред. Несколько раз мне самому пришлось попробовать горькую, но не зацепило.

В 19 лет, провожая в армию друга, первый раз хорошо выпил. И с этого момента потихоньку начал втягиваться в многотрудный процесс. В 20 лет я женился. Жена с самого начала не одобряла выпивку, и не скрывала этого. Она пробовала много способов, чтобы я бросил пить. И то, что я сейчас свободен от алкоголя – в большой степени и ее заслуга.

В 1999 году началось избавление. Встретились люди, которые стремятся узнать основы человеческого поведения. Появились книги, в которых написана правда. Тогда я получил самую действенную помощь. А летом 2000 года, после серьезной беседы с необыкновенной женщиной, я освободился. И в этот же день, уже будучи свободным, пил пиво с родственниками. Это был последний алкоголь в моей жизни.

Если появится разумный повод, выпью, без проблем. Так вот, за семь с лишним лет не было ни одного разумного повода! За эти долгие годы с алкоголем и без него я много думал, наблюдал, сравнивал и делал выводы. И теперь, зная, что многие люди ищут достойное решение этой проблемы, рад буду поделиться своим пониманием. Я пишу это в надежде помочь тем, кто хочет быть свободным от алкоголя, а также для тех, кто хочет помочь освободиться своим близким.

Ответственно заявляю: смог освободиться я, простой человек, без особых талантов, тем более сможете, и Вы! Помните простую вещь:

можно бросить пить легко и естественно, потому что
пить – нелегко и неестественно.



В жизни каждого человека был момент...

Мы говорим о пьющих людях. Но не нужно забывать, что в жизни каждого человека было довольно продолжительное время, когда он был свободен от алкоголя. С рождения и до определенного момента человек не имел же этой проблемы, верно? Причем, представьте себе ребенка, который пробует водку. Скорее всего, он сразу выплюнет ее – она же жгуче-горькая!

Но ребенок при этом видит, что взрослые пьют. И в его сознании закладывается убеждение, что пить надо, что это обязательно в определенных ситуациях.

Как-то разговорились на работе с водителем.

Рассказываю ему, что алкоголь может привести к внезапной остановке сердца, вызывает цирроз печени и гибель клеток головного мозга. Иван подхватывает тему и сам рассказывает, что 90% преступлений совершается в пьяном виде, что рушатся семьи, что рождаются неполноценные дети. Потом тяжело вздыхает: «А пить то надо!». Зачем!?

А потом случается первый раз. И нужна какая-то серьезная причина, чтобы, преодолев естественное отвращение, человек проглотил явно ядовитую жидкость. Эта причина, само собой случается раньше, чем происходит следствие в виде выпивки. И это нечто нехорошее, о чем человеку вспоминать не хочется. И, избегая правды, приходится придумывать оправдания.

Если спросить у пьющего, почему он пьет, он назовет «разумную причину». И если просто сказать: «Понятно, а еще почему?» - он назовет другую причину. Этих «причин» может быть очень много. Но, не зная настоящей причины, избегая того момента, когда, вопреки очевидности, человек как бы «сломался», точнее принял решение, о котором неоднократно потом жалел, как же отменить его?

Когда я освободился от алкоголя, понимание пришло постепенно. Только на следующий день, (успев выпить пива), я понял, что на самом деле заставляло меня пить. Это было совсем не то, что казалось! Возможно, эта причина знакома многим. В двух словах, я считал (на самом деле), что если другие пьют, то это норма. Поэтому, уважая других людей, не мог отказаться. Чтобы быть как все.

Вспоминается история, похожая на анекдот про «как все». В Африке охотники за обезьянами приходят в лес, ставят на поляне стол, кувшин с водой, кружки и изображают выпивку. Выпив весь кувшин, начинают кувыркаться. Уходя, они оставляют полный кувшин дешевого пальмового вина и расстилают вокруг стола сети. Обезьяны делают все так же, как люди. Через некоторое время охотники возвращаются. Они собирают пьяных обезьян, запутавшихся в сети, и продают в зоопарк.

У каждого пьющего человека, независимо от того умный он, или не очень, своя причина. И каждый, имеющий желание, может эту причину обнаружить. После этого причина теряет силу. Знаете, это такое счастье, освобождение. Надеюсь, что многие испытают это счастье. Тем более, что
бросить пить просто и естественно, потому что пить
непросто и неестественно.

Чем спасаемся?

Поскольку проблема существует, то существуют и способы ее решения. Иногда они помогают. Вкратце рассмотрим, чем спасаются пьющие люди:

- * Медицинские способы.
- * Лекарства и травки.
- * Бабки и колдуны.
- * Кодирование.
- * Баня и рассол.

Обращение к медикам, безусловно, помогает. В целом медицина ориентирована на устранение следствий. С причинами болезней медицина не работает. Если причина появилась из-за угла, ушибла кого-то и исчезла, это одно. А если причину кто-то носит в себе? Медики освободят организм от яда, но никак не остановят от новой порции.

Алкоголь химическое вещество. Вполне логично бороться химическим путем.

Лекарства и травки помогают. Тем более, что прием алкоголя нарушает химическое равновесие организма. Есть вещества, которые связывают яды, или повышают тонус, или восстанавливают баланс минералов и витаминов. Только нет таких веществ, которые предохранят от заглатывания новой порции яда.

Бабки и колдуны помогают, правда, не все. Не зная истинной причины, умелые бабки, так или иначе, ставят психологический барьер различной силы. Прежнее решение при этом никуда не девается. И в человеке сжимается пружина противоречия. Так же, как кодирование, это вообще-то насилие над человеком. Нет ничего удивительного в том, что человек сопротивляется насилию. И нередко побеждает, особенно если окружение подталкивает к выпивке.

Хорошая парная баня плюс овощной рассол способны достаточно быстро и эффективно помочь очистить организм. Однако этот способ опасен для гипертоников, и при многих других болезнях. К тому же человеку после бани никто не мешает выпить снова. Что же, нет ни одного надежного способа? К счастью, такие способы есть. И они лежат в области психологии.

Предположим, кто-то принял решение – бросить пить. И, как мы нередко наблюдаем, геройски сопротивляется неведомой силе, которая так и тянет к выпивке. Эта неведомая сила – прошлое решение пить. Чем закончится борьба двух решений? Думаю, Вы не раз наблюдали результаты.

Я считаю, что правильные действия заключаются в следующем:

- * Вспомнить первый случай употребления алкоголя.
- * Найти причину и честно разобраться, что Вы сделали тогда не так, как хотелось бы.
- * Определить важно ли это сейчас.
- * Если бросать пить после этого не хочется, просто повторите все шаги.
- * Если после нескольких повторений ничего не происходит,

воспользуйтесь помощью других людей.

Для примера: оптималисты, общество трезвости, анонимные алкоголики, мусульмане.

На самом деле круг непьющих людей далеко не ограничивается этими примерами. Если необходимо, можете зайти по этим ссылкам:

Ссылки на антиалкогольные ресурсы

<http://narconon.ru/>

<http://alkogolunet.ru/>

<http://trezvost.ru/>

<http://www.sbnt.ru/>

<http://www.obsheedelo.com/>



Как заставить кого-то бросить пить.

Вы не употребляете алкоголь или употребляете крайне редко. Но Ваш близкий человек на Ваших глазах катится в пропасть алкоголизма. Больно

смотреть на это, и хочется немедленно вмешаться.

Однако все попытки остановить его (или ее) не приводят к нужному результату. Человек использует все способности, защищая себя. Грубость, обман, шутки и хитрость – все идет в ход. Как же все-таки заставить пьющего человека освободиться от употребления алкоголя? Возможно, я выскажу спорное мнение, но, по-моему, исходить нужно из следующих вещей: следует уважать пьющего и понимать, что для него важно. Посмотрите, как действует, например, женщина, когда ее муж в очередной раз приходит домой нетрезвым. Она возмущена. Она кричит на мужа, обзывает его различными словами, которыми так богат русский язык. Она может и ударить его, чем

попало.

Есть такая поговорка «Скажи человеку три раза «свинья» и он начнет хрюкать». Не работает такой подход. Тогда что же, говорить, чтобы дальше пил и что это хорошо? Такой подход работает еще хуже. Просто помогите человеку, исходя из его хороших качеств. Определите, что для него действительно ценно и важно, а затем задавайте нужные вопросы. Допустим, человек ценит честность. Тогда постарайтесь добиться честного ответа на вопрос: «Почему ты пьешь?» Понимаю, что это непросто. Возможно, этот вопрос придется задать не один раз, может быть даже не один день. При должной настойчивости человек рано или поздно сам поймет причину. Вытащенная на белый свет настоящая причина позволит ему принять верное решение. Но прежде, чем начнете помогать решите для себя, надо ли Вам это. Бывают ситуации, когда все настолько запущено, что проще начать все сначала. Но уж если решили помочь, то делайте это добросовестно, с верой в успех и добрыми намерениями.

Алкоголь и общество.

Говорят, что совместная выпивка помогает общению. Что ж, это правда. Если понимать под общением, когда каждый говорит о своем, и, если даже слышит, то с огромным трудом понимает собеседника. Общение, само по себе, вещь замечательная, важная и нужная. Получается, что ради общения можно записаться в шайку бандитов – будет с кем общаться? А можно заразиться туберкулезом или СПИДом – и с интересом и удовольствием обсуждать с другими пациентами общую беду. Понимаете, о чем я? Да, да, круг общения. Вы общаетесь с теми, с кем Вам интересно и с кем Вас связывают общие проблемы. В

данном случае, что бы ни говорил пьющий человек, он хочет освободиться от алкоголя – и не хочет одновременно.

Люди, которые сами не смогли освободиться от алкоголя, вряд ли помогут освободиться другому человеку. Но зато, какое оправдание: «Все пьют...». Видите ли, сама необходимость оправдываться уже о многом говорит. Оправдываются, как правило, те, кто неправы. Однако стать правым в такой ситуации просто. В идеале любой человек знает, что хорошо, что плохо. И если просто попросить (или, в зависимости от конкретной ситуации, потребовать), чтобы пьющий человек объяснил, что он делает правильно, и добиться, чтобы он отвечал за свои слова, то правда обязательно всплывет. При этом может произойти много разных вещей. Гнев, раздражение, гром и молния. Это хорошо, потому что после грозы воздух чище. Предположим, кто-то решил бросить пить. Не факт, что окружение в тот же момент примет такое же решение. Знаете, что произойдет? Человек окажется под прессом общественного мнения. Очень немногие справятся с этим давлением.

В связи с этим – небольшая история. Известный греческий судовладелец, миллионер Онассис в свое время работал в порту грузчиком. Однажды, получив деньги, он не пошел со всеми в кабак, а купил себе приличный костюм. В этом костюме он стал посещать благотворительные мероприятия, потому что там собирались люди высшего общества. Со временем он стал среди них своим, выгодно женился. Потом его внучка стала одной из самых богатых невест в мире.

Что дальше?

Вы освободились от алкоголя. Поздравляю! Еще много раз Вы убедитесь, что свободны. Это великолепное чувство! Но будьте готовы – первое, что придется сделать, защищать вновь обретенную свободу. Сначала в атаку пойдут самые близкие люди. Они проверят Вас, и, уверяю, не один раз. Убедившись, что алкоголь Вас больше не интересует, они встанут на Вашу сторону, и дальше будет легче.

Случается, знакомые предлагают мне выпить. Они считают алкоголь чем-то ценным и готовы поделиться. Искренне благодарю и просто сообщаю, что свободен от алкоголя. Случается, настаивают. Стараюсь свести к шутке. Но если кто-то будет навязывать выпивку, он получит отпор. Обычно говорю в таких случаях: «Что плохое я тебе сделал, что ты хочешь напоить меня ядом?»

По истечении некоторого времени окружение признает Вас непьющим человеком. И тут, догоняя первую, придет вторая волна. Те проблемы, которые были невидны, отодвинуты в сторону и забыты, придут и встанут во весь рост. Пошатнулось здоровье (еще бы!), подросли дети, надо менять машину, нет денег. Дочка хочет учиться, а денег не хватает. Сын возвращается из армии (или идет в школу), опять расходы. Начинается новая жизнь. Из прошлого Вы пришли победителем. Вы справились с тем, с чем и не надеялись справиться. В новой жизни Вас ждут новые удовольствия и новые победы.

Послесловие.

Прошли годы. За это время произошло многое. Пройдя курс в организации «Нижекамский оптималист», я навсегда освободился от табачной зависимости. В результате вес увеличился на 9 килограмм. Когда люди узнают мой возраст, они удивляются. Выгляжу гораздо младше своего возраста.

За последние три года ни разу не обращался к врачам по поводу болезни. Не употребляю лекарства, насколько это возможно. Есть планы, как достигнуть еще более лучшего состояния. Жизнь прекрасна!