

# Аллен Карр Легкий способ бросить пить



OCR Roland

«Легкий способ бросить пить»: Хорошая книга; Москва; 2007

ISBN 978-5-98124-191-8

Оригинал: Allen Carr, "Easy Way to Control Alcohol"

Перевод: Юлия Шпакова, Вероника Венюкова

## Аннотация

Аллен Карр, разработавший собственный способ избавления от никотиновой зависимости, ныне известный всему миру как «Легкий способ бросить курить», применил свой новаторский метод и к проблеме алкоголизма. В книге «Легкий способ бросить пить» он развенчивает иллюзии, которые окружают проблему алкоголизма и изображают жизнь без алкоголя невозможной. Он предлагает помощь всем, кто искренне хотел бы избавиться от недуга, который разбивает семьи и разрушает жизни. Метод Аллена Карра, демонстрируя феноменальную эффективность, получил признание среди специалистов, приобрел широкую популярность и пользуется огромным успехом во многих странах мира. Аллен Карр создал всемирную сеть клиник, где специалисты помогают курильщикам бросить курить, а людям, страдающим алкоголизмом, преодолеть зависимость от алкоголя. Книги Аллена Карра изданы на двадцати языках и стали бестселлерами.

# Аллен Карр Легкий способ бросить пить

*Особую благодарность выражаю Кристин Хэй, эрудиция и помощь которой были бесценны для меня.*

## Предисловие

15 июля 1983 года Аллен Карр, заядлый курильщик с тридцатилетним стажем, потушил только что выкуренную сигарету и объявил об открытии нового метода отказа от никотина. Метода, позволяющего любому курильщику раз и навсегда бросить вредную привычку – без волевых усилий, уловок или заменителей, не страдая от синдрома отвыкания, не набирая

лишнего веса и, самое главное, не проводя весь остаток жизни в тяжелой борьбе с желанием закурить в тайном опасении, что на вечеринке без сигареты не будет так весело, а со стрессом без нее и вовсе не справиться.

В тот момент мало кто мог поверить в реальность такого волшебного исцеления. Ведь всем было известно, что отказ от курения требует колоссального напряжения воли, как правило, сопровождается прибавкой в весе и мучительными последствиями воздержания от никотина. В общем, бросить курить так же сложно, как покорить Эверест. К сожалению, миллионы курильщиков продолжают страдать от подобного заблуждения.

Учитывая тысячи рабочих часов и миллионные суммы, затраченные медиками на поиски эффективного метода отказа от никотина, вполне понятно, как им трудно поверить в то, что бывший курильщик без какого-либо медицинского образования в одиночку справился с проблемой, одолеть которую не под силу профессионалам. В это скорее могут поверить члены Общества анонимных алкоголиков. Как бывшему анонимному алкоголику мне прекрасно известно, что миллионы из нас своими жизнями обязаны не медикам, а товарищам по несчастью.

Сейчас Аллен Карр широко признан в мире как ведущий специалист по оказанию курильщикам помощи в избавлении от вредной привычки. Его первая книга «ЛЕГКИЙ СПОСОБ БРОСИТЬ КУРИТЬ» остается бестселлером с 1985 года, когда она впервые вышла в издательстве Penguin. Эта книга была переведена более чем на 20 языков и стала лидером продаж в Германии, Австрии и Швейцарии. На основе метода Аллена Карра создана всемирная сеть клиник.

Впервые я услышал об Аллене Карре от друзей, которые прошли курс лечения в его клинике и остались очень довольны результатами. Я скептически отнесся к этим восторгам, ведь большинство из них на тот момент бросили курить всего несколько дней назад. Я не сомневался, что они заплатили целое состояние за новейшее «волшебное» целительное средство и попытаются уговорить меня попасться на эту же удочку. Сейчас мне и самому не верится в это, но тогда я хотел, чтобы они вернулись к старой привычке. Меня раздражало, что их совершенно не беспокоит, когда я курю в их присутствии, и постепенно я понял, что они искренне получают удовольствие от новой жизни. Вместо сочувствия, что они лишились наслаждения от курения, я стал им завидовать. Долгие годы я чувствовал себя парией, потому что продолжал курить. Как постоянно пошатывающийся член «братства» я в полной мере сознавал, что алкоголь разрушает мою жизнь. Мое оправдание заключалось в том, что я считал алкоголь существенной социальной «подпоркой». Теперь из-за своего пристрастия к алкоголю я снова ощущал себя парией. Так я оказался в клинике Аллена Карра. В полной уверенности, что мне это не поможет, я ни словом не обмолвился о своем намерении даже жене, не то, что друзьям. Через четыре часа, когда я вышел из клиники, мне не терпелось рассказать об этом всему миру.

Карр утверждает, что его метод одинаково эффективен для любых видов зависимости. Я очень рад возможности засвидетельствовать: этот метод не только избавил меня от курения, но и помог очнуться от кошмара, управлявшего моей жизнью, – алкоголизма. Когда-то я был убежден, что алкоголизм неизлечим. Карр доказал, что я был не прав. Сегодня я сожалею только о том, что прежде ничего не знал об Аллене Карре. Не беспокойтесь, если поначалу вы будете настроены скептически. Аллен именно этого от вас и ожидает. Не буду рассказывать о том, как действует его метод и в чем его эффективность. Скажу только одно: когда вы закончите эту книгу, для вас будет загадкой, как вы раньше не понимали столь очевидных вещей. Наслаждайтесь книгой!

*Эмануэль Джонсон*

## 1

### Легкий способ бросить пить

Более двадцати лет назад мне удалось доказать, что любой курильщик может легко бросить курить. Открыв этот метод, я всерьез ожидал, что через несколько лет курение

останется далеко в прошлом. Действительно, с тех пор, по самым скромным подсчетам, благодаря моему методу более пяти миллионов человек избавились от этой привычки. Для большинства из них отказ от никотина оказался простым и приятным. Однако в мире существуют миллионы других людей, которые не слышали об Аллене Карре или его методе. Причину этого я вижу только в том, что для отказа от общепризнанной догмы требуется определенное время. В конце концов, всем известно, как трудно бросить курить.

На протяжении практически всей нашей истории мы верили, что Земля плоская и находится в центре Вселенной. Общеизвестно, что для преодоления алкогольной зависимости человеку требуется огромное усилие воли, включая несколько неудачных попыток бросить пить. Также считается, что контролировать свои алкогольные привычки труднее всего тем, кто в этом больше всего нуждается. Если мне сложно убедить людей в существовании простого и приятного способа бросить курить, то сколько усилий потребуется, чтобы убедить вас в том, что любой человек может легко, навсегда и сразу решить для себя проблему алкоголя? Если вы подозреваете, что у вас сформировалась алкогольная зависимость, или уже считаете себя алкоголиком, Общество анонимных алкоголиков (АА), известное своим авторитетом в области борьбы с алкоголизмом, вряд ли оказывает мне добрую услугу своим категорическим заявлением:

*«Алкоголизм является хронической болезнью, от которой не существует известных способов излечения».*

К сожалению, такое мнение пользуется активной поддержкой многих известных медицинских специалистов, средств массовой информации и общества в целом. Убеждение в неизлечимости алкоголизма укоренилось настолько глубоко, что я не обижусь, если вы бросите эту книгу в мусорное ведро, даже не раскрыв ее. Но, пожалуйста, не делайте этого. Многие врачи не разделяют точку зрения АА и других организаций, стоящих на аналогичных позициях, но они очень неохотно выступают со своими возражениями на национальном телевидении.

Если вам довелось быть членом АА или аналогичной организации, то на двадцатом году процесса вашего «излечения» вас, наверное, удивит, как я могу писать эту книгу, с одной стороны, отрицая основу системы АА, с другой – посвятив саму книгу этому обществу. Все дело в моем глубочайшем уважении к этой организации, которая спасла рассудок и жизни буквально миллионов алкоголиков – людей, находившихся на грани отчаяния, потерявших работу, друзей, дом и семью, существовавших без проблеска надежды и тени самоуважения. АА оказывает таким людям радушный прием и поддержку, независимо от их расы, социального статуса, религии или убеждений. Более того, АА никогда не критикует и не обвиняет своих членов. Многие из них посещают собрания после особенно тяжелых дней. Атмосфера в приемной зубного врача покажется вам веселой вечеринкой по сравнению с той, которая царит в комнате сбора членов АА до начала собрания. Когда они начинают рассказывать свои горестные истории, настроение у всех постепенно меняется: все чаще раздается смех, теперь уже в этой комнате действительно все похоже на вечеринку – даже без алкоголя!

Я не католик и знаю, что многие считают исповедь вопиющим лицемерием. Во всех подобных ситуациях всегда существует две стороны медали, и я не хочу углубляться в эту тему. Скажу только, что сняв груз с души, испытываешь облегчение. Если беда, разделенная с другом, уже полбеда, то насколько легче станет ваш груз, если им поделиться с целым залом, особенно если каждый из присутствующих может сопереживать, не осудит и не потребует возмездия.

Хотя всех этих людей объединил общий враг, они часто обсуждают вопросы, которые вообще не имеют отношения к алкоголю и касаются ежедневных стрессов и несправедливости, с которыми вынужден сталкиваться каждый из нас, независимо от наличия или отсутствия алкогольной зависимости. Я действительно настолько поражен той поддержкой и реальной помощью, которую АА оказывает алкоголикам, что, по-моему, пора организовать Анонимное общество решения всех проблем, которое будет действовать на принципах АА. Я уверен, что если бы такое общество существовало, многие жертвы смогли бы вообще избежать алкогольной западни.

Одно из самых плачевных последствий алкоголизма заключается в том, что его жертва остается без гроша. Достаточно состоятельные люди, у которых ситуация с алкоголем вышла

из-под контроля, могут отправиться в реабилитационный центр, но для подавляющего большинства алкоголиков единственную возможность получить эффективную помощь представляет АА. Так почему же я подвергаю сомнению основу основ стратегии АА: мысль о том, что алкоголизм – болезнь, от которой не существует известных способов излечения?

### **ПОТОМУ ЧТО ОНА ОСНОВАНА НА ЗАБЛУЖДЕНИИ!**

Больше всего в собраниях АА меня привлекает то, что каждый выступающий, которому предоставлено слово, может делать любые скандальные заявления, не стесняясь рыдать или выражать свой гнев, употреблять выражения, которые вогнали бы в краску сержанта стройбата, и все это без протестов со стороны аудитории. Политикам следовало бы в обязательном порядке посещать собрания АА, чтобы научиться вести дебаты.

Я понимаю, что некоторые мои суждения могут вызвать у вас различные чувства, от облегчения до гнева, страха и недоверия. Но кем бы вы себя ни считали, человеком с незначительной алкогольной зависимостью или законченным алкоголиком, излечивающимся или наоборот, у меня для вас есть только хорошие новости. Я прошу лишь об одном: окажите мне такую же услугу, как и любому выступающему на собрании АА.

Хочу пояснить: что бы я ни говорил об АА, я ни в коем случае не являюсь его оппонентом или конкурентом. Для большинства алкоголиков АА является единственным доступным источником помощи. Но согласно доктрине этого общества, алкоголизм неизлечим, а путь к выздоровлению может быть долгим и болезненным. Представьте, если бы существовало универсальное, простое и недорогое лекарство для любого человека с алкогольной зависимостью, которое бы:

- ДЕЙСТВОВАЛО НЕМЕДЛЕННО!
- ДЕЙСТВОВАЛО ПОСТОЯННО!
- НЕ ТРЕБОВАЛО ВОЛЕВЫХ УСИЛИЙ!
- ИЗБАВЛЯЛО ОТ СТРАДАНИЙ АБСТИНЕНТНОГО СИНДРОМА!
- ДАВАЛО ВОЗМОЖНОСТЬ ПОЛУЧАТЬ БОЛЬШЕ УДОВОЛЬСТВИЯ ОТ ПРАЗДНИКОВ!
- ПОМОГАЛО ЛУЧШЕ СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ!
- НЕ ВЫЗЫВАЛО ЧУВСТВА ЖЕРТвенности ИЛИ ЛИШЕНИЯ И НЕОБХОДИМОСТИ ПОСТОЯННО БОРОТЬСЯ С СОБЛАЗНОМ!

Наверное, легче поверить в сказки. Но давайте на минуту представим, что такое лекарство существует. Предположим, АА станет его использовать. Как вы думаете, как долго алкоголизм еще будет зачумлять нашу планету? Какой здравомыслящий человек откажется воспользоваться таким средством?

А ведь оно существует. Оно в ваших руках. Если вы дочитали до этого места, значит, вы в какой-то степени обеспокоены проблемой злоупотребления спиртным. По-моему, в таком случае было бы неразумно не дочитать книгу до конца. Вполне естественно поинтересоваться средством решения проблемы, особенно если, как утверждает, оно оказывает немедленное и постоянное воздействие, не требует усилий, легко в применении.

Почему вы должны мне доверять? А я вас об этом и не прошу. Наоборот, я готов принять ваше скептическое отношение. Важной составляющей моего метода является то, что вы должны подвергать сомнению не только каждое мое высказывание, но и все ваши установки, связанные со спиртным и алкоголизмом, которые до сих пор вами воспринимались как непреложная истина.

Когда я впервые объявил, что мой метод позволит любому человеку легко бросить курить, моя семья и близкие друзья решили, что это шутка. Они проявили достаточно деликатности, чтобы не смеяться мне в лицо, но было совершенно очевидно, что меня считают потенциальным пациентом психбольницы. Ничего удивительного, если учесть, что до этого я пытался бросить курить бесчисленное число раз и сделал данное заявление, потушив только что выкуренную сигарету. Сегодня прохожие останавливают меня на улице и благодарят за спасение их собственной жизни, жизни близкого друга или родственника. Ежедневно я получаю письма, в которых мне пишут, что я гений, и предлагают посвятить меня в рыцари или

даже канонизировать. Мне даже предложили место на королевской трибуне в Аскоте<sup>1</sup>, но лично я считаю, что это уж слишком. Такие почести превышают мои заслуги. Как все великие открытия, ЛЕГКИЙ СПОСОБ является скорее проявлением удачливости, чем каких-либо гениальных свойств моей натуры. По правде, тот почет и уважение, которые окружают меня сегодня, до сих пор приводят меня в смущение. Но как и любой нормальный человек, я не могу не испытывать от этого удовольствия. Все это помогло мне самоутвердиться, и я ни в малейшей степени не стану рисковать своей репутацией, делая заявления, которые не в силах обосновать.

Если вы проницательный человек, то наверняка уже задали себе вопрос:

*«Если метод Аллена Карра такой уникальный, как он утверждает, почему он не используется AA, ASH, QUIT, авторитетными специалистами и т.д.? Несомненно, при современных средствах коммуникации такой способ лечения мог бы распространиться по всему миру со скоростью урагана».*

Эта ситуация многие годы и огорчала меня, и ставила в тупик. Я полагаю, причина в том, что указанные выше организации слишком масштабны и авторитетны. Они не только сами считают себя экспертами, но и признаны таковыми правительством, средствами массовой информации и обществом в целом. У них есть доступ к крупным государственным и/или благотворительным фондам. Зачем им прислушиваться к одинокому голосу, который противоречит практически всему, что говорят эти уважаемые специалисты? Как часто можно услышать мнение Аллена Карра при обсуждении вопросов алкоголизма в средствах массовой информации? Как правило, вам преподносятся взгляды какого-нибудь врача или психолога, которые сами нередко злоупотребляют алкоголем, или последней «звезды», только что выпущенной из реабилитационного центра и извергающей дешевый и невнятный калифорнийский лепет про все те же заблуждения, которые мы слышим многие годы.

В конце 1990-х годов британское правительство назначило над наркотиками сурового владыку, «царя-императора». Кто же им стал? Полицейский. Смог ли сухой закон решить проблему алкоголя в США? Наоборот, он создал еще одну – организованную преступность! Насколько полицейским удалось решить какую-либо из этих проблем? «Царя» звали Хеллавелл, но с тем же успехом его имя могло быть Кнут Великий<sup>2</sup>.

Вас может заинтересовать, почему люди приезжают со всего мира, чтобы проконсультироваться с этим скромным одиночкой без какого-либо медицинского образования, который даже не рекламирует свой метод, и почему он широко признан ведущим мировым экспертом в данной области. Существует только один простой ответ:

## **ЛЕГКИЙ СПОСОБ ЭФФЕКТИВЕН !**

Возможно, у вас создалось впечатление, что официальная медицина возражает против моего метода как такового. Действительно, вначале меня считали мошенником и шарлатаном. Но сегодня именно медики обращаются за помощью в наши клиники чаще, чем представители других профессий, а большинство наших рекомендаций вы услышите от врачей и медсестер. Профессия медика исключительно ответственна и полна стрессов, поэтому медики более уязвимы для наркотической западни, чем простой человек, особенно если учесть, что они имеют открытый доступ к наркотическим средствам.

Если бы обычный врач-терапевт решил применить мой метод к своим пациентам, он потерпел бы неудачу. Полный курс лечения требует минимум четырех часов терапии, а на подготовку специалиста уходит один год. Такие организации, как DRINKLINE<sup>3</sup>, ASH и QUIT,

---

<sup>1</sup> Аскот – небольшой городок в часе езды от Лондона. Проводимые в нем с 1711 года пятнадцатидневные скачки «Королевский Аскот» являются центральным событием светской жизни Великобритании с обязательным присутствием королевской семьи. – *Прим. ред.*

<sup>2</sup> Кнут Великий (Canute, Knutr, Cnut) (994–1035) – король Норвегии и Дании, люди верили в его способность повелевать морскими приливами. – *Прим. ред.*

<sup>3</sup> DRINKLINE – британская служба помощи алкоголикам. – *Прим. ред.*

являются благотворительными учреждениями, которыми руководят благонамеренные дилетанты, в большинстве случаев лично не знакомые с подобными проблемами. Их рекомендации сводятся к избитым банальностям, которые уже стали причиной ваших прошлых неудач и срывов.

Тем не менее я уверен: члены АА, побывавшие в этой яме, обладают достаточным опытом, компетенцией, мотивацией и энтузиазмом. Если к их рекомендациям добавить необходимую информацию, возможно, через несколько лет алкоголизм останется только в школьном курсе истории.

Значит ли это, что ЛЕГКИЙ СПОСОБ не может действовать без поддержки такой организации, как АА? Нет, не значит. Пациенты приходят в нашу клинику, отчаявшись, убежденные, что избавление от зависимости наступит только через недели, месяцы или даже годы пыток. Большинство из них считает, что даже при успешном решении проблемы праздники уже не будут такими веселыми, стресс будет нечем снять, и всю оставшуюся жизнь им придется бороться с искушением.

*«Секундочку! Подождите. Я злоупотреблял алкоголем более 30 лет. Не считайте меня за дурака. Я никак не смогу вылечиться всего за четыре часа».*

Я и не говорил, что можно вылечиться за четыре часа. Я сказал, что за четыре часа можно решить вашу проблему. Вы не замечали, что зубная боль, мучавшая вас несколько недель, чудесным образом исчезает, как только вы набираетесь храбрости пойти к врачу? Это «закон подлости». Вы не обращали внимание, какое несчастное выражение лиц бывает у людей, входящих в кабинет зубного врача, и как они с трудом сдерживают счастливую улыбку, покидая стоматологическое кресло? Зубную боль можно устранить, поставив пломбу или удалив зуб. Восстановительный период после такой боли может продлиться дольше. Десны остаются воспаленными еще несколько дней. Но независимо от воспаления, выходя из кабинета врача, вы чувствуете себя счастливым, особенно если это последний визит к нему.

Это касается любой проблемы, физической или психической: вы ощущаете прилив сил и уверенности, если знаете ее решение. Чем серьезнее проблема, чем дольше она вас мучила, чем более вы убеждены в ее безвыходности, тем больший подъем вы испытываете, найдя решение.

*«Но разве может быть простое и быстрое решение таких длительных и сложных проблем, как алкоголизм?»*

Представьте, что вас заключили в камеру с кодовым замком. Можно потратить годы на подбор кода и ничего не добиться. Но если я сообщаю вам код, вы сразу, легко и навсегда выходите на свободу.

*«Но ведь алкоголизм – это совсем другое».*

Алкоголизм – это именно то самое, а ЛЕГКИЙ СПОСОБ является отмычкой к тюремным запорам.

Значит, эта книга – просто реклама клиник Аллена Карра? Нет. В ней предлагается тот же курс лечения, и ее одной вполне достаточно. Клиники и книга – разные способы проведения одного лечения. Преимуществом клиники является возможность задавать вопросы подготовленному терапевту и обсуждать с ним спорные моменты на месте. С книгой, к сожалению, это невозможно. Лечащий врач также в состоянии определить, не упустили ли вы что-то важное. Естественно, книга этого делать не может. Я заявил, что лечение действует немедленно. Очевидно, что оно дает моментальное воздействие только после завершения курса. Лечение в клинике включает один сеанс длительностью четыре часа. Лечение с помощью книги продолжается до тех пор, пока вы не дочитаете ее до конца. Преимущество книги состоит в том, что ее можно читать в свободное время. Но на практике это может оказаться недостатком. Я часто получаю письма с такими комментариями:

*«Моя дочь купила для меня вашу книгу три года назад. Я дочитал ее десять дней назад. Как вы были правы! Так здорово быть свободным,. Зачем я потерял эти три года?»*

Действительно, зачем? Существует множество причин, по которым человек никак не возьмется за эту книгу. В клинике пациент, вероятнее всего, пройдет весь сеанс целиком. Лично я провел лечение более 25000 человек, которые обратились ко мне за помощью. Только одна

пациентка ушла с сеанса потому, что муж заманил ее к нам обманом. Как многие люди, я терпеть не могу руководства и инструкции, большинство из которых читать так же увлекательно, как следить за высыхающей краской. Поэтому я приложил все усилия, чтобы сделать книгу занимательной. Надеюсь, я преуспел в этом достаточно, чтобы вы дочитали ее до конца, так как эта книга гарантирует вам самостоятельное преодоление проблемы с алкоголем. В принципе вашу проблему можно считать решенной, как только вы усвоите содержащуюся здесь информацию. Для этого нужно иметь свежую и трезвую голову, чтобы вам легко было концентрироваться на задаче. Некоторые прочитывают книгу за один присест, но я бы не рекомендовал этого делать.

Я уже говорил, что исцеление гарантировано. В клинике в случае неудачи мы возвращаем деньги пациенту (информацию об этом вы найдете в конце книги). Сожалею, что не могу обещать вернуть вам деньги при покупке книги. Без сомнения, вас интересует, почему происходят неудачи и не станете ли вы одним из таких неудачников. Удача или неудача здесь совсем ни при чем. Излечение гарантировано любому человеку при условии выполнения всех правил. Выполнив все указания, он сможет невероятно легко избавиться от алкогольной зависимости. Многие делают это с удовольствием. Сейчас вы можете подуматься:

*«Здесь что-то не то. Наверное, ваши правила выглядят примерно так: дайте торжественную клятву, что больше никогда не прикаснетесь к алкоголю, будьте верными этой клятве, а как только почувствуете искушение, скажите себе: „Как прекрасно быть свободным!“»*

В принципе, если следовать этому простому указанию, оно обязательно поможет держать себя в руках. Но сомневаюсь, что это сделает вашу жизнь счастливее. К тому же мы не получили бы столько положительных отзывов и не достигли результативности более 90 процентов, если бы метод заключался только в этом. Возможно, теперь вы подумали:

*«Понимаю. Загвоздка в том, что правила настолько сложны, что их может выполнить только Эйнштейн, а Аллен Карр обвинит меня в том, что я слишком тупой, чтобы правильно понять и успешно применять его метод.»*

Ничего подобного. Если у вас хватило ума, чтобы прочесть эту книгу, хватит его и на то, чтобы у вас все получилось. Представьте каждое правило как цифру кодового замка. Пропустите или перепутаете одну цифру, и замок не откроется.

Итак, первое правило:

## **ВЫПОЛНЯЙТЕ ВСЕ ПРАВИЛА.**

Не забывайте, более 90 процентов пациентов, посетивших нашу клинику, бросают пить. Это происходит благодаря тому, что в течение сеанса они выполняют все предписанные правила. Таким же образом следует действовать во время чтения книги. Я уже упоминал, что терпеть не могу инструкции и руководства; если вы тоже их не жалуете, то я рад сообщить, что всего существует только семь правил, и они перечислены на следующих страницах. Второе правило гласит:

## **НАБЕРИТЕСЬ ТЕРПЕНИЯ.**

Говоря «наберитесь терпения», я имею в виду, что вы не должны обращаться к следующим разделам книги, не прочитав весь предыдущий материал. Отнеситесь к книге как к детективу. Фактически это и есть детектив. Наркотическая западня является величайшим мошенничеством в истории человечества. По словам Авраама Линкольна, *«можно некоторое время обманывать всех людей или обманывать некоторых людей все время, но нельзя обманывать всех людей все время!»*

Именно это можно было сказать о наркотической зависимости, пока я не открыл ЛЕГКИЙ СПОСОБ. Это не значит, что все стали зависимы, но все это время люди находились в плену иллюзий. Как любое мошенничество, наркотик может сыграть злую шутку даже с интеллектуалом. Но раскрытый обман не способен одурачить даже слабоумного.

В отличие от других детективов у этой книги может быть разный конец. Для кого-то ее

прочтение может оказаться печальным, даже трагическим. Но для большинства это самый счастливый финал в их жизни. Выбор остается за вами. Для счастливого финала необходимо просто выполнить все правила. Третье правило гласит:

### **НАЧИНАЙТЕ ЧИТАТЬ В ХОРОШЕМ НАСТРОЕНИИ.**

Как этого добиться, если вы один из тех, кто считает, что алкогольная зависимость в принципе неизлечима, не говоря уже о легких способах лечения? Следует признать, что это вопрос о первичности курицы или яйца. Если бы вы могли путешествовать вперед во времени и на секунду испытать тот душевный подъем, который возникнет у вас после прочтения этой книги, ваше настроение не могло бы быть иным. Это похоже на обучение прыжкам в воду. Глубина бассейна 2,5 метра, но кажется, что до дна не больше полуметра. Доска, на которой вы стоите, расположена всего в 50 сантиметрах над водой, но возникает ощущение, что под вами все 2,5 метра. Вы не сомневаетесь, что разобьете голову, и несмотря на усилия тренера и его заверения в безопасности, вам приходится собрать все свое мужество, чтобы решиться прыгнуть.

Мысль об избавлении от пьянства иногда кажется человеку, который уже предпринял несколько неудачных попыток, не менее страшной. Вы можете испытать ощущения начинающего ныряльщика перед прыжком. Но вы не ныряльщик. Вы находитесь в гораздо более завидном положении, имея возможность приобрести все, не потеряв ничего. Самое плохое, что может случиться, – это неудача. В таком случае ваше положение не станет хуже того, с которого вы начали. Следуйте правилам, и все будет в порядке.

Некоторые считают, что ЛЕГКИЙ СПОСОБ является тренировкой позитивного мышления. Сами знаете: если верить в цель, вы ее достигнете..Это не обязательно так. Я всегда мыслил позитивно, но это не помогло мне избежать наркотической западни, так же как не помогло бы избежать тюремной камеры. Тем не менее позитивное мышление значительно повышает ваши шансы на успех, а противоположная позиция практически обрекает на неудачу. Таким образом, четвертое правило гласит:

### **МЫСЛИТЕ ПОЗИТИВНО.**

Давайте отбросим все пессимистические мысли. Не имеет смысла чувствовать себя несчастным и обездоленным. Вам предстоит обрести нечто невероятное, то, что другие считают невозможным, – стойкое излечение от алкоголизма. Отнеситесь к своему путешествию по этой книге как к увлекательному предприятию, чем оно на самом деле и является. Представьте, как вами будут гордиться друзья и близкие. Преимуществом ЛЕГКОГО СПОСОБА является то, что в течение курса лечения вы можете продолжать выпивать. Наверное, это звучит невероятно, но обещаю вам, что все постепенно прояснится. Итак, ваше пятое правило гласит:

### **НЕ БРОСАЙТЕ ПИТЬ И НЕ СОКРАЩАЙТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ, ПОКА НЕ ДОЧИТАЕТЕ КНИГУ ДО КОНЦА.**

Из этого правила есть одно исключение. Если вы находитесь на стадии реабилитации или воздерживались от алкоголя дольше одного дня, постарайтесь по возможности держать себя в руках и дальше. Шестое правило:

### **ЧИТАЙТЕ ЭТУ КНИГУ ТОЛЬКО НА ТРЕЗВУЮ ГОЛОВУ.**

Последнее, седьмое правило – самое трудное для выполнения:

### **БУДЬТЕ ОБЪЕКТИВНЫМИ И ОТКРЫТЫМИ ДЛЯ НОВЫХ ИДЕЙ.**

## **2**

### **Будьте объективными и открытыми для новых идей**



Как я уже сказал, это самое трудное правило. Может быть, вам в этом смысле повезло, как и мне, и мы с вами поразительно объективны, всегда судим по существу, никогда не делаем поспешных выводов и не принимаем решения, не выслушав всех участников дискуссии. Однако остальная часть человечества отличается нетерпимостью, необъективностью, неспособностью видеть свои ошибки, несмотря на то, что вы сумели объяснить вопрос так доходчиво, что он ясен даже двухлетнему ребенку.

Значимость непредвзятого взгляда на мир невозможно переоценить. Некоторые считают мой метод формой промывания мозгов. Они не понимают, насколько далеки от истины. Мой метод – это антипромывание мозгов, поскольку изменить взгляды, с детства воспринимаемые как непреложная истина, очень сложно. Когда-то люди считали Землю плоской. Теперь никто не сомневается в том, что она круглая. Неужели вы думаете, что я сумею убедить вас в том, что все заблуждаются и что Земля на самом деле плоская? Конечно же, нет. Неужели, находясь в Англии, вы действительно верите, что австралийцы ходят вниз головой? Галилея бросили в тюрьму только за то, что он дерзнул предположить, что Земля вращается вокруг Солнца, а не наоборот. Сегодня мы не сомневаемся в его правоте. Но разве, любуясь закатом, вы видите, как Земля вращается вокруг Солнца, пока оно не исчезнет из поля зрения, или же это Солнце на ваших глазах садится на западе?

Вот ведь как легко обмануться, даже зная, что это на самом деле не так? Возможно, я переоценил себя и вы не сможете изменить свое отношение к алкоголю. Не беспокойтесь. Мы предпочитаем не верить, что австралийцы висят по отношению к нам вниз головами или что Земля вращается вокруг Солнца только потому, что для нас не имеет никакого практического значения восприятие ситуации: оно никак не сказывается на нашей повседневной жизни. Однако будь вы стопроцентным алкоголиком или просто бытовым пьяницей, вам одинаково нечего терять и есть что приобрести, если объективно посмотреть на проблему алкоголизма.

Я просил вас быть настроенными скептически. Как узнать, не промываю ли я вам мозги? Не думайте об этом. При непредвзятом отношении вы сразу это почувствуете. Успешно излечившиеся клиенты часто мне говорят:

*«Не понимаю, я знал 99 процентов из того, что вы мне сказали. Но почему теперь я все воспринимаю совершенно по-иному?»*

Потому что при правильном понимании алкоголизм оказывается простейшим явлением. Но так как те, кого мы считаем экспертами в этой области, не понимают этого, они делают всевозможные ложные предположения, и простое явление превращается в сложное и запутанное. Прежде всего мы займемся разоблачением всех заблуждений и иллюзий. Я не собираюсь морочить вас научными данными. От вас требуется только объективность и здравый смысл. Экспертом будете вы сами.

Оптимист видит бутылку наполовину полной. Пессимист воспринимает ее наполовину пустой. В обоих случаях количество жидкости совершенно одинаково, и ни одна точка зрения не является неправильной. Оптимисты, как правило, счастливы, а пессимисты в основном несчастны. Поскольку в данном случае у вас есть выбор, лучше считать бутылку наполовину полной – это и есть позитивное мышление. Вы искажаете факты, если считаете бутылку полной, когда на самом деле она пуста, или наоборот. Мы будем иметь дело с фактами. Недавно я встретил полностью излечившегося алкоголика, который не пил более 20 лет. За время нашей короткой беседы он не менее трех раз повторил: «От пьянства меня отделяет всего один глоток». Он явно чувствовал свою уязвимость даже после 20 лет воздержания. У вас не возникнет чувства уязвимости. Как только вы познаете истину, никто не сможет снова промывать вам мозги в отношении алкоголизма, вы будете полностью контролировать ситуацию, и для этого не нужно ждать 20 лет. Закончив читать эту книгу, вы почувствуете себя в полной безопасности.

Наверное, наполовину пустая и наполовину полная бутылка была не очень удачным примером. Без сомнения, вы вообразили, что в ней налит – ваш любимый напиток. На самом деле данная конкретная бутылка содержала сильнодействующий яд. Кстати, если я упоминаю в тексте слова «напиток», «пить» или «пьющий человек», я имею в виду алкоголь, если иное не следует из контекста.

В демократическом обществе человек привыкает уважать мнение большинства. Но доводилось ли вам когда-нибудь слышать такую установку:

### **БОЛЬШИНСТВО ВСЕГДА НЕПРАВО?**

Эту фразу я услышал лишь однажды в компании после нескольких бокалов. Заявление показалось мне совершенно нелогичным, а поскольку его высказал парень, которого мы здесь назовем Блоггз, у меня волосы встали дыбом. Он был известен своей прямоотой и неординарным мышлением. Я уже несколько раз горячо спорил с ним, но почему-то не выиграл ни одного спора, хотя в каждом случае был убежден в своей правоте. На этот раз он перешел все границы, и я предвкушал, как подниму его на смех. И разумеется, несмотря на поддержку всех участников нашей дискуссии, продлившейся весь вечер, мне это не только не удалось, но я в результате был вынужден признать его правоту.

Не хочу утверждать, что в этом правиле нет исключений, но я пока не нашел ни одного. Это правило работает по следующему принципу. Если девять человек приходят к одному мнению, это является значимым свидетельством их правоты. Таким образом, десятый не станет им возражать, если полностью не убежден в истинности своей точки зрения. Предположим, все девять человек интеллектуалы и специалисты по данному вопросу. Это еще одна причина для десятого быть на сто процентов уверенным в себе, если он собрался возразить. А если единомышленники выразили 999 человек? Чем больше людей сходятся во взглядах и чем выше уровень их компетенции, тем меньше вероятность отыскать того, кто решится им возразить. А если такой человек найдется, то он либо дурак, либо полностью уверен в своих аргументах. Надеюсь, на данном этапе мне удалось доказать вам, что я хотя бы не дурак.

Если вы не можете понять, как это связано с контролем над употреблением алкоголя, то я имею в виду следующее: зачастую очень сложно поверить, что подавляющее большинство авторитетных специалистов может ошибаться, особенно если в течение всей жизни вы признавали данную точку зрения как непреложный факт. Хочу оговориться: я утверждаю, что «большинство всегда неправо», без расчета на вашу поддержку каждый раз, когда мое мнение расходится с мнением большинства. Наоборот, я намерен убедить вас при помощи здоровой логики так же, как Блоггз сумел убедить меня. Однако мне это не удастся, если вы не допускаете возможности ошибки авторитетных специалистов. Такое допущение является существенной частью процесса раскрепощения сознания.

Вы можете обсудить некоторые мои высказывания с кем-то еще. Это было бы очень полезно. Но, с другой стороны, если вы не осознаете, насколько большинство людей несведущи в вопросах алкоголизма, такие дискуссии могут создать дополнительные трудности. Например, я сумею убедить вас, что ни один человек не выпивает стакан вина только ради вкусовых ощущений. Но если вы попытаетесь доказать это тысяче любителей вина, сомневаюсь, что вы встретите понимание хотя бы у одного из них. Даже прочтя эту книгу и убедившись в моей правоте, вам все равно будет очень сложно доказать что-то таким людям. Особенность алкогольной ловушки заключается в преувеличении так называемых преимуществ и преуменьшении недостатков. Независимо от компетенции, логики или непредвзятости суждений пьющих людей по другим вопросам, в отношении алкоголя их сознание закрыто. Попытки обсудить с ними эти вопросы могут оказаться не только неконструктивными, но даже деструктивными. Конечно, за исключением тех, кто, как и вы, признал наличие у себя проблемы. Если вы хотите с кем-то поговорить об этом, выбирайте собеседника, который как минимум готов выслушать ваши предположения.

Вряд ли вы найдете более доброжелательного и готового помочь в решении проблемы алкоголизма слушателя, чем проходящие курс реабилитации члены АА. Трудность в том, что сама основа системы АА ошибочна. Общество АА создавалось на аксиоме о неизлечимости алкоголизма, не говоря уже о наличии простого и мгновенного метода лечения. Это не значит, что не нужно слушать их советов, но если они противоречат моим правилам, не следуйте им. Я не предлагаю вам делать или не делать что-то только потому, что я так сказал. Я постараюсь объяснить каждое правило, чтобы вы выполняли его сознательно, не вслепую. Выводы вы будете делать самостоятельно.

Другая часть процесса раскрепощения сознания заключается в отделении информации от информатора. Возможно, я покажусь вам таким же бесхитростным и самонадеянным, как Блоггз, однако он помог мне открыть глаза, а я могу помочь это сделать вам. Если вам не нравится мой стиль изложения или мой юмор, не позволяйте этому отвлекать вас от важной информации, которую я стараюсь передать. Помните, что все написанное мной имеет единственную цель: помочь вам решить проблему алкогольной зависимости. Заранее прошу прощения за такие формулировки, как «Будучи алкоголиком, он...», хотя, строго говоря, должно быть «он или она». Я прекрасно знаю, что алкогольная зависимость не ограничивается мужским полом. Я также понимаю, что шовинизм – еще одно зло, искоренению которого я мог бы способствовать, изменив стиль изложения. Однако в попытке устранить две проблемы одновременно я рискую не решить ни одной. Поэтому прошу прощения за то, что все внимание сосредоточу только на проблеме алкоголизма.

Обнаружив повторы отдельных установок или перегруженность текста ненужными деталями, помните о двух основных составляющих проблемы алкоголя. Первая – алкоголь всегда постоянен и никогда не меняется, вторая – сам пьющий человек. Каждый человек уникален, а моя задача состоит в том, чтобы помочь всем, кто страдает от алкогольной зависимости. Поэтому отнеситесь, пожалуйста, ко мне с терпением, которое будет вознаграждено сторицей. Итак, давайте начнем раскрывать загадки и развенчивать заблуждения. Как вы считаете, кто вы? Выпивающий время от времени человек или

## ВЫ АЛКОГОЛИК?

### 3

## Вы алкоголик?

Существует несомненная разница между выпивающим время от времени человеком и хроническим алкоголиком. Да, бытовые пьяницы пьют больше нормы и иногда бывают слишком шумными, даже вздорными или агрессивными. И что только не вытворяет пьяница! В конце концов, 90 процентов взрослого населения употребляют спиртное, а почему бы и нет? В основном это дружелюбные, общительные люди. Встречи с друзьями помогают расслабиться и доставляют настоящее удовольствие, которое помогает преодолению стрессов современной жизни. Но алкоголик? Это нечто совсем иное. Это серьезное заболевание, аналогичное героиновой зависимости, но без всякой надежды на излечение. Алкоголизм представляет собой реальную проблему и угрозу обществу.

Существует четкое различие между этими двумя типами личностей. Умеренное употребление алкоголя – приятный досуг, тогда как алкоголизм вызывает прямо противоположную реакцию. Согласно определению АА:

*«Хронический алкоголик является самым несчастным человеком на свете, так как он стремится наслаждаться той жизнью, которую когда-то знал, но не может представить ее без алкоголя. Он одержим надрывающей душу идеей, что каким-то чудом ему это удастся».*

Несомненно, важно понять, являетесь ли вы просто пьющим человеком, получающим удовольствие от спиртного, или «самым несчастным человеком на свете». При столь очевидных различиях этот вопрос должен решаться легко. Посмотрим, что говорят специалисты. В мире есть не так много врачей, столь же знаменитых, как новатор кардиохирургии доктор Кристиан Барнард<sup>4</sup>. Давайте рассмотрим его точку зрения:

*«Процесс превращения в алкоголика может длиться от 2 до 60 лет, хотя в среднем он занимает от 10 до 15 лет. Вы можете верить в свой иммунитет, но расслабляться не следует».*

Итак, от 2 до 60 лет – достаточно большой промежуток времени. Не думаю, что многие

---

<sup>4</sup> Кристиан Барнард – выдающийся южноафриканский хирург. В 1967 году сделал первую в мире пересадку сердца. – Прим. ред.

алкоголики начали пить запоем, не достигнув подросткового возраста, или прожили до 70 лет. Следовательно, по мнению доктора Барнарда, алкоголиком можно стать в любом возрасте.

Доктор Барнард предлагает читателю честно ответить на ряд вопросов. Приведенные ниже ответы похожи на те, что я мог бы дать, когда еще не мог определить, кто я – алкоголик или просто умеренно пьющий. Некоторые из них могли бы характеризовать меня скорее как сильно пьющего человека.

*Вопрос:* Вы выпиваете, когда у вас какие-то проблемы?

*Ответ:* Обычно нет, но бывают и такие случаи.

*Вопрос:* Вы пьете ради вкуса спиртного или ради эффекта?

*Ответ:* Иногда ради вкуса, иногда ради эффекта, иногда ради того и другого, а иногда совершенно по другой причине.

*Вопрос:* Сбегаете ли вы с работы, чтобы «принять» перед обедом?

*Ответ:* Я выпивал до завтрака, не говоря уже об обеде, но убегать с работы? Никогда. Если бы я убегал с работы ради выпивки, то не стал бы отвечать на остальные вопросы – и так ясно, что у меня возникла серьезная проблема с алкоголем. Если подумать, то у меня появилась привычка не обедать в кафе, а перекусывать бутербродом с кружкой пива. С годами обеденный перерыв начинался все раньше и заканчивался все позже, но этого я никогда не скрывал.

*Вопрос:* Пьете ли вы в одиночку?

*Ответ:* Да, если захочется.

*Вопрос:* Случаются ли у вас провалы в памяти после выпивки?

*Ответ:* Честно сказать, я не помню, но мне говорили, что такое случалось!

*Вопрос:* Не кажется ли вам, что все остальные слишком медленно пьют свои напитки?

*Ответ:* Иногда, особенно если я заказываю первую порцию спиртного, а мой собеседник сидит над ней весь вечер. Это раздражает так же, как если приятель угощает меня первой кружкой пива, выпивает ее одним глотком и ждет, чтобы я тут же вскочил и шел покупать следующую, даже не дав мне возможности пригубить мою порцию.

Итак, вывод:

«Будьте предельно осторожны, если вы ответили "да" хотя бы на один вопрос: это может означать, что вы злоупотребляете спиртным. Обратитесь за медицинской помощью. При этом не обязательно прекращать пить, но рекомендуется тщательно контролировать употребление алкоголя».

Здесь впервые встал вопрос о «контроле употребления алкоголя». Эту тему мы рассмотрим позже. Выше я процитировал отрывки из произведения «Механизм тела». На обложке издания имя автора не указано. Упоминается только Кристиан Барнард в качестве редактора-консультанта. Очень печально, что такой именитый «первопроходец» одобрил подобную чушь. Подобным методом скорее пристало решать проблемы вроде «Нравится ли вы противоположному полу?».

Я попытался честно ответить на вопросы так, как сделал бы это на упомянутой выше стадии моей алкогольной «карьеры». Тогда ни один из моих знакомых не мог даже предположить, что у меня есть проблемы со спиртным, не говоря уже об алкоголизме. Тем не менее я ответил «да» на пять из шести вопросов. На мой взгляд, любой выпивающий человек при честном подходе к анкете не мог дать менее трех положительных ответов. Напрашивается логический вывод: каждый употребляющий спиртное должен обратиться за помощью к доктору, включая, конечно, подавляющее большинство самих врачей. Предположим, мы обратились к врачу. Интересно, какую рекомендацию мы могли бы получить? Сильно подозреваю, что это было бы нечто аналогичное рекомендации этой книги тем, кто ответил «да» хотя бы на один вопрос.

## **КОНТРОЛИРУЙТЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ СПИРТНОГО.**

Доктор Барнард вряд ли сможет помочь определить, являетесь ли вы алкоголиком. Рассмотрим некоторые выдержки из материалов АА. Как характеризуют сами себя анонимные алкоголики?

«Мы представляем содружество *мужчин и женщин, которые утратили способность*

контролировать употребление спиртного, в результате чего оказались в различных затруднительных положениях. Мы стремимся жить полноценной жизнью, где нет места алкоголю, и большинству из нас это удается. Для этого нам необходима помощь и поддержка других алкоголиков – членов АА».

Выделенные курсивом слова являются, по-моему, вполне логичным определением алкоголика. Недавно на одном дне рождения я задал гостям вопрос: кто такой алкоголик? Я намеренно сделал это в начале вечера, пока они не выпили слишком много. Из шести приглашенных двое выпивали за компанию, то есть принадлежали к тому типу людей, которые не получают удовольствия от спиртного, но выпивают, так как иначе чувствуют себя неловко. Одного гостя можно было назвать умеренно пьющим в общепринятом смысле этого слова, а трое были алкоголиками. Хочу обратить ваше внимание: ни один из этих троих даже намеком не показал, что считает себя алкоголиком, но любому стороннему наблюдателю было очевидно, что каждый из них давно утратил ощущение своей меры спиртного. Удивительно, как легко мы определяем алкоголизм у другого человека, однако у себя не можем признать даже проблему с выпивкой, не говоря уже о собственно алкоголизме.

Беседа постепенно становилась бессвязной и разгоряченной. Если в гостях за ужином не клеится разговор, рекомендую задать тот же вопрос, только за последствия я не отвечаю! Ни один из шести гостей не определил алкоголика как человека, утратившего контроль над собой. Один из алкоголиков признался, что он пьет не ради удовольствия, а потому что это помогает ему находить контакт с окружающими. Другой алкоголик уклонился от ответа и весь оставшийся вечер объяснял, каким образом он может держать себя в руках. Третий, несмотря на физическое присутствие, уже пребывал где-то в собственном мире. Пятеро из шестерых категорически утверждали, что пьют только ради удовольствия от спиртного. Алкоголик, признавшийся, что употребляет алкоголь по необходимости, сообщил:

*«На одном полюсе находится бабушка, выпивающая рюмку настойки на Рождество, а на другом – дядя Тэд, который опохмеляется с утра, едва открыв глаза, и продолжает пить весь день до бессознательного состояния. Между ними располагаются миллиарды пьющих людей всего мира».*

Не думаю, что стоит опровергать это заявление. Буклет АА составлен для умеренно пьющих, которые знают свою меру, в отличие от физически и психически больных алкоголиков, которые при попадании в организм хотя бы капли алкоголя вынуждены пить рюмку за рюмкой, до бесконечности. В буклете это заболевание характеризуется как *«аналогичное проявлению аллергии. Оно осложняется непреодолимой тягой к тому, что может только усугубить физическое страдание, абсурдное поведение и растущую изоляцию».*

Такое сравнение мне кажется странным. Аллергики обычно проявляют непреодолимое желание за милую обойти источник аллергии. Естественно, у них не возникает тяги к его безостановочному употреблению. Алкоголизм больше похож на никотиновую или героиновую зависимость. На мой взгляд, из сравнения с аллергией следует логичный вывод АА о том, что хронические алкоголики имеют врожденный физический дефект. В буклете также указано следующее:

*«Алкоголизм является прогрессирующим заболеванием, зачастую проявляющимся постепенно».*

*«Алкоголизм – смертельная болезнь, от которой не существует известных методов лечения, и многие его жертвы вынуждены вести битву, обреченную на поражение».*

*«Когда какой бы то ни было алкоголь попадает в организм человека, с ним что-то происходит как на физическом, так и на психическом уровне...»*

В буклете АА алкоголизм фактически объединен с болезнями сердца и раком легких! С одной стороны, общество АА утверждает, что физическая конституция алкоголика отличается от организма умеренно пьющего человека. С другой стороны, широко известно, что болезни сердца и рак легких могут быть обусловлены только образом жизни даже при отсутствии каких-либо врожденных физических отклонений. Поэтому очень странно, что алкоголизм, развивающийся исключительно из-за злоупотребления спиртным, приписывается АА к врожденным физическим недостаткам.

Я неоднократно слышал разговоры о том, что теперь есть возможность определить,

является ли двухлетний ребенок потенциальным алкоголиком! Как узнать, что это не досужий вымысел? Если бы это было правдой, то тестирование наших детей на втором году жизни должно было стать обычной практикой.

Из таких рассуждений невольно следует удивительный вывод, что алкоголики генетически отличаются от выпивающих людей. Имеется в виду, что сам алкоголь является лишь второстепенным фактором. Вы можете быть алкоголиком, даже не попробовав спиртного!

*«Мы считаем, что „полностью выздороветь“ от алкоголизма невозможно. Мы уже никогда не сможем просто пить „в компании“ или „при случае“».*

*«Если вы постоянно выпиваете больше, чем собирались, если, начав пить, вы не можете остановиться, если у вас на этой почве возникают неприятности – то вполне вероятно, что вы стали алкоголиком. Определить это сможете только вы сами. В АА за вас этого никто делать не будет».*

Данные утверждения кажутся мне такими же расплывчатыми и разочаровывающими, как и комментарии доктора Барнарда. Если я постоянно выпиваю больше, чем собирался, или если я при этом попадаю в неприятности, я МОГУ быть алкоголиком. Никто не может с уверенностью поставить мне диагноз. Я должен решать сам!

Не думаю, что здравомыслящий человек будет возражать против того, что алкоголизм является серьезным заболеванием, и меньше всех сами алкоголики. Предположим, вы воспользовались советом доктора Барнарда и обратились к своему врачу. Он сообщает, что, вполне вероятно, вы больны алкоголизмом, и в таком случае это неизлечимо. Вы, естественно, надеетесь, что он сможет диагностировать у вас это заболевание. На что он отвечает:

### **«ОПРЕДЕЛИТЬ ЭТО МОЖЕТЕ ТОЛЬКО ВЫ САМИ!»**

Вы удивляетесь, зачем тогда платить все эти взносы в фонд социального страхования. Если вы здоровы, помощь врача не требуется, а если больны, то заболевание неизлечимо, и врач просто не может ничего сделать. Но с другой стороны, это не такая уж невыгодная сделка. Как жаль, что не все болезни такие. Поскольку, по заявлению АА, хронические алкоголики являются «самыми несчастными людьми в мире» и это состояние неизлечимо, следовательно, я обречен всю жизнь оставаться самым несчастным человеком на свете. Думаю, что лучше я определю себя как невезучего выпивающего человека, склонного попадать в происшествия.

Извините, это шутка. Но именно этим можно объяснить, почему люди, для которых алкоголь стал очевидной проблемой, с такой неохотой признают данный факт. Скорее всего, ответ врача – самая настоящая отговорка. Вы обращаетесь за помощью к доктору или в АА, поскольку в глубине души сознаете, что больше не можете держать себя в руках. Вы ищете решения этой проблемы. Вместо помощи они просто называют вещи своими именами и перекладывают всю ответственность на ваши плечи.

Естественно, навешивание пьющему человеку ярлыка алкоголика ни на йоту ему не поможет, а его сомнения относительно того, действительно ли он является алкоголиком или нет, только обостряют ситуацию. Представьте, что после ежегодного медицинского осмотра врач сообщает вам, что вы больны гиперстеатозом. У вас темнеет в глазах. На самом деле он должен был просто сказать: «Между прочим, могу порекомендовать вам отличное средство от перхоти».

Алкоголизм представляет собой простейшее явление, перегруженное бесконечными штампами, заблуждениями, иллюзиями и превратными представлениями. У вас могло создаться впечатление, что вместо прояснения ситуации я еще больше все запутал. Немного терпения – это одна из мер против промывания мозгов. Колумбу вряд ли удалось бы доказать, что Земля круглая, не опровергнув того, что она плоская. Чтобы принять истину об алкоголизме, мы должны развеять заблуждения, которые с рождения внедрялись в наше сознание.

На данном этапе давайте исходить из того, что алкоголики имеют физические отличия от нормальных людей и что, сделав хотя бы один глоток спиртного, они вынуждены сделать еще один, потом еще один, и так до бесконечности. Если бы все так и было, каким образом алкоголизм мог стать прогрессирующим заболеванием, проявляющимся постепенно? Зачем тогда нужен период от 2 до 60 лет, чтобы превратиться в алкоголика? По этой схеме, впервые

попробовав спиртное, алкоголик должен продолжать пить, пока его сознание не отключится. АА утверждает, что оно является содружеством мужчин и женщин, утративших способность сдерживать свою тягу к спиртному. Предполагается, что когда-то у них такая – способность была, то есть алкоголизм не может быть генетическим заболеванием.

АА явно противоречит себе. На основании каких научных данных они с такой уверенностью заявляют, что это заболевание неизлечимо, если даже не могут дать точного определения самой болезни и установить, больны вы алкоголизмом или нет? Средства излечения не существует, но выздоровление возможно. В чем разница между средством излечения и выздоровлением? Почему человек, не бравший ни капли спиртного в рот в течение 20 лет и не имеющий намерения снова выпивать, начинает свой монолог с фразы: «Я алкоголик»? А человек, свалившийся пьяным после шести литров пива, не считается алкоголиком – он просто расслабляется на выходных. С другой стороны, сотрудник офиса, который периодически прикладывает к своей фляжке в рабочее время, автоматически получает клеймо алкоголика.

Эта тема представляется весьма запутанной и противоречивой. Тем не менее никто не обвинит бабушку в алкоголизме, если она раз в год примет стаканчик вишневого настоя, но, думаю, все согласятся, что дядя Тэд – явный алкоголик. Но что можно сказать обо всех остальных? Нужно где-то провести черту. Я считаю, что доктор Барнард и АА внесли положительный вклад в решение этого вопроса. Ведь основное значение имеет не объем выпитого, не вид напитка и не поводы для выпивки, а ответ на вопрос:

### **«УТРАТИЛ ЛИ Я СПОСОБНОСТЬ КОНТРОЛИРОВАТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ?»**

Поэтому давайте на некоторое время примем определение алкоголика как человека, утратившего контроль за употреблением спиртного. Вряд ли медики или АА могут с этим поспорить. Насколько это определение приблизит нас к пониманию того, являетесь ли вы алкоголиком? Как минимум, вместо набора беспорядочных вопросов оно дает нам определенный критерий. На первый взгляд может показаться, что мы с АА находимся в непримиримой оппозиции. На самом деле у нас много общих точек зрения. Но если бы алкоголизм был физическим заболеванием, врач мог бы диагностировать его. Если алкоголиком является человек, не способный контролировать количество выпитого, то, конечно, лучше всех это заболевание могут определять сами алкоголики. Тогда почему, когда он теряет над собой контроль, это очевидно для друзей и родственников больного и единственным, кто этого не замечает, остается сам пьющий человек?

Это общий признак любой наркотической зависимости: героиновой, никотиновой или алкогольной. Дело, скорее всего, не в том, что мы не можем распознать эту зависимость, а в том, что мы не готовы справиться с ней. И это не удивительно. Никто не хочет сознаваться в утрате способности держать себя в руках, особенно если это автоматически накладывает клеймо алкоголика с неизбежной перспективой стать «самым несчастным человеком в мире». В принципе сам вопрос о том, является ли человек алкоголиком, наводит на ложный след и только запутывает положение. Неужели ответ не очевиден? Зачем человеку обращаться за помощью к АА или Аллену Карру, если он не признает, что утратил контроль над собой? Человек, способный к адекватной реакции, не имеет проблем с алкоголем. Как правило, люди не стремятся разрешить проблемы, которых не осознают. Трое алкоголиков, приглашенных на день рождения, были достаточно образованными и решительными людьми, которые не могли смириться с тем, что теперь их жизнь будет сродни прозябанию и они не смогут вернуться к умеренному употреблению спиртного. Винить их за это невозможно, слишком безрадостной выглядит перспектива.

### **СЛАВА БОГУ, ЭТО НЕПРАВДА!**

Хотя я терпеть не могу слово «алкоголик» и клеймо, которое оно накладывает, для удобства я буду продолжать так называть человека, потерявшего контроль над употреблением

спиртного. Может быть, вам кажется, что выражение «пьющий человек, потерявший контроль над собой», это тоже клеймо. Подождите минуту, прежде чем начать самобичевание, и попытайтесь точно определить, когда вы потеряли контроль. Не путайте это с моментом, когда вы осознали всю серьезность положения, например разбились машину, потеряли работу или партнера, который устал вас терпеть. Такие «вехи» не только легко определить, но и очень трудно забыть. Но между потерей контроля и осознанием этого факта существует большая разница: эти два события могут разделять годы и многие неприятные происшествия, вызванные запоями.

Также не следует путать момент, когда вы перестали себя контролировать с тем временем, когда увеличили свою дозу спиртного, переживая какую-либо жизненную трагедию, например, распавшийся брак. В такие периоды вы не теряли контроль над собой, а выбрали алкоголь сознательно, чтобы утопить в нем горе. Может быть, мы всегда способны держать себя в руках? Ведь обычные пьющие люди выпивают, только когда хотят, никто их не заставляет. Алкоголики находятся в аналогичном положении.

*«Но ведь алкоголики пьют больше чем хотят».*

Вы считаете, что нормальный человек никогда не выпивает лишнего?

*«Конечно, нет, но это случается не так часто».*

Вы считаете, что у алкоголиков не бывает периодов воздержания?

*«Бывает. Но, опять же, гораздо реже, чем у нормального человека».*

Не значит ли это, что разница между алкоголиком и человеком умеренно пьющим состоит лишь в количестве выпиваемого? Ведь и АА, и доктор Барнард согласны, что превращение в алкоголика – постепенный процесс, подобный старению. Уже с рождения мы начинаем стареть, но еще многие годы не ощущаем этого. Вы не задумывались, что мы не можем определить момент потери контроля лишь потому, что контроля не было изначально? Может быть, миллиарды пьющих людей во всем мире, занимающих промежуточное положение между бабушкой и дядей Тэдом, катятся вниз по наклонной плоскости? Трудно в это поверить? Прежде чем отвергнуть такое предположение, рассмотрим еще одну искусную ловушку природы:

## ПЛОТОЯДНОЕ РАСТЕНИЕ.

### 4

## Плотоядное растение

Скорее всего, вы не такой любитель природы, как я, и никогда не слышали о саррацении. Чем необычно это растение? Как и венерина мухоловка, оно вносит коррективы в естественный природный процесс, когда животные питаются растениями, и дополняет свою диету, улавливая и поглощая насекомых. Но если венерина мухоловка действует по принципу капкана, то саррацения использует более изощренный способ, который чем-то напоминает развитие наркотической зависимости.

Растение имеет форму кувшинчика, на дне которого скапливается секреторная жидкость. Запах жидкости распространяется по округе и привлекает мух, которые слетаются на него, как пчелы на мед. Вкус нектара не уступает запаху, и мухи не могут устоять от соблазна наброситься на бесплатный деликатес. К сожалению, трапеца достается им не совсем даром. Более того, этот обед стоит жизни несчастной мухе. Как доверчивый миссионер, приглашенный в качестве специального гостя на угощение к туземному шеф-повару и превращающийся в итоге в специальное блюдо дня, незадачливая муха становится не гостем, а трапезой!

Совсем не случайно верх трубковидного кувшинчика имеет пологие края. Другая же особенность состоит в том, что мельчайшие волоски, покрывающие внутреннюю сторону цветка, растут только в одном направлении – вниз.

Сила тяжести, выделение нового нектара и направление роста волосков способствуют завлечению доверчивого насекомого в глубину ловушки. Вы начинаете что-то подозревать? Звучит сигнал тревоги? Видите аналогию с наркотической зависимостью? Бедная муха так



увлечена банкетом, что не замечает, как все круче становится уклон цветка, который постепенно заманивает ее вглубь кувшинчика.

Но стоит ли мухе волноваться? У нее есть крылья. Даже видя частично переваренные останки десятков других мух, плавающие в жидкости на дне кувшинчика, она уверена, что с ней этого не случится. Зачем смотреть дареному коню в зубы? Муха контролирует ситуацию и может в любой момент отлететь на безопасное расстояние. Или думает, что может, до тех пор, пока не сделает попытку взлететь. К несчастью, насекомое так объелось, что стало в два раза тяжелее своего обычного веса. Крылья и лапки мухи покрыты липким нектаром, и чем больше она трепыхается, тем больше увязает. А стенки цветка сарацении стали теперь гладкими и практически вертикальными. Ничто не спасет насекомое от участи ее незадачливых товарищей.

Такое сравнение с алкоголизмом может показаться до некоторой степени надуманным. Но рассмотрите его внимательнее – и найдете удивительные аналогии. Учтите, что продолжительность жизни насекомых измеряется не годами, а днями и неделями.

Можете ли вы сравнить муху, садящуюся на сарацению, с подростком, впервые пробуящим пиво? Можете ли вы представить себе упившегося пивом балбеса, которого вот-вот вырвет, в виде мухи, пытающейся взлететь? А когда алкоголик больше не может закрывать глаза на то, что спиртное завладело его жизнью и разрушает ее, разве он не пытается сократить дозу и сдерживать себя так же, как человек, страдающий ожирением, пытается сократить потребление пищи? Но разве диета делает еду менее привлекательной? Наоборот. Чем строже ограничение, тем острее чувство голода, чем острее чувство голода, тем более обделенным ощущает себя человек и тем ценнее становится для него каждый кусочек. То же самое происходит при попытке ограничить дозу спиртного. Запрещая себе пить, вы чувствуете себя несчастным, потому что не можете выпить, а разрешив себе порцию алкоголя, вы все равно чувствуете себя несчастным, потому что не можете выпить сколько вам хочется. Разве усилия мухи не похожи на тщетные попытки алкоголика контролировать употребление спиртного? От этого алкоголь не становится менее драгоценным в его глазах. Наоборот, таким образом он становится стержнем всей жизни.

Чем отчаяннее муха и алкоголик борются за спасение, тем глубже они увязают в яме.

Разве непереваренные останки насекомых не похожи на опустившихся на самое дно потребителей денатурата, все существование которых сводится к выпрашиванию или воровству очередной дозы и поискам теплого местечка, где можно приткнуться и отоспаться после вчерашнего? Разве тот факт, что муха видит недоеденные останки тел товарищей, спасает ее от подобной участи? Кто знает? Наверное, какие-то насекомые чуют опасность и улетают. Разве смог пример дядей Тэдов нашего мира удержать нас от приобщения к 90 процентам пьющих людей, когда мы были невинными, здоровыми детьми, способными всю наслаждаться праздниками и справляться со стрессом без помощи алкоголя, никотина или других наркотиков? Кто знает? Может быть, эта постоянная алкогольная суэта и жуткий похмельный «выхлоп» остановили кого-то на пути к мышеловке. В конце концов 10 процентов не попадают в алкогольную западню, но осознав, насколько оригинально она устроена, начинаешь удивляться, как вообще хоть кто-то смог избежать ее.

Даже если вам трудно принять мою аналогию между плотоядным растением и алкогольной ловушкой, основой сравнения здесь является предположение, что на самом деле мы никогда не контролировали ситуацию, другими словами, какой-либо врожденной разницы между выпивающим человеком и алкоголиком не существует. Разве все пьющие люди не похожи на мух, которые одна за другой спускаются по кувшинчику сарацении?

*«Но если употребление алкоголя постепенно приближает нас к неизбежной катастрофе, почему большинство пьющих людей не становятся алкоголиками? Как вы объясните, что семидесятилетняя бабушка выпивает один стаканчик настойки на Рождество и весь год больше не прикасается к спиртному?»*

Хорошо, что вы задали этот вопрос. Если я похож на политика, обещаю не уклоняться от ответа. Моя жена Джойс упрекает меня в том, что в телевизионных и радиоинтервью я часто не отвечаю на заданные вопросы. Это сознательная и очень полезная уловка, которую я перенял у политиков. Конечно, они делают это, чтобы избежать неудобного ответа, но я преследую только альтруистические цели. Я просто экономлю дорогое эфирное время, стараясь

игнорировать глупые вопросы вроде «Правда ли, что курение вредно для здоровья?», из-за которых аудитория начинает переключать каналы.

К счастью, в книге мне не нужно прибегать к такой тактике, поскольку я нахожусь в завидном положении, имея возможность и задавать вопросы, и отвечать на них. Вы можете подумать, что я буду пропускать вопросы, на которые у меня нет ответа. Обещаю этого не делать по той простой причине, что это не пойдет на пользу ни вам, ни мне. Как я могу помочь вам понять устройство алкогольной западни, не ответив на все важные вопросы и не объяснив непонятные места? Я формулирую вопросы, которые могут возникнуть в текущий момент. Без сомнения, у вас есть множество других, но если они имеют отношение к делу, со временем я отвечу и на них. В этом заключается еще одно преимущество клиники: насущные вопросы получают немедленный ответ. Работая с книгой, вы должны запастись терпением.

Ни доктор Барнард, ни АА не объясняют, почему требуется от 2 до 60 лет, чтобы превратиться в алкоголика. Если бы существовало плотоядное растение для людей, мы бы все скатывались на дно кувшинчика примерно с одинаковой скоростью. Но алкогольная западня, хотя и действует по тем же принципам, представляет собой значительно более сложную структуру, в основном из-за уникальности каждой жертвы. Скорость падения зависит от множества обстоятельств. Самые очевидные из них – воспитание, алкогольные привычки родителей и поощрение вашего пьянства с их стороны, друзья и коллеги, увлечения и занятия, способность организма сопротивляться ядам, финансовое положение. Даже вероисповедание может иметь принципиальное значение: алкоголизм среди мусульман – крайне редкое явление по совершенно очевидным причинам.

Как бабушка умудрилась прихлебывать нектар, не скатившись ни на сантиметр вниз? К счастью, многие из нас не забыли, что первая проба спиртного не имела ничего общего с нектаром, напротив, она была отвратительна на вкус. Не требуется большого напряжения мысли, чтобы понять, что бабушка пьет настойку не ради удовольствия или наслаждения вкусом. Наверное, она делает это, так как чувствует, что ей чего-то не хватает. Но вероятнее всего, она выпивает ради удобства своей семьи. Вы, должно быть, замечали, как неловко чувствуют себя курильщики или пьющие люди, когда в компании оказывается кто-то некурящий или непьющий. Это напоминает натянутую атмосферу на свадебном завтраке в присутствии викария. После его ухода все могут расслабиться и вести себя естественно. Наверное, вы также обращали внимание, что бабушка никогда не допивает свою настойку до конца. Исключительно из тех же соображений она даже может символически выкурить сигарету. При этом обратите внимание на столбик пепла.

Давайте на время оставим алкогольную тему и вернемся к мухе и саррацени. Обдумаем вопрос: на какой стадии муха теряет контроль? Соскользнув в пищеварительную секрецию? Нет, это явно происходит раньше. При попытке улететь, обнаружив, что не может сделать этого? Нет, она предприняла эту попытку, уже осознав, что не контролирует себя.

### **МУХА СЕБЯ ВООБЩЕ НЕ КОНТРОЛИРОВАЛА !**

В тот самый момент, когда муха учуяла запах нектара, контроль полностью перешел к растению. Это природа хищника, который не может идти против своих инстинктов. А природа саррацени настолько оригинальна, что растение даже не теряет наживки.

*«Но мы разумные человеческие существа, и у нас есть свобода выбора. Нам легко обмануть растение. Мы могли бы выпить нектар и улететь до того, как станет слишком поздно».*

Боюсь, вы упускаете одно существенное различие между алкоголизмом и саррацией. В самой алкогольной западне нет нектара. Алкоголь – сильнодействующий яд. Его нельзя обмануть. Наоборот!

### **АЛКОГОЛЬ ОБМАНЫВАЕТ ВАС!**

*«Однако употребление спиртного в умеренных количествах, без сомнения, имеет много преимуществ».*

Это достаточно спорно. Но давайте не будем отвлекаться от темы. Сейчас мы сравниваем пьющего человека и муху в насекомоядном растении. Алкогольная западня существует для ловли человеческих существ, и 90 процентов взрослых употребляют спиртное. Это факт, поэтому не будем тратить время на его оспаривание. Западня возникает, и в нее человек попадает на всю жизнь, тогда, когда он приходит к мысли, что пьет по собственной воле и держит ситуацию в руках. В конце концов, почему пьяница должен отказываться от спиртного, если он получает удовольствие от выпивки и она не создает никаких проблем? Но почему, потеряв автомобиль, работу, семью и дом (то есть когда становится очевидно, что алкоголь разрушает его жизнь), в тот самый момент, когда он больше всего должен стремиться сократить дозу или вообще бросить пить, алкоголик не проявляет силу воли и не делает этого?

*«Потому что слишком поздно пытаться повернуть назад?»*

Дело не в этом. Контроль теряется не за один день. Совершенно очевидно, что алкоголик годами вел заранее проигранное сражение, – очевидно для всех, кроме него самого. Не это ли происходит при любой наркотической зависимости, героиновой, никотиновой или какой-либо другой? В этом и заключается сущность таких наркотиков: чем глубже они вас затягивают, тем больше потребность в них. Чем больше потребность, тем больше усилий приходится прикладывать, чтобы оправдать ее, притворяясь перед собой и остальными, что ситуация находится под контролем. Но зачем нужны такие усилия, если вы действительно можете держать себя в руках? На самом деле вы не теряли контроля.

## **ВЫ НИКОГДА НЕ КОНТРОЛИРОВАЛИ СЕБЯ!**

Мы определили алкоголика как пьющего человека, утратившего контроль. Давайте уточним определение:

**АЛКОГОЛИК – ЭТО ПЬЮЩИЙ ЧЕЛОВЕК, ОСОЗНАВШИЙ, ЧТО ОН НЕ МОЖЕТ СЕБЯ КОНТРОЛИРОВАТЬ.**

Возможно, вы до сих пор не верите, что никогда не контролировали себя. Не думайте сейчас об этом, мы рассмотрим данный вопрос в следующих главах. Но разве принять эту мысль так сложно? В конце концов не миллион же лет прошел с тех пор, когда непьющие и некурящие мужчины считались странноватыми и нелюдимыми. Пожалуй, мы не были настолько жестокими, чтобы в лицо обзывать их маменькиными сынками и слабаками, но именно так их воспринимало большинство. За несколько последних десятилетий общее отношение к курению изменилось коренным образом.

Большая часть курильщиков сами считают эту привычку антиобщественным занятием, и вам вряд ли удастся найти на всей планете хотя бы одного родителя, который бы положительно относился к возможности привыкания его детей или внуков к наркотикам. Даже курильщики активно препятствуют курению своих детей. Не значит ли это, что каждый из курящих родителей сожалеет, что когда то начал курить? Разве не следует из этого вывод, что они курят не потому, что сами выбрали это занятие, а потому, что попались в ловушку?

Еще до того, как курение превратилось в антиобщественное явление, лечащий врач моего друга предупредил его, что курение очень скоро сведет его в могилу. Он откровенно признавался, что завидует нам, когда мы курим, а мы втайне жалели его. Сегодня положение изменилось. Курильщикам больше никто не завидует, и хотя многие из них в этом не признаются, мы все знаем, что они курят только из-за того, что им либо не хватило сил бросить, либо они считают, что без сигареты не смогут полноценно наслаждаться жизнью или преодолевать стресс. Какова ваша реакция на подростка, начинающего курить? «Продолжай в том же духе, сынок! У тебя впереди годы удовольствия». Или: «Ты, балбес! Сам не знаешь, куда ты вляпался!» Разве этот подросток не похож на муху, садящуюся на саррацению?

Какое представление, на ваш взгляд, более объективно отражает сущность курения: голливудский стандарт, который был распространен несколько лет назад, или принятое сейчас отношение к курению как к отвратительной, безобразной и нездоровой привычке? Вам будет очень сложно поверить, что молодежь, впервые пробуящая спиртное, контролирует себя не

больше мухи, садящейся на плотоядное растение? Предположите ненадолго, что это так. Тогда определение алкоголика как «пьющего человека, осознавшего, что он не может себя контролировать» дает нам возможность увидеть его в совершенно неожиданном свете!

Прежде всего, это означает, что вы намного опередили тех обычных пьющих людей, которым так завидуют алкоголики. Ведь большинство из них даже не осознают возникшей проблемы. Таким образом, их шансы решить ее равны нулю: человеку не свойственно заниматься неосознанными проблемами. Даже малейшее подозрение о своей проблеме лишило бы их иллюзии удовольствия.

Многие годы пьющие люди будут воспринимать себя и выглядеть в глазах окружающих как выпивающие в пределах нормы. Не только АА или врач затрудняются определить, являетесь ли вы алкоголиком. Вызывающие привыкание наркотические вещества обманчивым путем убеждают вас в том, что без них жизнь будет выглядеть пресной и/или вы не сможете справиться со стрессом. В этом и заключается их отличительное свойство. Вот почему, даже подозревая о существовании определенной проблемы, мы со всей возможной изобретательностью выискиваем любые предлоги, чтобы уверить себя в полном контроле над ситуацией. На следующей стадии человек осознает, что проблема становится серьезной и требует внимания, вот только сейчас неподходящий момент этим заниматься.

Конечно, все это вы прекрасно знаете и без меня. Все пьющие люди проходят через эти стадии подозрения, а затем осознания проблемы, притворяясь перед собой, что все в порядке. АА называет такое состояние «отрицанием». Все это полный вздор. Как можно делать вид, что проблемы не существует, если на каком-то этапе вы понимаете, что она есть? Дело в том, что на осознание себя алкоголиком требуется несколько лет. Вы должны понимать, что уже добились огромного успеха и не только значительно опередили бытовых пьяниц в осознании проблемы, но и сделали важнейший шаг вперед, согласившись с этим фактом и решив принять какие-то меры в этом отношении. Чтение данной книги является лучшим свидетельством всего сказанного выше.

«Каждый день – как первый день оставшейся мне жизни». Эта избитая фраза отражает истину. Забудьте о самобичевании за то, что алкоголь когда-либо заставлял вас делать в прошлом. Вы не злоупотребляли алкоголем, наоборот, это он злоупотреблял вами. На данном этапе никто, включая вас самих, не требует от вас делать больше того, что вы пытаетесь делать, поэтому давайте настроимся на успех.

Я уже говорил, что ненавижу слово «алкоголик» и сопровождающее его клеймо. Я буду продолжать использовать его исключительно в целях точности передачи информации. Хотелось бы подчеркнуть, что я ненавижу только само слово, а не людей, которых им называют. Остальные могут иметь другое мнение, ну да Бог с ними! Сейчас для меня важнее всего, чтобы вы стерли это клеймо в представлении о себе. Не сомневаюсь, что, как и в моем случае, пьянство заставляло вас делать различные постыдные вещи. Многие еще больше стыдятся того, что осталось несделанным, включая, видимо, неспособность справиться с проблемой самостоятельно. Вероятно, на данном этапе вам трудно признать это, но вы имеете не больше оснований испытывать чувство вины, чем муха, соблазненная нектаром. Не забывайте, что в соответствии с третьим правилом вы должны начинать процесс в хорошем настроении. Это важная составляющая лечения, а презируя себя, невозможно сохранять нужный настрой. Может быть, вы подозреваете, что я специально настаиваю на отпущении прошлых грехов, чтобы обеспечить наилучший результат. Если бы я был уверен, что это вам поможет, то так бы и сделал. К счастью, в этом нет необходимости. К концу книги вы убедитесь в том, что истинным виновником этих грехов были не вы, а алкоголь, а вы на самом деле выступали в роли жертвы, а не злодея. Вся прелесть ЛЕГКОГО СПОСОБА в том, что он не только решает проблему спиртного, но и освобождает от чувства вины и помогает обрести самоуважение, за которым следует уважение окружающих.

Мне бы хотелось дать определение еще двум терминам, которые мы будем использовать, не из-за отсутствия словарей, а по причине невежества общества в вопросах алкоголизма и алкогольной зависимости. Разные словари дают различные и часто дезориентирующие определения. Я привожу нижеследующие определения исключительно для точности коммуникации, чтобы вы, как минимум, понимали, что я имею в виду.

**ВЫЗДОРАВЛИВАЮЩИЙ АЛКОГОЛИК** – человек, принявший решение больше никогда не прикасаться к спиртному.

**БЫВШИЙ АЛКОГОЛИК** – человек, страдавший алкоголизмом, но полностью излечившийся.

Если я и привел определение бывшего алкоголика, это вовсе не означает, что я смогу легко убедить вас в том, что существует простой способ им стать. Вероятно, мне предстоит приложить еще много сил, чтобы вы поверили в это.

Сравнение с саррацией приводится для того, чтобы продемонстрировать, как растение вводит в заблуждение муху, уверенную, что она полностью контролирует ситуацию, хотя на самом деле все происходит с точностью до наоборот. Наркотики оказывают аналогичное воздействие. Муха сталкивается с физической проблемой, и у нее нет выхода. Воздействие алкоголя также происходит на физическом уровне, но, к счастью, решение проблемы находится на уровне психики, и никогда не поздно выскользнуть из алкогольной западни. Это очень просто, если знать путь. Также имейте в виду:

### **НИКОГДА НЕ БЫВАЕТ СЛИШКОМ РАНО!**

Сейчас самое подходящее время учесть совет медиков и поближе исследовать

**ТЮРЬМУ.**

## **5**

### **Тюрьма**

Представьте, что вы граф Монте-Кристо и уже 25 лет находитесь в заточении в сыром и мрачном подземелье. Графиня, озабоченная состоянием вашего здоровья, уговорила врача посетить вас. Предположим, он вам сказал:

*«Видите ли, здесь так сыро, что у вас есть все шансы подхватить пневмонию, к тому же вы, несомненно, истощены. Вы ни с кем не хотите считаться. Неужели вы не понимаете, как ваша семья переживает за вас? Почему бы вам не проявить благоразумие и не покинуть это место навсегда? Ну, если вы, не хотите уходить совсем, то хотя бы попытайтесь сократить время пребывания в этом помещении».*

Такой совет показался бы вам не только неправдоподобно покровительственным, но вы бы приняли самого врача за полного идиота, о чем, без сомнения, не замедлили бы ему сообщить.

Не менее глупо и покровительственно ведет себя доктор, который сообщает запойному пьянице, что тот не доживет и до пятидесяти, если не бросит пить совсем или хотя бы не сократит дозы. Вы можете возразить, что такой совет не кажется вам ни покровительственным, ни глупым, а, наоборот, звучит весьма разумно. Покровительственность состоит в том, что доктору прекрасно известно – его пациент уже ясно осознал как последствия воздействия алкоголя на здоровье, так и пути решения проблемы. Также доктор из своего горького опыта знает, что его рекомендация, какой бы здоровой она ни была, скорее всего, останется без внимания. С его точки зрения, бестолковым является именно пациент.

В реальной жизни ни врач, ни пациент вовсе не дураки. Есть только один настоящий виновник. Нет, это не алкоголь – это окружающее его невежество. А еще распространенное заблуждение, что мы пьем по собственной воле. Если все пьющие, курящие и другие наркозависимые люди принимают свои наркотики по собственному желанию, почему им так трудно отказаться от них или сократить дозу? Если вы делаете что-то по своему желанию, то по логике вещей вы можете легко отказаться от этого или заниматься этим реже.

Значит, если алкоголик безуспешно пытался воздерживаться или сокращать дозу, он попал в западню, как граф Монте-Кристо в свой каземат? Нам трудно осознать это, так как заблуждение, что люди пьют по собственной воле, осложняется еще одним заблуждением: алкоголик для себя одновременно и тюремщик, и заключенный. Это неправда! Он представляет

собой несчастную жертву самой хитроумной западни, созданной человеком и природой, – НАРКОТИЧЕСКОЙ ЛОВУШКИ, которая преграждает его путь на волю так же надежно, как стальные прутья тюремной решетки.

Возможно, вы сочтете мои доводы отговоркой. В конце концов, миллионы людей смогли бросить пить и/или курить, и мне нечем опровергнуть этот факт. Такие люди с радостью сообщают вам, что это очень непросто, но при наличии силы воли и дисциплины вы тоже можете добиться успеха. Ваши близкие, друзья, врач будут повторять вам то же самое.

Вот это и есть еще одно широко распространенное заблуждение: для воздержания от алкоголя или сокращения дозы требуется сила воли. Данное заблуждение настолько укоренилось, что вам будет нелегко поверить, что сила воли здесь вообще ни при чем. Этот вопрос когда-то сильно озадачивал меня. Многие из моих друзей и коллег, которых я считал людьми слабовольными, оказались способными сдерживать свою тягу к спиртному или вообще бросить пить. А почему я не мог? Ведь во всех остальных отношениях я был очень волевым человеком. Но в этом смысле мне повезло с компанией. На любом собрании АА вы быстро убедитесь, что большинство его членов являются лидерами или были такими до того, как алкоголь стал распоряжаться их жизнью. Может быть, именно поэтому АА считает, что алкоголики имеют врожденные физические и психические дефекты.

Позже я объясню, почему сила воли в данных обстоятельствах пригодится вам не больше, чем мухе, старающейся вырваться из цветка, хотя знание механизма ловушки, разумеется, могло бы помочь ей улететь, пока не стало слишком поздно. Но если даже помогла сила воли, что это меняет? Предположим, причиной неспособности контролировать употребление спиртного стало отсутствие силы воли. Какой смысл рекомендовать использовать то, чего у нас нет? Хотя такой совет должен, по идее, вселить в нас надежду, он хуже бесполезного. Почему же мы не разоблачаем «экспертов», которые дают нам подобные советы? Потому что сами верим в решающее значение силы воли. Наше чувство собственного достоинства уже не совсем адекватно, и тем более скверно, если окружающие и вы сами воспринимаете себя как безвольную медузу.

Вы не пробовали бросать пить, изучая список отрицательных последствий употребления алкоголя? Такой подход кажется вполне логичным, его довольно часто рекомендуют, но, как мы скоро убедимся, советы по преодолению тяги к спиртному, исходящие от общества, включая так называемых «экспертов», только усложняют дело. Например, упомянутый список обычно включает следующие пункты:

1. Средняя продолжительность жизни пьющего человека на двадцать лет меньше, чем непьющего.
2. Пьющий человек за свою жизнь в среднем тратит ? 100000 или примерно \$142000 на алкоголь.
3. Алкоголь разрушает клетки мозга.
4. Алкоголь является главной причиной импотенции.

Я не буду продолжать этот перечень, потому что вы можете заподозрить меня в использовании тактики запугивания. Но это совсем не так. Я всего лишь хочу показать, что подобный список только усугубляет проблему. Он может на несколько дней удержать вас от соблазна, и я не отрицаю, что некоторые «выздоровливающие алкоголики» умудряются отказываться от выпивки при помощи такой тактики. Но они делают это не благодаря, а вопреки ей.

Список составляется для того, чтобы при каждом искушении вытаскивать его из кармана, перечитывать и уговаривать себя: «Не будь дураком!» Это помогает преодолеть соблазн. Но лишь на короткий срок. Вы полагаетесь на силу воли, но в конечном итоге наступает день, когда ваша сопротивляемость истощается. Почувствовав искушение, вы думаете: «К черту этот список! МНЕ НУЖНО ВЫПИТЬ!» Вы разворачиваете список, но не с целью перечитать его, а чтобы порвать на мелкие кусочки.

Почему этот метод не действует? По той же причине, что и более чем бесполезный совет врача: если мы не пьем, то не потому, что не должны этого делать. Подобный совет может вызвать желание решить проблему, но не поможет ее преодолеть. Единственный выход – устранить причины, заставляющие нас пить или напиваться. На самом деле все доводы в пользу

отказа от спиртного только усложняют дело. Некоторым очень трудно уяснить эту мысль. Но разве информация об опасностях ожирения снижает аппетит? Конечно же нет! Это синдром запретного плода: пища становится в десять раз соблазнительней, чем раньше. Чем больше вы сосредоточиваете внимание на вреде употребления алкоголя, тем настойчивее нашептывает другая часть сознания:

*«Алкоголь должен приносить огромное удовольствие или пользу, иначе ни я, ни остальные 90 процентов не пили бы его».*

Или, если вы достигли стадии, когда не можете больше себя обманывать, что алкоголь приносит вам удовольствие:

*«Должно быть, порок крепко укоренился во мне, иначе я мог бы бросить пить, и то же самое могли бы сделать все другие хронические алкоголики».*

Чем больше внимания вы уделяете причинам отказа от спиртного, тем более обделенным и несчастным чувствуете себя в периоды воздержания (эффект запретного плода) и в периоды запоя (комплекс вины).

Главная причина, почему сосредоточенность на вреде алкоголя мешает сокращать дозу, заключается в том, что все усилия направляются на саму проблему, как будто в ней содержится решение. Вы можете не сразу принять эту точку зрения, но важно с самого начала понимать, что я имею в виду. Вернемся к графу Монте-Кристо. Предположим, что он учел советы доктора и всю оставшуюся жизнь провел в мучительных размышлениях об ужасах тюремного заключения. Разве это помогло бы ему совершить побег? Конечно, нет! Это могло лишь усилить его стремление к побегу, но оно у него уже и так было. Он должен сосредоточиться на том, как сбежать, а каждая минута, проведенная в размышлениях о том, почему надо бежать, мешает ему действовать и только усложняет достижение конечной цели.

Положение графа вполне очевидно. Почему же при рассмотрении алкогольной проблемы возникают такие сложности? Из-за двойной функции сознания алкоголика: как заключенного и тюремщика. Заключенного представляет та часть нашего мозга, которая стремится к решению проблемы, а тюремщика – другая часть, которая не дает нам сосредоточиться на этом. Поскольку эти две части принадлежат одному мозгу, нам кажется, что, сосредоточившись на несчастьях заключенного, мы заставим тюремщика выпустить его.

Ничего страшного, если вы сочтете эту мысль не совсем вразумительной. Вы не стали бы читать мою книгу, если бы нашли решение проблемы алкоголя самостоятельно. Мы знаем, что в мире существуют миллионы людей с аналогичными трудностями, которые отчаянно стремятся сдерживать свое пьянство, но не могут этого сделать. Давайте признаем бесспорный факт, что пока вы не нашли решения, вы находитесь в таком же надежном заточении, как граф Монте-Кристо. Неужели графу нужно рассказывать об ужасах тюремной жизни? Разве человеку, потерявшему работу, дом, семью, нужно составлять список? Он уже утратил всякое подобие самоуважения, поэтому меньше всего нуждается в дополнительном напоминании о том, какой он жалкий и слабовольный. Положение не становится лучше, когда врач берedit рану, объясняя больному то, что тот и так прекрасно знает.

Есть три основных вывода, которые я хотел бы сделать из всего сказанного в этой главе:

1. Единственным решением проблемы может стать только устранение факторов, которые мешают нам контролировать употребление спиртного. Что это за факторы? В основном то, что мы относимся к алкоголю как к неотъемлемой составляющей праздничного веселья и/или преодоления стрессов и жизненных трудностей. Возможно, вы считаете, что эти факторы нельзя устранить. Посмотрим. Не забывайте: вы должны быть объективным. Но если вы уверены, что их невозможно устранить, тогда легко понять, почему людям так сложно бросить пить или контролировать потребление спиртного.

2. Примите простой и бесспорный факт, что при неудачной попытке воздержаться от выпивки или снизить дозу спиртного вы находитесь в таком же надежном заточении, как граф Монте-Кристо.

3. Меньше всего человек, достигший крайнего предела, нуждается в том, чтобы ему напоминали (другие или он сам) о том, какой он жалкий и слабовольный. Это только усугубляет проблему.

Итак, давайте оставим все негативные мысли. Если вы чувствуете себя глупым, слабым,

вам не хватает самоуважения, немедленно прекратите клеймить себя. Вы не виноваты. Вы не более виноваты, чем остальные 90 процентов, заключенных в ту же тюрьму, или чем муха, которую ведет к гибели ее природный инстинкт. Помните, что со дна ущелья есть только один выход. Для решения своей проблемы раз и навсегда графу Монте-Кристо требовался ключ от тюрьмы. Вы держите этот ключ в руках. Выполняйте правила, дочитайте книгу до конца, и вы тоже обретете свободу раз и навсегда. Несмотря на то, что алкоголь является химическим веществом, оказывающим физическое воздействие, проблема решается только на психологическом уровне.

## **КЛЮЧОМ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕГКИЙ СПОСОБ!**

Кстати, вы что-нибудь слышали о новейшем средстве? Оно называется

**«ВОЗБУЖДЕНИЕ».**

### **6**

## **«Возбуждение»**

Пусть название не вводит вас в заблуждение. Это сильнодействующий яд, который значительно сокращает жизнь. Он вызывает очень быстрое привыкание, ослабляет иммунную систему и подавляет способности к умственной работе. Он методично разрушает нервную систему, лишает уверенности в себе, воли, возможности расслабиться. Между прочим, он имеет ужасный вкус и обойдется вам в ?100000 (\$142000) в течение жизни. Чем он может быть полезен? **АБСОЛЮТНО НИЧЕМ!**

Не слишком много достоинств, правда? По-моему, название несколько обманчивое. Но не более чем «экстази»<sup>5</sup>. Производителям вряд ли удастся продать «возбуждение» под торговой маркой «страдание». Как вы думаете, смогу ли я убедить вас попробовать «возбуждение»? Если вы уже пробовали, вызовет ли это средство привыкание? Сомневаетесь? Еще раз прочтите описание. Представьте, что яд вызвал мгновенное привыкание, и для спасения вам нужно всего лишь прекратить употреблять его, при этом абстинентный синдром минимален. Думаете, вы сможете побороть эту зависимость? Думаете, «возбуждение» станет популярным?

Уже стало. Действительно, 90 процентов интеллигентного цивилизованного западного общества уже не представляет жизни без него. Как вы, без сомнения, догадались, я имею в виду нашего старого друга – алкоголь. Давайте разберем его пункт за пунктом. Традиционный вопрос «Чем будешь травиться?» (т. е. «Что ты будешь пить?») – не просто разговорное выражение. Алкоголь действительно сильнодействующий яд. Относительно небольшое количество чистого спирта может убить человека. Фактически вы это уже делаете с собой, медленно, но верно.

Действительно ли алкоголь ослабляет иммунную систему, подавляет способность к концентрации внимания и методично разрушает нервную систему? Если вы сомневаетесь в этом, не верьте мне на слово, проконсультируйтесь с врачом. На его помощь в решении проблемы не стоит особо рассчитывать, но в вопросах физического разрушения организма алкоголем он понимает намного больше, чем я.

Так ли алкоголь ужасен на вкус? Попробуйте хотя бы каплю чистого спирта. Как вы думаете, почему мы никогда не пьем чистый алкоголь?

Он и правда обходится нам в ?100000 (\$142000)? Я не знаю. Это предполагаемая средняя цифра. Можете произвести собственные расчеты, если вам от этого станет легче.

Неужели он вызывает быстрое привыкание? А героин вызывает быстрое привыкание? Сколько зависимых от героина человек вы знаете? Девять из десяти ваших знакомых, включая вас, зависимы от алкоголя.

---

<sup>5</sup> Экстази – название синтетического сильнодействующего наркотика. – Прим. ред.



*«Но, несомненно, большинство из них употребляют спиртное исключительно ради удовольствия».*

Вы думаете? А может быть, они просто мухи в цветке саррацении?

*«Неужели употребление алкоголя не имеет никаких положительных сторон?»*

Позвольте мне пояснить. Я не имею в виду, что негативные стороны алкоголя перевешивают позитивные. Я хочу сказать, что употребление алкоголя вообще не имеет никаких преимуществ. Здесь я должен сделать предупреждение. Борьба с промыванием мозгов требует, чтобы я убедил вас в истинности данного утверждения. То, что я хочу сказать, действительно хорошие новости, хотя на данном этапе у вас может быть другое мнение.

Хотелось бы сделать уточнение. Быть алкоголиком очень тяжело, но, по крайней мере, вам казалось, что вы получаете определенную компенсацию. Теперь я собираюсь разрушить иллюзию о преимуществах употребления алкоголя, не вызволяя вас из тюрьмы. Должно быть, все эти иллюзорные преимущества представляются вам весьма ценными. В конце концов, они служат предложениями для оправдания вашей потребности в алкоголе. Может показаться, что я сталкиваю вас с трамплином для прыжков в воду, даже не научив плавать.

У вас может возникнуть паника, и тогда некоторые из страха прекращают читать книгу. Вы заметили, что пока алкоголь не разрушил человека (физически, морально и финансово), он не проявляет желания сократить дозу, не говоря уже о полном отказе от спиртного? И только достигнув крайнего предела, утратив поддержку семьи и друзей, человек начинает стремиться сократить потребление спиртного. Но именно в этот период он меньше всего способен на такой поступок, поскольку сейчас ему крайне необходим тот, кого он теперь считает своим единственным и самым верным другом и опорой.

Это одна из остроумных хитростей алкогольной западни. Она создана специально, чтобы держать вас в заключении, пока не убьет. Не поддавайтесь на этот крючок. Помните: вам нечего терять, но есть что приобрести. Незачем чувствовать себя несчастным или подавленным. Я ведь вас ничего не лишаю. Алкоголь никогда не придавал вам мужества или уверенности, вам только так казалось. В действительности он незаметно и систематически годами уничтожал вашу волю и достоинство.

Это еще одна хитрость алкогольной западни. Соскальзывание на дно происходит настолько постепенно, что мы ничего не замечаем. Процесс похож на старение. Каждое утро, бреясь или накладывая макияж, в зеркале мы видим то же лицо, что и вчера. Старение становится заметным, только когда мы достаем фотографии десятилетней давности. Но даже в этом случае мы стремимся скрыть его. Мы думаем про себя: «Боже мой! Я старею!» – и при этом успокаиваем себя вслух: «Боже! Как я молодо выгляжу».

То же самое происходит с ожирением. Представьте, что вы ложитесь спать с ощущением воздушной легкости, а просыпаетесь вялым, апатичным и почти бездыханным.

В полной панике вы бросаетесь (скорее, ковыляете) к доктору, недоумевая, что за страшная болезнь поразила вас. Предположим, доктор сообщает вам: «Да, это очень серьезное заболевание, оно может быть даже смертельным. К счастью, мы вовремя перехватили его. Теперь вам нужно только немного изменить диету». Испытав колоссальное облегчение, вы с радостью будете выполнять все рекомендации врача. Имейте в виду, что в данной ситуации сильный шок вызван не только изменениями внешней физической формы: вы ложились спать здоровым человеком, а проснулись задыхаясь, усталым и изможденным. Но поскольку в реальности изменения происходят постепенно и каждый следующий день мы выглядим так же, как вчера, то воспринимаем свое ослабленное состояние как норму. Мы даже не считаем его болезнью, не говоря уже о ее серьезности.

*«Наверное, я набрал несколько лишних килограммов, но это возрастное. Диета и физическая нагрузка быстро приведут меня в порядок, только подожду, пока праздники закончатся. Да, знаю, я говорил это в прошлом году и в позапрошлом, но теперь я настроен решительно».*

Так же и с алкоголем. Если бы я только мог отправить вас назад, в то время, когда еще вы не попались в алкогольную западню, а еще лучше – на три недели вперед, чтобы показать, как здорово вы будете себя чувствовать, выполнив мои указания, то большего и желать не надо. Я имею в виду не только физическое здоровье, но и окрепшую моральную силу и уверенность в

себе. К сожалению, это невозможно. Но для вас нет запретов. У вас есть сила воображения.

## ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЕЕ!

В этом нет ничего сложного. В конце концов, можно понаблюдать за другими наркозависимыми. Представьте наркомана в безуспешных поисках героина: его панику, дрожь, конвульсии, испарину. Представьте его крайнее облегчение при вводе иглы в вену, когда все эти симптомы исчезают. Неужели, глядя на него, вы подумаете: «Героиновая инъекция кажется веселенькой затеей! Надо будет попробовать при первой возможности»? И вы подойдете к потному парню и скажете: «Друг, тебе нужен только героин!»? Или вам все-таки слишком хорошо известно про последствия в виде испарины и дрожи? Люди, не страдающие героиновой зависимостью, не испытывают подобного. Они очевидны стороннему наблюдателю, а сами наркозависимые считают, что получают настоящий кайф. Неужели вы верите, что наркоманы с восторгом делают себе уколы?

Непьющим людям трудно понять, как можно сознательно литрами вливать в себя самый настоящий яд, потом извергать все из своего организма и валиться с ног, допившись до мертвецкого состояния. При этом жертва объясняет: «Почему я пью? Потому что мне это нравится, помогает общаться».

Вы думаете, непьющий человек поверит в это? Кто из них объективно воспринимает реальность – алкоголик или трезвенник? Откройте свое сознание. Используйте силу воображения. Увидев себя на дне ямы, проще представить, какой прекрасной может быть жизнь, когда вы выберетесь наверх.

В любом случае, я не собираюсь спихивать вас с трамплина, пока вы не готовы. Не забывайте, что я рекомендовал вам не сокращать дозы и не бросать пить, пока не дочитаете книгу до конца. Я не буду подталкивать вас даже после окончания чтения. Вам предоставляется свободный выбор. К тому моменту вы будете тянуть поводок, как собака на прогулке, стремясь поскорее сделать это. Я имею в виду выбор.

*«Но разве не правда, что меньше знаешь – лучше спишь? Если я попал в ловушку, может быть, лучше ничего не знать и верить, что алкоголь помогает мне расслабиться, придает мужества и уверенности?»*

Если кто-то начинает предложение с фразы «Не хочу показаться грубым, но...», можете быть уверены в одном: вам собираются нагрубить. Таким же образом мы используем клише «меньше знаешь – лучше спишь» только в случаях, когда оно неприменимо. При наличии очень серьезной и неразрешимой проблемы о ней действительно лучше ничего не знать. Но если ваш сотрудник систематически обкрадывает вас, не лучше ли быть в курсе происходящего? Алкоголь методично ворует ваши деньги, здоровье, волю, уверенность в себе с самого первого мгновения, когда вы угодили в западню. Если бы с этим ничего нельзя было поделать, конечно, лучше тогда пребывать в неведении. Но замечательная истина заключается в том, что вы не только можете что-то сделать, но уже и готовы что-то сделать.

Вы должны понимать, что я ничего не отнимаю у вас. Алкоголь не дал вам ничего полезного, вам это только казалось. Но даже это не совсем так. Наверное, вы обратили внимание, что я не говорил: «Я собираюсь устранить причины вашего пьянства», а сказал: «Я собираюсь устранить отговорки, которые вы выдумали для оправдания пьянства». Все наркозависимые люди придумывают такие отговорки. Без наркотика они чувствуют себя несчастными, но не могут понять почему, вот и изобретают разные оправдания, чтобы объяснить свое поведение: таким образом они пытаются не выглядеть идиотами в глазах окружающих и своих собственных.

В принципе вам даже не нужно ничего выдумывать: вы просто повторяете банальности, которыми вас пичкали с детства. Классическое признание: «Я курю, потому что наслаждаюсь вкусом».

Разве курильщики едят сигареты? При чем здесь вкус? Совершенно ни при чем, но мы так часто слышим эту фразу, что и курильщики, и некурящие действительно верят в это. А верят ли? Приближаясь к дну ямы, курильщик признает, что причины курения на самом деле были просто оправданием. Если он не может бросить или сократить количество сигарет, оправдания

чудесным образом снова превращаются в причины. Это еще один важный аспект зависимости, о котором нужно знать: все «потребители» наркотиков стараются подсластить пилюлю, представляя «привычку» в розовом свете. Давайте не будем смягчать положение:

### **ВСЕ НАРКОЗАВИСИМЫЕ ЛГУТ!**

Не только другим, но и себе. Это не значит, что они нечестные люди. Они делают это для самозащиты: типичное проявление синдрома «меньше знаешь – лучше спишь». На ранних стадиях, когда нет необходимости контролировать потребление спиртного, они стремятся подсластить пилюлю. Зачем им это нужно, если они не проявляют желания сдерживать тягу к алкоголю? Все зависимые от наркотиков люди подсознательно чувствуют, что нет смысла лгать самим себе, но со временем я объясню, что алкогольная западня устроена таким образом, что заставляет человека как можно дольше откладывать решение проблемы. На хронической стадии жертва уверена, что проблема неразрешима, поэтому ей ничего не остается, кроме как подслащивать свою горькую пилюлю.

К счастью, вы можете и будете контролировать употребление алкоголя, но для этого нужно перестать обманывать самого себя. Это часть процесса раскрепощения сознания и одна из причин, почему это трудно сделать. Но при любых обстоятельствах вы можете продолжать обманывать остальных, если вам это нужно. Скоро вам этого не потребуется. Напротив, вам будет трудно устоять, чтобы не просветить других пьяниц. Полезно более внимательно присмотреться к ним и научиться определять момент, когда они начинают приукрашивать действительность. Наверное, нет более действенного средства помощи самому себе, чем наблюдение за другими пьяницами и попытка их понять.

Предположим, вы выписали все негативные стороны пьянства на одной стороне листа и все позитивные – на другой. Если я смогу методично доказывать, что каждое положительное свойство имеет прямо противоположный эффект воздействия, вы решитесь бросить или сократить потребление алкоголя? Если вы все еще колеблетесь с ответом, еще раз перечитайте начало этой главы. Если бы люди могли видеть истинную суть алкоголя, ни один человек, даже самый полный идиот на свете, не выпил бы ни капли.

Но всерьез ли я утверждаю, что алкоголь не помогает расслабиться, не придает сил и уверенности, не спасает от скуки и стресса? Неужели я действительно считаю, что алкоголь не утоляет жажды и не является необходимой составляющей любого общего праздника?

Да, я так считаю. Алкоголь обладает рядом неприятных и нежелательных эффектов. Два из них создают иллюзию определенных преимуществ, хотя в реальности все наоборот. Первый эффект заключается в том, что он не только не утоляет жажды, а, напротив,

### **АЛКОГОЛЬ ОБЕЗВОЖИВАЕТ ОРГАНИЗМ!**

Если не верите, можете спросить у врача. Но в этом нет необходимости. Скорее всего, вы уже не раз слышали такое утверждение. Но даже если это для вас новость, данный факт легко проверить, как и любое другое заблуждение, которое я собираюсь развеять. Чтобы утолить жажду в самый жаркий день после интенсивных занятий спортом, человеку требуется не больше полулитра воды. Так почему, выпивая пиво кружку за кружкой, вы все равно испытываете жажду? Учтите, что пиво и вино на 80 процентов состоят из воды, и если на короткий период данные напитки утоляют жажду, то это происходит благодаря содержанию воды. Алкогольная составляющая этих напитков не только не утоляет жажду, но обостряет ее. Отчего мы просыпаемся среди ночи после тяжелой попойки с пересохшим, как пустыня, горлом? Если бы алкоголь действительно утолял жажду, после такого количества потребленной жидкости мы меньше всего хотели бы пить. Что вы пьете, если просыпаетесь от жажды? Обычно воду. Действительно, после игры в футбол или сквош кружка пива на время утоляет жажду, но это происходит за счет воды, а не алкоголя.

Другой нежелательный эффект алкоголя, создающий иллюзию преимущества, состоит в том, что

## АЛКОГОЛЬ ВЫЗЫВАЕТ ОПЬЯНЕНИЕ!

Именно этот эффект привлекает пьющего человека. Опьянение – это процесс постепенного оглушения чувств до состояния полного отсутствия сознания, или, как говорят в народе, до одурения. Настоящая разрядка – это отсутствие тревог, забот, напряжения, стрессов или болей. Невозможно полностью расслабиться, если вы довели себя до бессознательного состояния. Если вы считаете, что опьянение расслабляет, то тогда нокаут – тоже средство релаксации. При этом достигается тот же эффект, только мгновенно и без отягчающих обстоятельств.

*«Но разве релаксанты вроде валиума действуют иначе?»*

Точно так же. Именно поэтому сегодня большинство врачей избегают выписывать такие препараты пациентам. В свое время мы более подробно поговорим об этом. Я попробую объяснить, почему спиртное является основной причиной провала многих общественных мероприятий и самым не располагающим к общению времяпрепровождением, которое только можно представить. Я расскажу, как алкоголь вызывает тоску и напряженность и почему его способность подавлять сдерживающие центры представляет собой один из основных негативных факторов.

Если считать характеристику алкоголя, приведенную в начале этой главы, точной, то в наше просвещенное время очень трудно поверить, что 90 процентов населения вообще могли попасться в эту ловушку, не говоря уже о том, чтобы оставаться в ней. Но мы оказались непросвещенными людьми, поэтому цель моей книги – исправить положение, то есть просветить вас.

Мы подошли к одному из ключевых моментов решения проблемы. Здесь нужно сделать передышку, чтобы переварить информацию. Было бы полезно, если бы вы могли вспомнить какое-нибудь событие на самом начальном этапе употребления спиртного, когда вы хватили много лишнего, напились и потом чувствовали себя очень плохо. Предположительно, мы пьем так много, потому что нам нравится вкус алкоголя, его воздействие на наш организм или то и другое вместе. Зачем же еще больше выпивать? Но если реально вспомнить прошлое, то надо признаться, что вкус алкоголя нам тогда совсем не нравился. И в беспечные молодые годы нам было не нужно никаких сторонних эффектов. Мы довели себя до болезни, потому что комбинированное действие алкоголя вызывало жажду и притупляло ощущения.

Только подумайте, какое оригинальное и смертоносное изобретение! Мы танцуем, при этом возникает жажда, и мы пьем. Напиток сразу утоляет ее. Таким образом, наш мозг вводится в заблуждение относительно того, что алкогольный напиток действительно утоляет жажду. Но как только алкоголь начинает действовать, вы опять хотите пить и принимаете еще один стаканчик. Одновременно другая часть мозга предупреждает вас: «Остановись на минутку! Ты можешь заболеть, если выпьешь лишнего». Проблема заключается в том, что первая порция не только усилила жажду, но и начала подавлять сдерживающие центры, в первую очередь мысль о том, что пить больше нельзя. Каждая последующая порция только усугубляет положение. Жажда постепенно увеличивается, а боязнь выпить лишнего постепенно растворяется.

От такого своеобразного перетягивания каната, которое я бы назвал шизофренией, страдает каждый пьющий человек в течение всей своей алкогольной жизни. Одна часть организма заявляет: «Мне нужно выпить!», а другая предупреждает: «Не пей лишнего!» Но, выпив, вы не утолите жажду. Наоборот, в организме поселяется маленький монстр с неутолимой жадью, и чем больше спиртного вы употребляете, тем больше он требует. И дефектные гены алкоголика, который не может остановиться после первого глотка и пьет до бесконечности, здесь совершенно ни при чем. Такое воздействие спиртное оказывает на любое человеческое существо, включая вас самих.

Почему я называю этот эффект «маленьким чудовищем», если он приносит в мир столько горя? Потому что «маленькое чудовище» – это не проблема, а просто жажда, которую можно утолить стаканом воды или любого другого напитка. Корень проблемы в данном случае даже не в алкоголе. Настоящим злом является наше убеждение – его я называю «большим чудовищем» – в том, что алкоголь дает нам истинные преимущества, что без него мы не можем получать настоящее удовольствие от праздников или преодолевать стресс, а также вера в то,

что некоторые люди абсолютно не способны контролировать потребление алкоголя. Настоящее зло, которое несет это «чудовище», порождающее подобные заблуждения, –

## ПРОМЫВАНИЕ МОЗГОВ.

### 7

## Промывание мозгов

С рождения наши мозги подвергаются ежедневной информационной бомбардировке. Нас убеждают, что алкоголь утоляет жажду, имеет хороший вкус, доставляет радость, укрепляет нервы, придает уверенность, снимает комплексы, тоску и напряжение, облегчает боль, помогает расслабиться и стимулирует воображение. При этом он составляет неотъемлемую составляющую любого удачного праздника. Какая вечеринка может обойтись без алкоголя? Это исключено. И наконец, самая эффективная установка для промывания мозгов: дети пьют лимонад, а взрослые – пиво, виски и вино. При наличии у алкоголя стольких достоинств не надо быть Шерлоком Холмсом, чтобы вычислить, сколько людей попадает в эту ловушку.

В моем словаре-тезаурусе Collins слово «интоксикация» определяется следующим образом:

1. Опьянение.
2. перевозбуждение.

Эти определения противоречат друг другу. Совершенно очевидно, что слово «интоксикация» является однокоренным слову «токсичный», что означает «ядовитый». В словаре синонимов слово «возбуждение» включено в статью «интоксикация». Если бы алкоголь действительно соответствовал всем качествам, перечисленным в начале этой главы, тогда «возбуждение» было бы самым подходящим названием для него. Однако это именно то наркотическое средство, которое я описал в начале предыдущей главы. На мой взгляд, самым лучшим определением для этого наркотика было бы слово

## «РАЗРУШЕНИЕ».

Какая характеристика ближе к истине? Не важно, бутылка наполнена наполовину или она наполовину пуста. Бутылка полна. Вопрос, чем – возбуждением или разрушением? С рождения нам внушают, что в бутылке содержится радостное возбуждение. В годы моей юности реклама алкоголя и Голливуд были основным средством промывания мозгов. Сегодня за этим даже не обязательно идти в кино. Можно просто сидеть дома и смотреть телевизор. В каждом фильме, где по сюжету молодой муж ожидает возле родильного отделения появления наследника, кто-нибудь обязательно предлагает ему выпить, чтобы успокоить нервы. Когда ребенок появляется на свет, отец обязательно по такому случаю хлопает пробкой шампанского.

Практически в каждом вестерне половина действия происходит в салуне. Создается впечатление, что крутые покорители Запада всю свою жизнь проводили за тем, что накачивались дешевым виски и играли в покер. Если кого-то избили до полусмерти в пьяной драке или убили в перестрелке, вечер в их представлении прошел не зря.

На другом полюсе шкалы находятся мелодрамы в стиле «Далласа»: что делает молодой магнат, вернувшись домой после целого дня конкурентной гонки? Он направляется напрямик к бару, бросает в дорогой хрустальный бокал два кусочка льда и наливает щедрую порцию шотландского виски.

Конечно, нас с рождения также накачивали информацией о теневой стороне спиртного. Ну, не то чтобы накачивали, но некоторое представление давали. Вы, наверное, видели телерекламу, зазывающую молодежь в территориальную армию<sup>6</sup>. Красивый загорелый парень

---

<sup>6</sup> Территориальная армия в Великобритании является резервом первой очереди сухопутных войск. Она предназначена для усиления регулярных сухопутных войск и несения внутренней службы. В случае мобилизации территориальная армия переходит в состав регулярных сухопутных войск. – *Прим. ред.*

на доске для серфинга. Было бы правдоподобней показать его с пулей во лбу, но этого ожидать не приходится. Так же несправедливо требовать от производителей алкоголя, чтобы они тратили свои миллионы на демонстрацию опустившихся обитателей притонов и ночлежек. Вместо этого нам показывают успешного руководителя компании или топ-модель, которые с наслаждением потягивают спиртное. Правительство делает вид, что не замечает обратной стороны алкоголизма. Удивляться нечему, если учесть, что основную долю прибыли от торговли алкоголем получает государственная казна.

Голливуд проявляет беспрецедентную честность. Из тысяч виденных мною фильмов я могу назвать по крайней мере два, в которых отражена теневая сторона алкоголизма. Один из недавних – «Дни вина и роз» (Days Of Wine And Roses). Хочу заметить, что в моем возрасте «недавний» означает выпущенный за последние сорок лет. Другой фильм особенно запомнился мне. Я видел его, когда мне было около десяти лет. Он назывался «Выродок» (The Geek) и рассказывал о жизни цирка. В главной роли снялся покоритель женских сердец Тайрон Пауэр. Герой мальчиком поступает в цирк, и менеджер показывает ему разных животных. Одна тускло освещенная тесная клетка была размером с ее обитателя. Когда они подошли к ней, рычащее существо бросилось на прутья клетки и попыталось схватить мальчика. Это и был «выродок» – получеловек, полужверь. На самом деле это хронический алкоголик, небритый и нечесаный, прежде известный цирковой артист, выступавший на международных аренах. Он пал жертвой в битве с демоном пьянства и теперь был готов терпеть любые унижения, представляя на арене балагана урода за ежедневную бутылку алкогольного пойла. И цирковой мальчик, и я были потрясены до глубины души. Как мог человек пасть так низко? Тогда я решил, что это классический случай голливудского преувеличения.

Любой человек, на долю которого выпали мучения хронического алкоголизма, знает, что преувеличить глубину падения невозможно. Этот тягостный фильм произвел на меня сильнейшее впечатление. К сожалению, он не смог спасти меня от западни. Уже с самого начала фильма было понятно, чем он закончится. Естественно, мальчик стал известным цирковым артистом и тоже попался в алкогольную ловушку. В результате он умоляет менеджера дать ему работу выродка. Ему повезло. Исполнитель этой роли к тому времени опустился настолько, что хотя и выглядел соответственно, не мог выходить на арену, так как был полностью «выключен». Вот таковы радости употребления алкоголя.

Даже фильмы о сухом законе представляют картину, прямо противоположную реальной ситуации. Кто-нибудь может объяснить, зачем вообще вводили этот закон? Неужели не очевидно, что общество осознало, какие несчастья может принести алкоголь? Но власти изображаются как губители удовольствия. Алкогольная отравка настолько драгоценна, а богатая элита так страстно желает ее заполучить, что готова переплачивать любые деньги и поддерживать гангстеров, которые не остановятся перед убийством, чтобы достать нелегальное спиртное. Актеры вроде Хамфри Богарта прослыли героями, выступая в таких ролях.

Разве мы преклоняемся перед торговцами героином? Конечно, нет. Героин – зло из зол, и мы совершенно справедливо осуждаем наркодилеров на длительные сроки заключения. Однако в Великобритании, например, от героина ежегодно погибают менее 300 человек, а алкоголь истребляет каждого десятого британца. В настоящее время только в Великобритании ежегодно от алкоголя умирают 40000 человек, и эти цифры продолжают расти. В принципе выражение «истреблять каждого десятого» очень точно характеризует злоупотребление алкоголем. Оно восходит к древнеримской военной традиции убивать каждого десятого солдата в случае каких-либо беспорядков в армейских рядах. Каждый десятый из категории пьющего населения ежегодно попадает в официальную статистику смерти от алкоголизма. Насколько я понимаю, подобная практика была эффективна как мера дисциплинарного воздействия на римских солдат, но на пьяниц она не производит никакого впечатления.

Как могут огромные концерны, продвигающие алкоголь, быть не только легальными, но и глубоко уважаемыми организациями? Почему мы позволяем им выбрасывать миллионы на рекламу этой отравы? Может, из-за того, что наши правительства получают львиную долю прибылей?

*«Конечно, алкоголь – это не героин. Торговцы героином – это злодеи, подсаживающие своих жертв на наркотик. А продавцы алкоголя просто удовлетворяют законные*

*потребности своих клиентов».*

Неправда! Героиновые наркоманы подсаживаются на наркотик, следуя примеру своих друзей и знакомых, так же, как пьяницы и курильщики. Их поставщиками становятся те самые друзья, которые просто удовлетворяют потребности своих клиентов. Эти друзья, в свою очередь, снабжаются наркобаронами, которые, как и алкогольные концерны, просто реагируют на запросы своих клиентов.

Может быть, вам трудно принять эту точку зрения, но я просил вас быть объективными. Это простой здравый смысл. Торговцам героином запрещено рекламировать свой товар. Единственным различием между сбытом алкоголя и героина является то, что первый разрешен законом, а второй – запрещен. Нам сложно поставить эти два бизнеса на одну доску только потому, что героиновая зависимость носит ярлык зла, каковым она и является, а алкогольная считается «возбуждением». Как здоровые люди, мы видим героин во всей его неприглядности. Но наркоманы относятся к нему точно так же, как обычный выпивающий человек к алкоголю. Они убеждены, что употребляют наркотик по собственному желанию и держат ситуацию под контролем. Они проводят кампании за легализацию героина и других наркотиков. Им даже удалось убедить некоторых влиятельных лиц в целесообразности такой политики. Как и алкоголик, наркоман не видит истинного злобного лица героина до тех пор, пока не осознает, что наркотик разрушает его жизнь, а он сам не в силах управлять им.

Как я уже сказал, единственной разницей между героином и алкоголем является легальность последнего, которая обусловлена тем, что 90 процентов взрослого населения употребляют спиртное. Мы попадаем в эту западню, так как с детства нам внушали, что употребление алкоголя – нормальное явление, способствующее общению, доставляющее удовольствие и даже полезное, и что мы выпиваем по собственному желанию, осуществляя полный контроль ситуации. Реклама, Голливуд и телевидение не виноваты в этом. Они просто изображают западную цивилизацию такой, как она есть. Правда, они могут приукрасить или исказить истину. Но реальность и так грубо искажена в наших глазах. Мы воспринимаем алкоголь как «возбуждение», в то время как он на самом деле является «разрушением».

Мы восхваляем и особо подчеркиваем иллюзорное благоприятное воздействие алкоголя. Одно из досадных свойств айсбергов заключается в том, что они на 90 процентов скрыты под водой. Проблема алкоголизма спрятана на 99,99 процента. Существует клеймо жалкого алкоголика, поэтому мы все вынуждены скрывать свою проблему, чтобы казаться «счастливым» пьяницей, держащим себя в руках. Нам трудно признаться в этой проблеме даже самим себе, не говоря уже об окружающих. В конспиративном сговоре участвуют близкие и друзья. Они становятся нашими «пособниками». В результате они тоже начинают верить, что проблема неразрешима, и поэтому выдумывают разные оправдания для нас: «Я знаю, Тэд в последнее время много пьет, но он так устает! Я только приветствую, если он иногда позволяет себе расслабиться».

Наше общество даже не считает, что дошедший до края пропасти алкоголик страдает ужасным заболеванием. Нам нравится представлять пьяницу каким-то клоуном, единственное предназначение которого всех развлекать. Комик Филдз сделал себе на этом карьеру.

В каждой семье есть свой дядя Тэд. Наш дядя Тэд был душой рождественского застолья. Он сидел, раскачиваясь, на полу, так как уже не мог стоять на ногах. У него был огромный красный нос. Может быть, именно поэтому клоуны в цирке надевают красные носы и постоянно спотыкаются? Он вызывал взрывы детского хохота, невнятно произнося слова и вынимая вставную челюсть. Сейчас мне трудно поверить, что в детстве меня это так веселило. Однако его собственные дети почему-то не находили его смешным. Наверное, большие глотки портвейна, которые я тогда украдкой делал из бутылки, имеют к этому какое-то отношение.

В обычной программе его комедийного шоу было два действующих лица. Его жена, тетя Мейбл, была прирожденным партнером комика. Весь вечер она подавала ему реплики, чтобы он делал свои уморительные комментарии: «Я вернулся из паба. Она мне говорит: "Твой засохший и сгоревший ужин на плите". Я говорю: "Сегодня, наверное, у меня день рождения"».

Раздавался такой хохот, что он повторял анекдот по пять раз. Я в жизни не встречал такой несовместимой пары. Она была самой несчастной женщиной на свете. Я не помню, чтобы она не то что смеялась, но даже когда-нибудь улыбалась, хотя была замужем за самым счастливым

и смешным человеком, которого только можно встретить. Наверное, вы слышали выражение: «Я знаю его много лет, но даже не догадывался, что он пьет, пока однажды не увидел его трезвым».

Таким был дядя Тэд. Когда моя мама попала в больницу, мне пришлось жить у него дома целую неделю. Я с радостью предвкушал это. Но вспомните о докторе Джекиле и мистере Хайде! Это была самая ужасная неделя в моей жизни. Оказалось, что существует два дяди Тэда. Оба запойные пьяницы. Один был душой любого праздника, а другой – жалким тираном, который каждый вечер возвращался домой, распространяя запах пивного перегара, и все оставшееся время орал на жену, своих детей и на меня. Тетя Мейбл была все время одна, и я очень скоро понял, почему она самая несчастная женщина на свете.

Этот небольшой эпизод моей жизни оказал на меня сильное воздействие. Но ни он, ни фильм о «выродке» не смогли спасти меня от западни. Такова сила промывания мозгов, которому все мы подвергаемся. Однако дядя Тэд все-таки сослужил мне службу, когда я попался в ловушку. Это произошло в юности. Я сильно завидовал друзьям, которые хвастались восемью выпитыми кружками пива, тогда как я с трудом удерживал в себе только три. Кружки возникали на столе быстрее, чем я мог их осушить. Естественно, я не хотел выглядеть слабаком, поэтому тайком ставил полную кружку на стол «дяди Тэда». И вот, о чудо! Моя кружка исчезает, как по волшебству. Это был своеобразный симбиоз. «Дядей Тэдом» мог быть совершенно незнакомый мне человек, но понимал он меня даже без кивка или подмигивания. В то время я не особо об этом задумывался. Казалось, что незачем. Каким-то чудом «дядя Тэд» всегда оказывался под рукой. Мне не приходило в голову, что кто-то хитрый догадывался о моем желании и нарочно высматривал меня в баре. Как в той присказке: «Мужчина преследует женщину до тех пор, пока она его не поймает». Спустя вечность, когда я оказался на самом дне ямы, окружающие стали принимать меня за дядю Тэда. Как они могли так ошибаться? Я даже не мог представить себе, как можно пить из чужой кружки: оттуда легко подцепить все что угодно. Но в переполненном баре любой человек может ошибиться.

Не хочу хвастаться, но я был чемпионом по боксу среди юношей и капитаном школьной крикетной и регбийной команды. Я считаю себя достаточно образованным и волевым человеком. Как обществу удалось настолько запудрить мне мозги, что я поверил в собственную слабость и неполноценность только потому, что не мог удержать в организме больше трех кружек пива? Некоторые придурки хвастаются, что могут выпить 16 кружек. Чем здесь гордиться? Представьте полное ведро пива, плещущееся у вас в животе. Разве может быть что-нибудь кошмарнее? Я с радостью отдавал кружки с пивом даже тогда, когда у меня практически не было денег, чтобы их купить. Без сомнения, «дяди Тэды» с благодарностью принимали мои добровольные подаяния, даже если практически не могли их выпить. Интересно, кто из нас был большим идиотом? Какая разница! Мы все были обработаны обществом.

Кто был самым популярным эстрадным певцом моего поколения? Кто же, как не мистер Голубые Глаза<sup>7</sup>, запойный пьяница и близкий друг мафии? Мне посчастливилось достать билет на его концерт. Во время паузы он отхлебнул из стакана с прозрачной жидкостью и сразу же все выплюнул на пол: «Фу! Это же вода!» Потрясающий образец для подражания. Его приятель, член уличной подростковой банды Дин Мартин, отточил свой стиль до того, что его голос постоянно звучал, как у пьяного. Неудивительно, что мы прикладывали все силы, чтобы подсесть на алкоголь.

Нашей воли в том, выбирать ли алкоголь или нет, было не больше, чем в выборе родного языка. Алкоголь был частью нашего наследия, нашей культуры, нашего воспитания. Рано или поздно мы не могли избежать первой экспериментальной порции спиртного, потому что были обработаны обществом. Разница между выбором и обработкой достаточно тонка. Но давайте представим, что вы выбрали выпивку по собственному желанию и в течение многих лет действительно контролировали ситуацию. Все равно вас обманули. Вы платили деньги за

---

<sup>7</sup> Мистер Голубые Глаза – одно из прозвищ американского певца Фрэнка Синатры (1916-1998), прозванного так по названию одной из его песен. Подозревался в связях с мафией и многочисленных преступлениях. – *Прим. ред.*



удовольствие и/или костыль под маркой «возбуждение», на самом деле получая смертельный яд под названием «разрушение». Можно было бы подать замечательный иск по Закону о торговых марках, но, к сожалению, мы не можем возбудить дело против алкогольных концернов. Или можем? Когда-то табачные гиганты тоже думали, что они неуязвимы.

Дело в том, что, купив бутылку шампанского и обнаружив в ней воду, вы, скорее всего, не станете ее пить. Зная, что вода отравлена, вы не прикоснетесь к ней ни при каких обстоятельствах. Однако мы согласны платить \$50-70, прекрасно понимая, что в бутылке налит яд, да еще и выпить его, при этом считая себя разумными, цивилизованными людьми. Сильная штука это промывание мозгов!

Однако потерянного не воротишь. Что было, то было, и ничего с этим не поделаешь. По большому счету, какая разница, запудрили нам мозги или мы проявили свободу выбора? Но мы можем анализировать прошлое и учиться на ошибках. Главное, что скоро вам предстоит принять осознанное решение – будете ли вы принимать меры в отношении своей тяги к алкоголю. Но в этот раз вы станете хозяином ситуации, и решение будет принято на основании достоверных фактов. Для этого нам нужно точно выяснить, что представляет собой алкоголь – «возбуждение» или «разрушение».

Мы уже начали исследовать одну из составляющих алкоголизма – алкоголь. Теперь давайте рассмотрим другой элемент – алкоголика. Перед нами,

## ПОРАЗИТЕЛЬНЫЙ МЕХАНИЗМ.

### 8

## Поразительный механизм

Вы можете вспомнить, когда в последний раз просыпались полностью отдохнувшим после шести часов сна, переполненным энергией, с ощущением, что на свете нет никаких тревог и забот, и в радостном предвкушении нового прекрасного дня? Вы можете вспомнить, когда нечто подобное случилось в понедельник утром?

Сейчас мне уже за семьдесят. Вы можете поверить, что в подобном настроении я просыпаюсь почти каждое утро, включая понедельники? Сомневаюсь. Скорее всего, вы думаете: «Как этот Аллен Карр может требовать от нас быть объективными и отделять реальность от вымысла, когда сам переходит все грани, пичкая нас этой миссионерской болтовней? Нет на свете человека, у которого не было бы забот и тревог!»

С последним предложением я полностью согласен. Проблемы постоянно возникают в течение всей жизни у каждого из нас, но это не значит, что нужно постоянно думать только о них и что они должны мешать нам просыпаться с ощущением, что на свете нет никаких тревог. Учтите, пожалуйста, что я никогда не скажу вам неправды. «Грехи обязательно вас разоблачат»<sup>8</sup>. В этом я не сомневаюсь. Если бы меня уличили в одной-единственной неправде, ЛЕГКИЙ СПОСОБ рухнул бы как картонный домик. Иногда я намеренно преувеличиваю, но не для того, чтобы ввести вас в заблуждение, а просто у меня такой стиль. Как распознать мои гиперболы? Когда я преувеличиваю, то так сильно, что это сразу бросается в глаза. Вы, конечно, решили, что первый абзац этой главы как раз и есть такое преувеличение. Вовсе нет. На самом деле я сначала написал «каждое утро». Но если меня всю ночь мучила зубная боль, я просыпаюсь с чувством жалости к себе и в надежде, что боль скоро прекратится. Поэтому я внес уточнение: «почти каждое утро». Примером явного преувеличения может быть фраза «У меня на голове шишка размером с футбольный мяч».

Но давайте вернемся к началу этой главы. Видимо, вам проще поверить, что, находясь в западне, я каждое утро, насколько я могу вспомнить, просыпался усталым и несчастным даже после десяти часов сна и оставался в постели до последней возможности, набираясь сил, чтобы

---

<sup>8</sup> «Грехи обязательно вас разоблачат» (Be Sure Your Sins Will Find You Out) – слова из песни Brand New Year американской группы The Damn Millionaires. – *Прим. ред.*

вылезти из-под одеяла и встретить невзгоды очередного дня.

Ужасное состояние! Неужели это и есть жизнь? Кульминацией недели была не попойка в субботу вечером, а воскресное утро в постели. Хотя в горле было ощущение наждачной бумаги, а в голове стучали молоточки, как бы проверяя череп на прочность. И о чем же я думал, лежа в кровати? «Господи, завтра понедельник. Как выдержать целую неделю?»

Вам, наверное, трудно увидеть «возбуждение» в истинном свете. Даже зная истинное обличие алкоголя, мы стараемся отгонять эти мысли до тех пор, пока «по собственной воле» предпочитаем оставаться в яме. Но большинство людей признают, что общество преувеличивает так называемые «преимущества» алкоголя и преуменьшает его негативные стороны. Однако почти никто из нас не осознает значимость другого, еще более утонченного и разрушительного промывания мозгов, воздействию которого мы подвергаемся с детства. Я имею в виду превратное представление о второй составляющей алкоголизма – алкоголике. С рождения нам стараются внушить веру в нашу неполноценность: мы немощны и слабы, и ощущение постоянной усталости и болезненности естественно для любого взрослого представителя человеческого рода.

Классический пример – валяться в постели. Вы уверены, что кровать существует для сна? Знаю, там можно заниматься разными другими приятными вещами, но валяться в кровати просто так – к ним не относится. Пациенты больницы должны соблюдать постельный режим. Они делают это по той же причине, что и я: так как больны и чувствуют апатию. Не странно ли, как по-разному мы воспринимаем две аналогичные ситуации? Во время болезни мы не молимся о выигрыше в лотерею. Единственная цель – выздороветь, выписаться из больницы и продолжать наслаждаться жизнью. Как же я могу считать такое же пребывание в постели воскресным утром кульминацией всей недели?

Преодолев все напасти наркотической зависимости, я надеялся на кардинальное улучшение своего физического здоровья и финансового положения. Но я не сомневался, что эти безусловные преимущества будут некоторым образом омрачены тем, что я больше не смогу получать полного удовольствия от праздников, лишенных алкоголя и никотина. Однако больше всего я боялся, что мне не хватит мужества и сил преодолевать стрессы. Я знал, что выпивка и курево убивают меня, но каждый раз, пытаясь сократить дозу или бросить пить с помощью волевого усилия, я чувствовал себя очень несчастным. В жизни возникало ощущение вакуума, которое, как я считал, останется со мной до могилы. Поэтому я выбрал такую позицию: лучше прожить более короткую, приятную и увлекательную жизнь человека выпивающего и курящего, чем долгую и пресную жизнь трезвенника. Хочу заметить, что если бы я сделал такой выбор, то до сих пор продолжал бы пить, как сапожник, и не вынимал бы сигареты изо рта. Уточнение: меня бы уже не было на свете. Кстати, я определяю «метод силы воли» как несовместимый с ЛЕГКИМ СПОСОБОМ.

К счастью, я не сделал этого выбора. Зато, к моему изумлению, добился огромных успехов в укреплении силы духа, уверенности в себе и жизненной энергии. Но самым потрясающим было ощущение счастья от того, что я жив! Без сомнения, вы тысячу раз слышали избитую фразу: «Школьные годы чудесные». Так думают только взрослые. Я прекрасно помню свои подростковые мечты: «Поскорее бы вырасти, чтобы каждый день не ходить в школу и не киснуть на уроках, которые не имеют никакого отношения к реальной жизни. Как здорово иметь свой дом, свои деньги и делать что захочешь».

Но почему-то все вышло совсем не так. Скорее наоборот, жизнь казалась все напряженнее и труднее. Но мать-природа не планировала, чтобы она была такой. Для всех живых существ на нашей планете, включая человека, самым стрессовым периодом жизни является рождение на свет, за которым следуют младенчество, детство и отрочество, когда основной причиной стресса является не физическая боль, а сомнения и неспособность адекватно реагировать на ситуацию. Убедитесь сами. Осторожно ущипните себя за руку, постепенно усиливая нажим. Выяснится, что вы можете терпеть достаточно сильную боль, которая не сопровождается никаким стрессом. Это происходит потому, что вы знаете источник боли и контролируете ситуацию. Если же вас ущипнул незнакомый человек, даже зная источник боли, вы испытаете стресс задолго до того, как она достигнет той интенсивности, которую вы выдерживали в первом случае, потому что вы не можете управлять ситуацией. При неожиданной, даже слабой

боли без видимой причины возникает достаточно сильный стресс, поскольку вы не можете контролировать данную ситуацию и не знаете ни источника, ни возможной продолжительности боли.

Вы когда-нибудь думали, наблюдая за играющими детьми: «Мне бы их энергию! У меня бы круглый год было бесплатное электричество и отопление»? Я помню, сколько энергии во мне бурлило в подростковом возрасте – я носился вокруг просто так, чтобы только дать ей выход. Сейчас трудно в это поверить, но в то время я получал настоящее удовольствие от регулярных медосмотров, так как считал, что в моем организме невозможно найти ни одного изъяна. Как быстро все изменилось! Старость наступила в двадцать с небольшим лет. Каждое утро я с трудом вылезал из кровати и чувствовал постоянное утомление, независимо от того, сколько часов мне удалось поспать. Я не ощущал себя больным, за исключением кашля курильщика и периодического похмелья. Напротив, я считал себя вполне здоровым экземпляром. Просто у меня не было энергии. Каждый вечер я засыпал под телевизор.

Чем такую хроническую апатию объясняли врачи? Не знаю, я к ним не обращался. Это была еще одна внезапная перемена. Я с ужасом думал о возможном медицинском осмотре. Типичный закон подлости. Когда врач не был мне нужен, я проходил регулярные медосмотры, а когда мне понадобилась медицинская помощь, я шарахался от докторов, как от чумы. Взрослая жизнь оказалась совсем не тем раем, который я предвкушал. Я никогда не думал, что старость наступит так быстро. Затем появились бесконечные заботы, связанные с обустройством дома и воспитанием детей: ипотеки, счета и вся эта возня плюс дополнительный стресс от выполнения сложной и ответственной работы. Вот и я стал все чаще повторять своим детям: «Школьные годы чудесные».

Нам постоянно внушали, что человечество – исключительно слабый биологический вид. Беременность, деторождение, воспитание и обучение детей являются для диких животных естественными функциями, которые они выполняют без помощи врачей или лекарств. Люди относятся к беременности и родам как к болезни, требующей госпитализации. Мать и дитя должны пройти множество предродовых и послеродовых медицинских осмотров и подвергнуться интенсивной терапии до, во время и после родов.

Пожалуйста, поймите меня правильно. Я не утверждаю, что это вредно, мне просто хотелось бы обратить ваше внимание на то, как это влияет на наше восприятие самих себя. Младенец считается исключительно хрупким существом. Отец держит его так, будто дитя сделано из папиросной бумаги. Тем не менее младенцы часто оказываются единственными выжившими в серьезных транспортных авариях. Регулярные школьные медосмотры дополняют общую картину слабости и болезненности. Мы должны подогреть младенцу бутылочку с молоком, дезинфицировать туалет и посуду для приготовления пищи, пользоваться мылом и зубной пастой. Нам нужно проходить иммунизацию и вакцинацию. Часто мы начинаем принимать лекарства до болезни. Когда я был школьником, ежедневная ложка рыбьего жира и еженедельная доза слабительного оставались неизбежным ритуалом. Мы считаем врачей, таблетки и лекарственные средства неотъемлемой частью нашей жизни и убеждены, что без них мы не сможем выжить.

Но как выживают дикие животные безо всякой помощи врачей, таблеток и лекарств? Вы можете возразить, что очень многие из них погибают, а некоторые виды находятся на грани исчезновения. Но дикие животные умирают не из-за болезней, а от голода или от того, что на них охотятся другие виды. Основной причиной их вымирания в наше время стало разрушение естественной среды обитания и общее загрязнение планеты человеком. А как же человеческий вид выживал и процветал миллионы лет без достижений современной медицины? Как нам удалось заселить и завоевать всю планету?

Я не преследую цели критиковать врачей или их методы, я хочу лишь подчеркнуть, какой силой мы на самом деле обладаем. Я могу без колебаний назвать самый счастливый период моей жизни. Это последние двадцать лет. Не случайно ЛЕГКИЙ СПОСОБ был открыт мною двадцать лет назад. В чем же причина? Некоторые предполагают, что радикальное изменение мироощущения возникло как результат того почета (и капитала), которые я заработал на распространении метода. Но как бухгалтер-эксперт и директор компании Triang Toys я к тому времени уже был достаточно состоятелен и уважаем. До того, как я оставил эту должность, у

меня были те же друзья и тот же уровень материальной обеспеченности, что и сейчас.

Мы склонны верить, что нас ослабляют именно годы и стрессы современной цивилизации. Сильные морально и физически руководители приходят к нам в клинику со словами:

*«Я занимаю очень ответственную должность и постоянно нахожусь в стрессовой ситуации. Как мне говорить по телефону без сигареты? А без пары бокалов виски по вечерам, которые помогают мне расслабиться, я не смогу справиться с ответственностью».*

Это все промывание мозгов, которое мы принимаем как должное. Западная цивилизация устранила из жизни основные стрессы. Подавляющему большинству людей не нужно беспокоиться о пропитании на следующий день или крыше над головой на следующую ночь. Как вы думаете, почему у людей появляются хобби вроде горных лыж или прыжков с парашютом? Может быть, причина в том, что сегодня мы практически не встречаемся с реальными опасностями и нам не хватает азарта? Выходя на улицу, мы не боимся нападения диких животных. Сравните это с жизнью животных в природе. Заяц не чувствует себя в безопасности даже в своей норе. Вся его жизнь посвящена борьбе за выживание. Но ему помогает адреналин и другие «стимуляторы». Он справляется.

Мы тоже можем справиться!

Почему мы испытываем стресс, отвечая на телефонный звонок? Аппарат ведь не взорвется и не укусит. Почему мы путаем ответственность со стрессом? Мы принимаем на себя ответственность, так как она дает возможность преуспевать, а более простая работа кажется нам скучной и поэтому тяжелой. Почему все эти закладные и счета вызывали у меня такой стресс? У меня была хорошая работа, и я мог все оплачивать. Я имел любящую жену, четырех здоровеньких малышей, красивую машину и уютный дом. Я на самом деле был счастливым человеком со множеством достоинств. Почему жизнь казалась мне такими веригами?

Потому что при физической и моральной подавленности любая кочка становится неприступной скалой, небольшие затруднения представляются катастрофой, а малейшая проблема может оказаться последней каплей, переполняющей чашу.

Самое главное в жизни – здоровье. Еще одно навязшее в зубах клише, но это действительно так. Заболев или испытывая боль, мы одержимы только одной мыслью: снова быть в порядке. И как же быстро мы начинаем воспринимать здоровье как само собой разумеющуюся данность, снова почувствовав себя в норме. Я никогда не ценил колоссальной разницы между отсутствием болезни и великолепным самочувствием. За годы злоупотребления алкоголем и никотином я практически не болел, но умудрился начисто позабыть то состояние, когда энергия бьет ключом: переполняться радостью от самой жизни! Мне казалось, что это утрачено навсегда вместе с молодостью.

Это еще одна иллюзия, внушаемая нам обществом с детства. Животные не подсчитывают свой возраст каждый день рождения, их не записывают в пенсионеры. Если вы чувствуете физическую и моральную силу, то можете наслаждаться жизнью на полную катушку. Будут случаться трагедии и неприятности, но вы встретите их во всеоружии. Небольшие затруднения, с которыми сталкиваются все, будут восприниматься не как проблемы, а как волнующие жизненные повороты. Старости не существует. Если вам повезло со здоровьем и вы можете радоваться жизни, какая разница, сколько вам лет – 2 или 92? Главное не в количестве прожитых дней, а в возрасте, который вы ощущаете. В 46 я считал себя глубоким стариком, а сейчас, когда мне за 70, снова чувствую себя мальчишкой. Более того, я без всякой тревоги ожидаю впереди еще много счастливых и волнующих лет. Единственная существенная разница между «тогда» и «сейчас» заключается в том, что я перестал ежедневно отравлять свой организм. Это было похоже на прорыв из черно-белого ночного кошмара, пропитанного страхом и унынием, в мир солнца, цвета, доверия, здоровья и свободы.

Эту главу я считаю самой важной в моей книге. Прежде всего я хочу, чтобы вы сократили дозу или вообще отказались от спиртного не потому, что алкоголь убивает вас, рушит жизнь и обходится в целое состояние. Самое главное, мне хотелось бы, чтобы вы сделали это из эгоистических побуждений, поскольку

**ВЫ МОЖЕТЕ ПОЛУЧАТЬ ГОРАЗДО БОЛЬШЕ УДОВОЛЬСТВИЯ ОТ ЖИЗНИ!**

Препятствием на пути решения проблемы алкоголизма является общее убеждение, что даже в случае успеха качество жизни неизбежно ухудшится. Но, по иронии судьбы, при удачном исходе все будет как раз наоборот.

К 50 годам я испытывал физическую и моральную слабость. Мои друзья и коллеги считали, что я непоколебим, как скала Гибралтар. Но уверенность в себе и силу я чувствовал только при наличии любимой фляги и сигарет. Без них я был похож на Самсона с остриженными волосами. Фактически я верил в то, что в них заключается все мое мужество и самоуверенность, и я скорее согласился бы умереть, чем лишиться их. Но я также отдавал себе отчет в том, что с ними я скоро умру. Увы, даже эта мысль не вдохновила меня на самоспасение. Я не мог обманываться относительно своих физических сил. Когда я вспоминаю, что более трети века систематически и методично отравлял свой организм, то каждый раз изумляюсь, каким чудом мне удалось так долго выдерживать это самоистязание. Сам факт, что у меня это получилось, навел меня на мысль о том, каким удивительно мощным и совершенным механизмом является человеческий организм.

Разве мы считаем тигра или слона слабым животным? Конечно, нет. Однако оба вида находятся на грани исчезновения. Человеческое тело состоит из той же материи, но снабжено значительно более мощным мозгом. Если я вас попрошу поднять левую руку, возникнет секундная заминка, пока вы определяете, какая из ваших рук левая, но в принципе такое задание не покажется вам исключительно сложным. Этому можно научить даже собаку. Но представьте, что вы должны заставить всех жителей планеты одновременно поднять левую руку. Даже при наличии современных средств коммуникации шансы на успех равны нулю. Однако примерно столько же «участников» задействованы в выполнении простейших наших действий, например чесании носа.

Наш организм состоит из триллионов клеток, каждая из которых представляет собой отдельный элемент, функционирующий в неразрывной связи со всеми остальными. Вы можете чистить яблоки, читать газету, играть в карты или отвечать на телефонный звонок? Естественно, да. Ни одна из перечисленных задач не содержит ничего сложного. Но разве вы могли бы выполнить хотя бы одну из них, если бы стали делать все задачи одновременно? Триллионы клеток, составляющих наш организм, в течение всей нашей жизни одновременно выполняют десятки труднейших операций.

И во время бодрствования, и во сне в легкие поступает кислород, этот кислород и другие химические вещества попадают через кровеносную систему к тем частям тела, которым они необходимы. Внутренний терморегулятор поддерживает температуру тела на нужном уровне. Организм продолжает переваривать пищу, усваивать нужные питательные вещества и элементы, перерабатывать отходы. Иммунная система ведет непрерывную войну с повреждениями и инфекциями.

Поскольку все эти функции выполняются автоматически, не требуя осознанных усилий с нашей стороны, мы воспринимаем их как должное. Не обязательно знать все технические тонкости, важно только понимать, сколь совершенен наш организм. Фактически человеческое тело является самым надежным механизмом на планете – вершиной творения. Оно в миллионы раз сложнее, чем новейшие компьютеры или космические аппараты.

Вероятно, вы считаете, что мы представляем собой лишь случайный результат Большого взрыва и последующих трех миллиардов лет эволюции. Может быть, вы верите, что нас создал внеземной разум, превосходящий наш собственный в миллионы раз. Возможно, вы убеждены, что эволюция – это процесс, при помощи которого этот разум за три миллиарда лет сотворил все сущее на Земле, подобно тому, как человек, начав с простейшего колеса, создал «роллс-ройс».

Не важно, во что вы верите. Вы можете вообще ни во что не верить. Просто откройте свое сознание... и глаза! Человечество – это факт. Мы не создавали сами себя, а являемся результатом проб и ошибок за период в три миллиарда лет. Мы представляем собой продукт матери-природы. Каждый свойственный нам инстинкт предназначен для обеспечения нашего выживания, нравится нам это или нет. Любой, кто по своей тупости вздумает противоречить тысячелетиям существования разума, не имеет права называться «человеком разумным».

Человечество добилося огромных успехов, особенно в области современной медицины. Мы научились успешно пересаживать сердце. Вполне естественно, что это до сих пор считается великим событием. Или взять подростка, который научился чинить мотор своего мопеда. Для него это тоже величайшее достижение. Но он никак не может самостоятельно произвести сталь и другие материалы или отлить детали двигателя. Человек смог создать двигатель мотоцикла только благодаря накопленным несколькими поколениями знаниям и технологиям. Но по сравнению со сложностью устройства одной клетки даже величайшие достижения человечества выглядят грубым топором пещерного человека. При всех своих знаниях и достижениях человек не способен создать одну-единственную живую клетку.

Не обольщайтесь последними разработками в области клонирования. Это не творение. Человек веками клонировал цветы, растения и овощи. Это называется «черенкование». Не удивительно, что клетки животных могут давать аналогичные результаты.

Наша проблема заключается в том, что мы не можем напрямую общаться с матерью-природой. Поэтому нам приходится доверять указаниям экспертов, принадлежащих к роду человеческому. Это вполне естественно, когда нам нужен совет по поводу автомобиля или компьютера. Компьютер создан руками специалиста. Вам не придет в голову доверить ремонт компьютера любимой домашней обезьянке. Последствия, без сомнения, будут катастрофическими. Разве не этот же принцип действует при вмешательстве человека в сложнейшую и совершеннейшую сферу человеческого тела? Проявляйте максимальную осторожность, прежде чем следовать советам, относящимся к изменению функционирования вашего организма. Если они противоречат указаниям матери-природы, прислушайтесь к мнению истинного специалиста!

*«Но вы только что сказали, что мы не можем напрямую общаться с матерью-природой».*

Это так, но мы можем ее слушать. Она говорит с нами с момента нашего рождения. Но мы испытываем такой благоговейный трепет перед собственным интеллектом и технологиями, что перестали слышать ее. Наш разум и глаза не видят знаков, которые она подает нам. Современная наука действительно сделала много открытий в области функционирования человеческого организма. Один именитый ученый недавно назвал эти достижения просекой в девственных дебрях. Чем шире становится просека, тем дальше отодвигаются границы исследований. Существование ДНК открыто относительно недавно. Разгадка одной тайны природы породила тысячи новых загадок. Теперь каждый ген является отдельной загадкой, требующей объяснения.

Работая над книгой, я сижу у окна с живописным видом. Прямо передо мной возвышается великолепный мощный дуб. «Сердцевина дуба – наши корабли»<sup>9</sup>. Однако как и остальные чудеса природы, я до сих пор воспринимал его как само собой разумеющееся. Невозможно поверить, что он вырос из крошечного желудя, упавшего в землю. Его никто не поливал и не подкармливал, а он разросся в величественный храм, более сильный, прекрасный и выносливый, чем что-либо, созданное руками человека. Веками стоит он здесь, каждый год не только производя множество желудей, которые продолжают его вид, но и предоставляя убежище и пропитание тысячам живых существ. Это ли не чудо!

Странно, но мой словарь определяет «чудо» как «сверхъестественное явление», а слово «сверхъестественный» как «превосходящий силы или законы природы». Я считаю процесс превращения желудя в дерево чем-то действительно чудесным. Наверное, потому что я только простой смертный. Ведь на самом деле в дубе нет ничего сверхъестественного, и он не превосходит сил или законов природы. Напротив, он является классическим примером действия этих законов. Но я ведь сказал, что его никто не поливал и не удобрял. Опять на моих глазах появились шоры! Мать-природа дала ему дождь, солнце и нужные минеральные вещества. Для нас это чудо, а для нее – обычная работа. Приведенное словарное определение дает наилучшую иллюстрацию идеи, которую я стараюсь выразить. Несомненно, чудом можно

---

<sup>9</sup> «Сердцевина дуба – наши корабли» (Heart of oak are our ships) – слова из популярной английской песни XVIII века. – Прим. ред.

назвать не то, что превосходит силы и законы природы, а то, что выходит за рамки человеческого разума – то есть явление, которое человек не может объяснить из-за недостатка знаний или интеллекта. Как уже говорилось, эту главу я считаю самой важной в книге. Не случайно писать ее было труднее всего.

Я уже упоминал, что ЛЕГКИЙ СПОСОБ имеет много общего с методом АА. Одним из элементов этого метода является вера в то, что алкоголик не способен в одиночку бороться со спиртным и нуждается в помощи высших сил. Значит, если я утверждаю, что создавшим нас высшим разумом является Бог, то ему нужно молиться в благодарность и с просьбой о помощи? Если вы верите именно в это, то непременно молитесь. Но моя идея заключается не в этом. Вера вам здесь не нужна. Вы созданы природой. Не важно, возникла ли сама природа по чистой случайности или была создана высшими силами.

Сегодня мне трудно поверить, что я был настолько слеп и самонадеян. Многие годы меня окружали чудеса природы, а я отрицал существование создавших их сил. Как я мог считать себя образованным человеком, пренебрегая советами сил, давших мне жизнь? Наш собственный природный инстинкт является наиболее ценным источником указаний и информации, имеющимся в нашем распоряжении. Я безмерно благодарен матери-природе хотя бы потому, что она снабдила нас всем необходимым для выживания и наслаждения жизнью. Я имею в виду величайшее из ее творений –

### ПОРАЗИТЕЛЬНЫЙ МЕХАНИЗМ.

В наш просвещенный век наркотическая зависимость населения постоянно растет. Это ставит в тупик общество в целом и родителей в частности. Опыт сухого закона показал, что перекрытие каналов поставок зелья не решает данную проблему. Проституция убедительно доказала, что предложение нельзя уничтожить, поставив его вне закона. Некоторые так называемые «эксперты» пришли к выводу, что нелегальность наркотиков только повышает спрос. Наркотик становится запретным плодом.

Мы не только не усвоили урока сухого закона, но, похоже, ничему так и не научились со времен Адама и Евы. Отдельные специалисты даже выступают в защиту легализации таких наркотиков, как марихуана и героин. Они всерьез верят, что подростки попадают в наркотическую ловушку из чувства протеста против родителей и простым выходом из положения может быть легализация сильнодействующих наркотиков. Это же так очевидно! Почему это раньше не пришло мне в голову? Если узаконить, например, героин, то повторится ситуация с алкоголем: всего 90 процентов населения попадет в героиновую западню! Но зачем останавливаться на этом? Можно ведь не только легализовать марихуану и героин, но и открыто поощрять употребление наркотиков нашими детьми, как было с никотином и до сих пор продолжается с алкоголем.

Безусловно, мы стараемся удержать детей от наркотиков. Я тоже заставлял своих отпрысков учить правила дорожного движения «Кодекс зеленого креста»<sup>10</sup>. Если бы только знать, что это вызовет с их стороны мощный протест и возбудит непреодолимое желание броситься под первый же автобус. Так называемые «эксперты» предлагают подобную же чушь только потому, что не имеют ни малейшего представления о том, как спасти молодежь от наркотической западни, поскольку не понимают принципа ее действия.

Реальность осталась той же, что и раньше. Алкогольная западня точно такая же, как во времена, когда вы или я впервые в нее попались. Она состоит из трех отдельных моментов промывания мозгов. Первая установка заключается в том, что человеческое сознание и тело физически очень слабы и неполноценны. Чтобы наслаждаться жизнью и преодолевать стресс, им требуется помощь извне. Отсюда возникает вера в то, что для компенсации нашей неполноценности нужны дополнительные химикаты. Суть второй установки в том, что алкоголь компенсирует мнимые слабости и недостатки, хотя фактически он только создает новые. Третья установка – мы умнее создавших нас сил. Это ли не самонадеянность!

<sup>10</sup> «Кодекс зеленого креста» – упрощенный свод правил уличного движения для детей. – *Прим. ред.*

Вот почему я придаю такое значение данной главе. Любой бизнесмен знает, что если спрос иссяк, то можно рекламировать товар до потери пульса, но реализовать его не удастся даже по бросовой цене. Тягу к алкоголю провоцирует вера в собственную слабость и несовершенство, а зависимость от него формирует иллюзия, что алкоголь способен все это восполнить. Самые удачные мошенничества основаны на искренней потребности или жадности и их иллюзорном удовлетворении. Не будет этой потребности или человеческой жадности – и ни один человек не попадет на обман. В случае алкоголизма и потребность, и ее удовлетворение – это только иллюзии. Это все равно что продать костыль, изъеденный личинкой древооточца, человеку со здоровыми ногами. Если не устранить потребность, останется вакуум: в этом и состоит разница между лечением и выздоровлением.

Мой новейший ноутбук – хитроумный и очень сложный механизм. При этом он весьма хрупкий. В первый же день, когда я принес его домой, кто-то, наливая в стакан спиртное, пролил его на клавиатуру. Мы немедленно все вытерли. Но машину все равно пришлось отдать в ремонт. Совершенно очевидно, что такой механизм, как человеческий организм, который гораздо сложнее любой машины, должен быть невероятно хрупким. Нам промыли мозги, чтобы мы поверили в это. Но посмотрим в лицо фактам. Более трети века я сознательно и в невероятных количествах вливал в себя отвратительную отраву, смешанную с другими ядами. При этом я не только остался в живых, но меня даже не пришлось ремонтировать. Да, я знаю, что в отличие от многих мне повезло. Вам, должно быть, тоже повезло, иначе вы бы не читали эту книгу.

Вернитесь к началу этой главы.

Это не миссионерская пропаганда и не преувеличение. Неужели вам не хочется ощутить нечто подобное? Вы обладаете сильным телом и духом. Вы вполне самодостаточны. Человеческий мозг, управляющий человеческим телом, является самым совершенным механизмом на планете. В нем изначально заложены все вещества, все инстинкты, все средства, необходимые для обеспечения долгой, здоровой и счастливой жизни.

Мы обладаем совершенной системой раннего предупреждения. Если в вашем автомобиле начинает мигать индикатор уровня масла, сможете ли вы решить проблему, вытащив лампочку? Если у вас постоянно перегорают пробки, неужели вместо предохранителя вы вставите гвоздь? Конечно, нет. Подобные действия могут помочь лишь временно. И лампочка, и предохранитель служили для предупреждения об опасности, следовательно, такое поведение не только не решит проблемы, но и приведет к аварии. Однако современные методы лечения во многом основаны на таблетках или лекарственных препаратах, устраняющих не причину заболевания, а его симптомы.

В юности я часто страдал запорами, что впоследствии вызвало геморрой. В течение большей части моей жизни это причиняло мне боль и неудобства. Лечащий врач прописал слабительное от запора и разные отвары от геморроидальных узлов. Почему он не сказал мне, что запоры вызваны употреблением пищи, рекомендованной «человеком разумным» вместо питания, назначенного мне матерью-природой? Нам ведь не приходит в голову закачивать дизельное топливо в мотор, работающий на бензине.

Уверен, что время от времени мы все пользуемся болеутоляющими средствами. У некоторых они вызывают привыкание. Но боль – это не заболевание, а симптом. Тело подает сигнал о каких-то неполадках. Снятие болевых симптомов может обернуться значительно более серьезной бедой, чем отключение индикатора уровня масла в машине. Любой мало-мальски компетентный доктор подтвердит, что иммунная система является самым мощным и эффективным оружием для предотвращения и лечения заболеваний. Подавляя симптомы, вы выводите ее из строя. Нет смысла ждать прибытия пожарного расчета, если вы не нажали кнопку пожарной сигнализации.

Кроме этого, я хотел бы, чтобы врач объяснил мне, что мое тело не создано для болезней, а большинство жалоб, с которыми я к нему обращался, можно было устранить, просто изменив образ жизни. Пожалуй, больше всего от постепенного отравления организма страдает не печень, а иммунная система, которая не может как следует функционировать. В принципе это практически эквивалентно сознательному заражению СПИДом.

Если вам доводилось вести машину днем в густом тумане, то вы знаете, как это может



быть страшно даже при минимальной скорости. Можете ли вы представить, насколько страшнее управлять самолетом, летящим ночью в непроглядном тумане над горами? Даже при наличии приборов, указывающих высоту, скорость и направление, такой перелет покажется кошмаром. Вам придется набрать достаточно высокую скорость, чтобы не войти в штопор. Если высотомер показывает отметку 600 м, измените ли вы калибровку прибора на 1500 м при перелете через горный хребет, где отдельные вершины достигают 1200 м? Конечно, нет. Ни один идиот не стал бы это делать.

Но именно так мы поступаем, употребляя алкоголь или аналогичные наркотики. Невозможно переоценить наш управляемый мозгом организм, самый совершенный механизм выживания на Земле. Мать-природа вооружила нас чувствами и инстинктами, единственным назначением которых является обеспечение нашего выживания, нравится нам это или нет. Как и у зайца, у нас тоже есть необходимое количество адреналина и других веществ, автоматически вырабатываемые организмом по мере необходимости в нужных количествах. Любое вмешательство в сложнейшую систему органов чувств и инстинктов может накликать беду и несчастье. Организм так же чувствительно реагирует на это, как самолёт на изменения калибровки приборов. Позже я объясню механизм воздействия алкоголя на чувства с целью создания иллюзии удовольствия или опоры.

Сравнение с полетом в тумане может показаться преувеличением. Но недаром существуют выражения «пьяный в дым» и «пьяный в стельку». Посмотрим на это с другой стороны. Представьте, что вы родились полностью слепым и глухим, неспособным ощущать вкус, прикосновение или запах. Как при этом благополучно перейти через дорогу? Даже если вас держат за руку, вы этого не чувствуете. Разве это не похоже на полет в тумане без приборов? Без органов чувств мы идем по жизни как сквозь сгусток нерассеивающегося тумана. Они представляют собой приборы, на показания которых мы полностью полагаемся. Глупо употреблять химические вещества, которые влияют на правильное функционирование наших органов чувств. А употребление вызывающих привыкание ядов – крайний идиотизм.

Алкогольная западня подобна прекрасному саду, куда входит юноша с намерением провести там много лет, без малейшего желания покидать его. Затем он обнаруживает, что фрукты и овощи постепенно отравляют его, а сам сад – это запутанный лабиринт, откуда можно выйти только тем путем, которым вошел. Если бы он только мог найти свои следы! Давайте разберемся.

## **КАК МЫ ОКАЗАЛИСЬ В ЛОВУШКЕ?**

### **9**

## **Как мы оказались в ловушке?**

Обстоятельства у каждого свои, но первопричина одна и та же. Некоторые уже в детстве украдкой пробуют напитки на семейных праздниках, но большинство начинает серьезно прикладываться к спиртному в период великого переворота в жизни каждого подростка, когда из счастливых и беззаботных детей мы должны превратиться в серьезных и ответственных взрослых. В раннем детстве ребенок обычно испытывает больше стрессов, чем в подростковом возрасте. Но мы переживаем этот период, не испытывая потребности в каком-либо допинге. Понаблюдайте за детьми на дне рождения. В начале праздника маленькие гости держатся застенчиво и скованно. Но уже через полчаса они визжат от удовольствия. Они находятся наверху блаженства, и для этого им не нужен алкоголь, никотин или другие наркотики. Это настоящая радость – просто ощущать восторг от жизни. Вряд ли найдется много удовольствий, которые приносят больше радости, чем смех других людей – младенцев, детей или взрослых. Смех очень заразителен.

В подростковом возрасте начинает проявляться влияние промывания мозгов. В современном мире оно принимает пугающие масштабы. Молодые люди стремятся найти какую-то опору или костыль, как будто мать-природа обеспечила поддержкой все земные существа, за исключением самого сильного и умного, как будто она упустила для него какой-то

жизненно важный элемент. Трудно обвинять в этом молодежь, живущую в нашей культуре стремительных решений, которая больше доверяет технологиям, чем природе. Промышленная революция была призвана облегчить жизнь человека с помощью научных достижений, но на самом деле произошла перестановка ролей, и, подобно Франкенштейну с его чудовищем, мы стали рабами созданных нами технологий. Мы являемся жертвами собственного интеллекта, который отличает нас от других животных. Этот интеллект изобретает велотренажер, чтобы сжигать энергию, которую мы не расходует на сидячей работе, где зарабатываем много денег на покупку устройств вроде пульта дистанционного управления телевизором, превращающих нас в сидячих ленивцев. И вот мы вынуждены проводить погожие солнечные дни в спортивном зале и кататься там на велосипеде, который никуда не едет.

Сегодня мы не можем спокойно есть, не задумываясь о генетически модифицированных продуктах, об инсектицидах в продуктах питания. Мы обнаруживаем все новые неизлечимые заболевания. Снова возвращаются туберкулез и малярия. Мы загрязняем реки, озера, землю, моря и даже воздух, которым мы дышим. На нашей совести озоновые дыры и глобальное потепление; мы истощаем запасы рыбы, чрезмерно эксплуатируем природные ресурсы, превращаем пахотные земли в пустыню, уничтожаем леса, нещадно эксплуатируем недра планеты, ставим других живых существ на грань исчезновения и пугающими темпами перенаселяем Землю.

Мы унаследовали прекрасную планету, которая в течение трех миллиардов лет создавала уникальную экосистему, чтобы огромное количество видов имели возможность жить и воспроизводить себе подобных. Создается впечатление, что мы одержимы дьявольским стремлением менее чем за двести лет превратить Землю в забетонированный бесплодный пустырь. При всем технологическом развитии нам не удастся искоренить болезни и голод. Мы не остановили войны. Вместо этого мы произвели оружие настолько мощное и опасное, что не решаемся применять его даже против своих врагов. Вот такое наследство мы оставляем своим детям: мир наркотической зависимости и насилия.

Западной цивилизации, увы, особенно гордиться-то нечем. Мы действительно избавили мир от многих зол. Далеко в прошлом, по крайней мере на Западе, остался высокий уровень детской смертности. Но общая сумма человеческих страданий остается постоянной, так как прогресс, решая одни проблемы, порождает новые, не менее серьезные. Злоупотребление антибиотиками создает новые модификации болезней, которые эти лекарства должны были лечить.

Да, у нас есть многое из того, чего не было у наших бабушек и дедушек: психиатры, более активно функционирующие силы правопорядка. Они появились, потому что мы в них нуждаемся. Мы сами создали такую потребность. Современный человек разбил камнем собственное окно, чтобы продать самому себе охранную сигнализацию. Все больше людей живут в растущих и невероятно перенаселенных городах, испытывая при этом все большее одиночество. Поэтому мы изобрели таблетки для борьбы с депрессией и снятия напряжения от суетной жизни в больших городах.

Нам мало доводить до крайности самих себя – мы толкаем к этому своих детей. Образование перестало быть средством достижения цели и превратилось в самоцель. Иначе зачем нам система экзаменов, которая за три часа проверяет знания, приобретенные учеником за три года; к тому же совершенно ясно, что 90 процентов из выученного не будет иметь для студента никакого практического значения. Это в случае, если он доберется до экзаменационной аудитории без нервного срыва.

И ради чего все это? Чтобы наши дети могли стать еще более зависимыми от технологий, чем мы? Даже тем, кто сдал экзамены с отличием, не гарантирована работа, соответствующая их уровню. При всем своем разуме мы единственные живые существа, научившиеся плакать не от боли, и единственные, кто сделал свою жизнь несчастной настолько, что у кого-то из нас иногда просто не срабатывает самый мощный инстинкт, заложенный в него матерью-природой, инстинкт самосохранения.

С рождения нам внушают, что мы очень слабые и хрупкие существа, зависящие от таблеток, а спиртное может дать нам и удовольствие, и опору. С какой стати подросток должен сомневаться в подобной пропаганде? Она не может лгать. Зачем тогда все остальное население

принимает таблетки от нервов, для релаксации или сна? Почему 90 процентов из них употребляют алкоголь, если таблетки не помогли? Хорошо, нам рассказали о вреде спиртного. И что из этого? Нам постоянно рассказывают о том, что мотоциклы очень опасны, но разве это остановило хоть кого-то?

В любом случае, никакие устрашения не удержат их от употребления алкоголя, и вряд ли они смогут назвать свою дозу умеренной. Тем не менее нам продолжают твердить, что алкоголь в умеренных количествах вполне безопасен, а капля любимого напитка пойдет только на пользу. Вы не замечали, что те, кто убеждает нас в этом, обычно позволяют себе значительно большую дозу любимого напитка?

Было бы просто чудом, если бы мы не попробовали первый раз алкоголь. Ни повод, ни причина не имеют ни малейшего значения. Но этот первый раз – самый хитрый момент в ловушке: напиток имеет отвратительный вкус. Подросток, пробуя первую кружку темного пива, часто думает про себя: «Неужели я должен пить эту дрянь? Мне бы лимонаду!» Но лимонад пьют только дети. Взрослые пьют пиво. А вкус у него мерзкий. Именно это лишает подростка страха подсесть на спиртное.

Вот что приводит западню в действие. Муха не станет питаться нектаром, если ей не нравится его вкус: ведь она действует инстинктивно. Но мы – разумные и рациональные человеческие существа. Нам внушили, что взрослые пьют ради вкуса напитка. С какой стати мы должны в этом сомневаться? Нужно только спросить их самих. Совершенно очевидно, что дядя Тэд пьет не для того, чтобы каждый вечер доводить себя до рвоты и бессознательного состояния. Это всего лишь досадный побочный эффект, с которым он готов мириться, потому что напиток такой вкусный. Зачем тогда наши родители каждый раз заказывают к ужину бутылку вина, когда идут в ресторан? Вино – это особое наслаждение, которое должно иметь неповторимый вкус. Если бы первая проба алкоголя казалась нам нектаром, то включилась бы аварийная сигнализация, подтверждающая причину морального падения дяди Тэда. Но разве можно привыкнуть или стать зависимым от этого ужасного на вкус пойла с мерзким запахом? Все опасения пойти по проторенной дорожке дяди Тэда исчезают в одно мгновение.

Наверное, самое печальное в алкоголизме то, с какими усилиями мы сами загоняем себя в ловушку. К счастью, мы можем облегчить себе этот труд с помощью более сладких напитков – шенди (смеси простого пива с имбирным), сидра, портвейна и сладкого хереса. Проходит время, и мы уже можем перейти к пиву, вину и крепким напиткам. Вскоре вкус пива становится настолько привычным, что мы уже не понимаем, как могли пить детские напитки, например газированную воду. Правда, крепкие напитки нам поначалу приходится разбавлять, но потом мы привыкаем употреблять их в чистом виде. И тогда, особенно если мы можем пить их залпом, мы чувствуем себя крутыми, как Джон Уэйн или Клинт Иствуд. А если нам удастся при этом не поморщиться, то мы чувствуем себя еще круче. Мне рассказывали про студента Оксфорда, который мог за две секунды выпить пол-литра пива, не моргнув глазом, и о другом студенте, который за две минуты выпивал полтора литра настойки, и его не тошнило. Неудивительно, что Оксфорд – всемирно известное учебное заведение. *In vino Veritas* – истина в вине? Как бы не так! Чем больше вина, тем меньше истины.

Вы не успеваете ничего понять, и неосознанно употребление алкоголя становится неотъемлемой частью вашей жизни в обществе. Вы уже не можете представить себе вечеринку или дискотеку без выпивки. Конечно, если вы не за рулем. Но разве вы не замечали, что пьете все более крепкие напитки и во все больших количествах, а кроме того – пьете чаще и по разным поводам. Конечно, ответственность за это несет кто угодно, кроме нас самих.

Когда я только начинал играть в гольф, то после игры сразу возвращался домой к воскресному столу. Но однажды партнер сказал мне: «Что, ты не поставишь мне выпивку? Не будь букой, в конце концов, ты выиграл мои деньги».

Мне едва хватало денег на игру в гольф, не говоря уже о том, чтобы покупать кому-то выпивку. Но новичок не может отказать в подобной просьбе, особенно капитану клуба. Ну и, конечно, он почувствовал бы себя неловко, если бы не смог угостить меня в ответ. Я не помню, чтобы я сознательно этого хотел, но вскоре у меня появилась привычка задерживаться после каждой игры, чтобы пропустить рюмочку. Потом их стало две или три. Иногда я задерживался на пару партий в бильярд. В конце концов, зачем спешить домой? Ужин остыл и уже

несъедобен, а после тяжелой рабочей недели я не хочу слушать постоянное ворчание. Может быть, дядя Тэд был не так плох, как мне казалось. И вполне вероятно, что именно тетя Мейбл довела его до пьянства.

Зимой я стал присоединяться к другим членам клуба за рюмочкой-другой бренди еще до начала игры – просто чтобы разогреться, вы понимаете? Естественно, привычка сохранилась и летом. Если мне особенно не везло в игре, я утешал себя предвкушением еще пары рюмок бренди по дороге домой. По какой-то причине в последнее время мне все чаще не везло. Почему? – я не мог этого понять. Когда я только вступил в клуб, то выигрывал достаточно регулярно.

Кое-кто из парней носил с собой фляжки. Я пообещал себе, что никогда не заведу фляжку – для меня она означала первый шаг к алкоголизму. Однако дочь подарила мне фляжку на день рождения. Она была очень красивой, серебряной, с моими инициалами. Я не мог обидеть ребенка и не воспользоваться ее подарком. На самом деле ею пользоваться было очень удобно – почти как компьютером! Не знаю, как я без нее обходился раньше. Но фляжка, хотя и красивая, была довольно маленькой. Естественно, невежливо не предложить ее другим. Что удивительно, у некоторых новых членов не было фляжки, а остальные не так щедро делились своими, как я. Понимаете, я же не стал пить больше, я просто проявлял щедрость. Должно быть, поэтому моя фляжка всегда пустела первой, но я решил эту проблему, купив себе фляжку побольше.

Когда я только вступил в клуб, то недолюбливал старожилов. Это были грубые, неприветливые, раздражительные старики с большими красными носами и затуманенными красными глазами, которые сидели, потягивая виски с содовой. Самым ярким моментом их жизни было поймать бармена на том, что он подливал в их стакан Teacher's вместо Bell's или наоборот. Они поднимали такой шум, как будто он налил им яду. Если подумать, так оно и было.

Тогда я еще не понимал, что сам постепенно превращаюсь в такого старика.

Так все и шло. Выпивка стала обычным делом в моей жизни, а не только на общественных мероприятиях. Раньше я завтракал в уютном кафе, где предлагали великолепную еду по очень умеренным ценам. Не помню, чтобы я сознательно захотел сменить его на переполненный прокуренный бар, в котором я получал пинту пива и засохший сэндвич, но так получилось. Не помню, когда я первый раз задержался после работы, чтобы выпить с коллегой, и когда это превратилось в ежедневный ритуал.

Мой первый брак не выдержал всего этого. Я пил, потому что меня ругала жена? Или она ругала меня, потому что я пил? Сейчас, когда я выбрался из ловушки, я понимаю это. Но тогда я не сомневался, кто виноват в происходящем. В конце концов, я не отличался от любого нормального человека. Я не пил на работе, хотя теперь обед начинался раньше и длился дольше. Иногда я выпивал маленькую рюмочку-другую перед уходом на работу, но только если мне казалось, что день будет особенно тяжелым. Однако никто не назвал бы меня алкоголиком. Если я выпивал больше обычного, моя речь становилась несколько невнятной, но я не напивался до бесчувствия и не падал на пол. На самом деле все было совсем наоборот – я мог выпить сколько угодно, и это никак на мне не сказывалось. Я не потерял работу и не попал в аварию.

Такова моя история. Не важно, что именно предпочитаете вы – дартс, футбол, бильярд или просто посиделки с друзьями в пабе. Также не важно, полна ли ваша работа стрессов или вы изнываете от однообразия, потому что алкоголь создает иллюзию избавления и от стресса, и от скуки. Какой бы ни была ваша история, все идет к одному. У вас, как у мухи в растении-ловушке, есть только один путь: вниз. Совокупные последствия отравления – постоянное увеличение дозы, преждевременное старение и потеря формы, – все это приводит нас к тому, что я называю

## **КРИТИЧЕСКОЙ ТОЧКОЙ.**

Что такое критическая точка? Это похоже на тот момент, когда муха уже насытилась, нектар вызывает у нее отвращение, и она хочет улететь, но уже не может. Эта стадия наступает, когда семья и друзья начинают намекать, что вы слишком много пьете. Возможно, начальник

говорил вам, что после обеда вы работаете хуже, чем утром. Возможно, вы заметили, как люди морщатся, когда вы на них дышите. Возможно, вы разбили машину. Вы все еще не можете признать, что стали алкоголиком, но уже не можете отрицать, что пьете слишком много. Теперь вы собираетесь доказать то, что всегда говорили своей семье, друзьям и себе самому: у вас все под контролем. Но как вы это докажете? Начав меньше пить.

Не важно, каким образом – станете пить реже, пить меньше или совместите оба способа. Произошло решающее событие: до сих пор вы пили столько, сколько вам хочется, и когда вам хочется. Вы можете сделать логический вывод, что когда вы столько пьете, это создает проблемы, и вам просто автоматически не захочется пить так много или так часто, как раньше. Очевидно, часть вашего мозга так не думает. Поэтому вы начинаете себя ограничивать. Так произошло и со мной. Но значит ли это, что мне расхотелось играть по воскресеньям в гольф? Конечно, нет! Гольф был единственным удовольствием, которое у меня осталось, не считая курения и спиртного.

Но почему я не перестал пить, играя в гольф? Потому что не мог представить себе гольф без выпивки. Это все равно, что дартс без пива, или ипподром без шампанского, или вечеринка без коктейлей. Но почему я просто не стал пить меньше? Я пробовал, и неоднократно, как, наверное, и вы, но ничего не получилось. После пары рюмок это просто уже не имело значения. Я говорил себе: «Мне нужно выпить. Только одну рюмку – она сделает из меня нового человека». Так и происходило, и этот новый человек тоже хотел выпить всего одну рюмку. И вообще, я не хотел сидеть и подсчитывать, сколько еще я могу выпить. Как можно при этом получать удовольствие?

Понимаете? Часть вашего мозга заставляла вас хотеть пить так часто и так много, как вам заблагорассудится. То, что другая часть вашего мозга теперь считает пьянство проблемой, никак на вас не повлияло. Все знают, что диета делает еду более, а не менее привлекательной. Алкоголь – это наркотик. Как я объясню далее, в случае с наркотиками естественно постоянно увеличивать дозу, а не уменьшать ее. Пока вы не достигли критической точки, ваше пьянство не было проблемой, или, по крайней мере, не казалось вам таковой. Сейчас вы воспринимаете его как проблему.

Проблемы вызывают стресс. Как мы можем снять стресс? Правильно, нам надо выпить.

Когда врач сообщает пьющему человеку, что он не доживет до следующего года, если не бросит пить, происходят две вещи: человек торжественно клянется бросить, а потом идет выпить в ближайший паб, чтобы справиться с шоком. Если врач прямым текстом скажет хроническому алкоголику, который уже много раз безуспешно пытался бросить пить, что тот скоро умрет, алкоголик отправится в паб и напьется до бесчувствия.

Когда пьющий человек понимает, что алкоголь создает ему проблемы, у него появляются целых две новые проблемы. Когда он пьет, то чувствует себя виноватым и несчастным, а когда не пьет, то чувствует себя обездоленным и несчастным. Я называю этот момент «критической точкой», потому что алкоголик одновременно и пьет слишком много, и при этом ему все время не хватает. Лучшее всего это сформулировано в Обществе анонимных алкоголиков:

*«Все усложняется непреодолимым стремлением к тому, что только усиливает эффект физического страдания, иррационального поведения и растущей изоляции».*

Чем больше муха сопротивляется, тем сильнее увязает в нектаре. Так же и алкоголик – чем больше он пытается контролировать себя, тем более притягательным кажется ему удовольствие и утешение от выпивки и тем сильнее становится его зависимость. Чтобы контролировать употребление алкоголя, необходимы сила воли и дисциплина. Но какой бы сильной ни была его воля, в итоге окажется, что он пьет даже больше, чем до того, как решил бороться со своей проблемой. После нескольких неудачных попыток алкоголик приходит к выводу, что единственный выход – полностью бросить пить. К сожалению, он пытается это сделать, используя

## **МЕТОД, ОСНОВАННЫЙ НА СИЛЕ ВОЛИ.**

## Метод, основанный на силе воли

И попытки пить меньше, и попытки совсем бросить пить, опирающиеся на силу воли, не только не достигают своей цели, но и помогают нам утвердиться в мысли, что мы неизлечимы. Вам нужно понять, почему это так.

Пока мы не клюнули на наживку, нам внушали, что в алкоголе можно найти удовольствие и утешение. Когда мы первые несколько раз экспериментировали с выпивкой, то никакого удовольствия не получили. Однако по какой-то странной причине мы продолжали упорствовать, и – какой сюрприз – алкоголь стал для нас и удовольствием, и поддержкой. Но сейчас мы достигли той стадии, когда он стал также и проблемой, причем настолько серьезной, что ни удовольствие, ни поддержка не являются достаточной компенсацией. Мы пытались снизить потребление алкоголя или контролировать его, как умеренные пьющие люди, но, должно быть, мы ненормальны, потому что у нас ничего не получается.

Теперь у нас остается только один выход: полностью бросить пить. Однако думать об этом не слишком приятно: одно то, что мы используем слово «бросить», а не «перестать» или «остановиться», подразумевает, что мы чем-то жертвуем. Даже слово «воздерживаться» обладает тем же подтекстом. В моем словаре есть и такие варианты, как: «отказаться», «ограничить», «оставить» и «сдерживаться» – все это подразумевает жертву. А почему бы и нет? Мы искренне считаем, что приносим жертву. Помимо промывания мозгов, которому мы подвергаемся с детства и которое подкрепляется нашими ощущениями от пребывания в ловушке, нам еще сильнее промывают мозги, внушая, что бросить – очень трудно.

Совершенно очевидно, что обитатели городского дна не получают от алкоголя ни удовольствия, ни утешения.

Более того, очевидно, что именно благодаря ему они оказались в теперешнем состоянии и влачат существование, весьма далекое от счастливой жизни. Так почему же они продолжают пить? Не удивительно, почему АА приходят к выводу, что у этих людей, должно быть, есть какая-то природная предрасположенность к алкоголизму. Разумного объяснения явно не может быть. Если вы сами уже пытались пить меньше или полностью бросить это занятие, опираясь на свою силу воли, то знаете, как это сложно и какой упадок сил вызывает. Не удивительно, что мы откладываем попытки бегства, насколько это возможно.

Итак, вместо того, чтобы браться за дело с чувством облегчения, радости и готовности, мы испытываем такую тоску, словно собираемся подниматься на Эверест без веревок и запаса кислорода. А за чем мы первым делом тянемся, если нам грустно? Правильно: за нашим другом-поддержкой. Итак, еще до того, как мы что-либо предпримем, мы дважды несчастны: мы больше не можем пропустить стаканчик, чтобы утешиться из-за того, что мы больше не можем его пропустить. Это вызывает у нас еще большую депрессию, которая, в свою очередь, увеличивает потребность в выпивке – и так далее. Мы надеемся, что время решит эту проблему и если мы сможем продержаться достаточно долго, то однажды проснемся и воскликнем: «Ура! У меня получилось! Мне больше не хочется выпить!»

Но как эти может произойти? Воспользуемся еще двумя клише:

*«Запретный плод сладок».*

Только если он изначально казался вам сладким. И:

*«Разлука усиливает любовь».*

Но только если любовь была изначально.

Если раньше вы верили, что спиртное дает вам истинное удовольствие или поддержку, как вы сможете убедить себя в том, что это не так, когда бросите пить? Это еще одна причина, по которой я советую вам не пытаться бросить пить, пока вы не дочитаете книгу. Я хочу, чтобы вы были способны доказать себе, что это не удовольствие и не поддержка. Но время еще не пришло.

Вернемся к методу, основанному на силе воли. Предположим, вам хватит силы воли, чтобы выдержать эти трудные несколько часов, дней, месяцев или даже лет. И тут произойдет нечто, что, как кажется на первый взгляд, должно укрепить вас в решении бросить пить, но на самом деле только усложнит вашу задачу. Как только вы перестанете употреблять алкоголь, будут постепенно исчезать все веские и убедительные причины, которые побудили вас к этому.

Ваше здоровье и финансовое положение начнут улучшаться. Ваша личная жизнь и карьера тоже пойдут в гору. Это похоже на ситуацию, когда во время управления машиной вы становитесь свидетелем ужасной аварии. Это заставит вас на несколько километров сбросить скорость, но когда вы в следующий раз будете опаздывать на встречу, то успеете забыть об аварии и нажмете на газ.

Одна из милостей матери-природы – то, что мы забываем все плохое, что с нами случается. Но если мы будем пренебрегать ее советами, то эта доброта обернется против нас. На практике чем больше мы воздерживаемся, тем меньше мы помним то, как нам было плохо, когда мы пили, и тем меньше у нас остается причин сопротивляться соблазну. А это увеличивает искушение выпить

### **ВСЕГО ОДНУ РЮМКУ.**

В конце концов, наше сопротивление слабеет и с изобретательностью, свойственной нашему биологическому виду в целом и наркоманам в частности, мы находим предлог, позволяющий выпить всего одну рюмочку. Но конечно же, алкоголь вызывает обезвоживание, поэтому нам хочется выпить еще. Кроме того, он снимает запреты, поэтому вторую рюмочку нам выпить проще, и так далее, *ad infinitum, ad nauseam, ad mortem* – до бесконечности, до отвращения, до смерти.

Вы снова попадаете в ловушку. И не имеет значения, оказываетесь ли вы в ней сразу, как многие, или незаметно, как в первый раз.

Да и что может помешать падению? Ловушка не изменилась, как и ваши представления об алкоголе. Если бы можно было поговорить с мухами и объяснить им, как устроены плотоядные растения, как вы думаете – попали бы они в ловушку? Если бы мышь знала, как работает мышеловка, как вы думаете, была бы она настолько глупа, чтобы попытаться съесть сыр? Может быть, если бы была достаточно голодной. Но стала бы она рисковать, зная, что сыр отравлен? Конечно, нет. К несчастью для мух и мышей, никто не может объяснить им хитрое устройство ловушек.

Некоторым удается с помощью силы воли длительный срок воздерживаться от употребления спиртного или даже вылечиться, но лишь немногим удается окончательно избежать ловушек. Те, кто в силах воздерживаться, не ожидают от будущего ничего большего, кроме выздоровления и более-менее удовлетворительной жизни. К счастью, вы можете связаться со мной, и вам не обязательно будет использовать метод, основанный на силе воли. Для этого надо снять навязанные нам внушения. Давайте раз и навсегда запомним, что употребление алкоголя не дает никаких преимуществ. Спросите кого угодно, почему он пьет, и в ответ вы услышите

### **ОТГОВОРКИ, А НЕ ПРИЧИНЫ.**

## **11**

### **Отговорки, а не причины**

Что в первую очередь вызывает у нас желание выпить? Ответ очевиден: 90 процентов взрослых пьют, а ведь они не стали бы этого делать, если бы не получали удовольствия или поддержки. Почему так трудно бросить, когда мы принимаем такое решение? Это не менее очевидно: ужасные физические ощущения, которыми сопровождается процесс, плюс тот факт, что мы привыкли пить, а с привычками трудно бороться. Но это неверно! Это отговорки, а не причины. Как я объясню далее, реальные физические симптомы, сопровождающие отказ от алкоголя, настолько слабо выражены, что они практически незаметны. А с привычками бороться легко, если, конечно, вы действительно этого хотите.

Как я уже говорил, истинная причина того, что от этой конкретной привычки так сложно отказаться, – шизофрения. Мы верим, что нам надо чем-то пожертвовать. Спиртное может разрушать нашу жизнь, но все равно все наше существование зависит от него. Мы уверены, что

без него не сможем находиться в обществе, не способны справиться со стрессом, и мы не знаем, что может занять его место. Без спиртного жизнь кажется нам несчастной, и поэтому бросить пить так сложно.

Было бы не так плохо, если бы все эти 90 процентов выпивающих тоже не пили. Но они не только пьют, они обсуждают за едой качество вина:

*«Оно приятно крепкое и достаточно благородное. Старина, ты, уверен, что не хочешь попробовать? Нет? Один бокал не повредит».*

Ваш спутник за ужином пытается показать себя знатоком и создать впечатление, что это особенное вино, которое ресторан держит специально для него. И вы поддаетесь на эту уловку, потому что в этот самый момент отвлеклись, размышляя о том, как объяснить этому идиоту, что если вы сделаете хотя бы один глоток, то в итоге выпьете три бутылки, а четвертую опрокинете ему на голову. Вслух вы при этом произносите:

*«Нет, я не хочу. У меня завтра важный день, и мне нужна ясная голова».*

На самом деле ваш спутник пьет вино домашней выработки, которое ресторатор разливает в бутылки из-под уксуса. Не удивительно, что вылечившиеся алкоголики предпочитают общество друг друга. Задача этой и трех последующих глав – помочь вам усвоить следующие три факта:

- УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ НЕ ДАЕТ ВАМ АБСОЛЮТНО НИКАКИХ ПРЕИМУЩЕСТВ!

- ЭТО ОТНОСИТСЯ И К ОСТАЛЬНЫМ ВЫПИВАЮЩИМ! ВЫ НИЧЕГО НЕ ПОТЕРЯЕТЕ!

- ВСЕ ПЬЯНИЦЫ ЛГУТ!

В наше время подростки, как правило, знакомятся с алкоголем еще в школе. Даже университеты – благодатная почва для воспитания привычки к алкоголю и другим наркотикам. Если подойти к студентам, которые только недавно начали пить, и спросить, почему они это делают, я уверен, что никто не скажет:

*«Я студент, а не ребенок. Я буду чувствовать себя глупо, если буду пить газировку, когда остальные пьют пиво».*

На самом деле вам ответят:

*«Потому что мне это нравится».*

При этом ответят тоном, подразумевающим, что вы задали очень глупый вопрос, ответ на который очевиден. Но вы ясно видите, что студенту, который это говорит, пиво не нравится. Он намеренно солгал вам. Вы не можете этого доказать, но знаете об этом – как и он сам.

Как можно определить, лгут вам люди или говорят правду в ответ на вопрос, почему они пьют? Назовут ли они в ответ настоящую причину или воспользуются отговорками? Воспользуйтесь своим здравым смыслом. Лучше всего – спросить себя, кажется ли вам ответ естественным. В приведенном примере ответ студента кажется вполне естественным, но его выдает то, что он делает редкие небольшие глотки с плохо скрытым выражением отвращения на лице. Совершенно очевидно, что ему не нравится спиртное.

Иногда трудно сказать, говорит ли он правду. Если вы зададите этому же студенту тот же самый вопрос три месяца спустя, то, скорее всего, получите тот же ответ, но на этот раз он может быть ближе к истине. За это время он может привыкнуть к вкусу спиртного и искренне полагать, что утоляет свою жажду данным напитком, потому что ему нравится его вкус. В данном случае это уже не будет намеренной ложью. И все же он по-прежнему не сообщает причину. Если вы спросите его, что именно ему нравится в алкоголе, а студент ответит, что он утоляет жажду, вы можете быть уверены, что он лжет. Может быть, он действительно пьет алкоголь, когда испытывает жажду, – большинство пьющих так делает. Но большинство пьющих людей также знает, что алкоголь вызывает обезвоживание. А даже если не знать об этом – все равно вода лучше утоляет жажду, и к тому же она дешевле.

*«Да, но мне нравится вкус пива. И я не выношу вкуса воды».*

В этом разобраться сложнее. Можно возразить, что вода практически не обладает вкусом, но при этом лучше всего утоляет жажду, а пиво горчит и вызывает жажду.

Можно сказать также: алкоголь не может утолить жажду, иначе вы не продолжали бы пить. Студент ответит, что он продолжает пить не из-за жажды, а потому, что ему нравится



вкус. О вкусе мы еще поговорим позже, но пока что представьте себя на месте матери-природы. Вы потратили миллионы лет на создание мириадом различных существ. Чтобы выжить, им нужны пища и вода. Мы разумные люди и понимаем, что умрем, если не будем есть и пить, но животные об этом не знают. Что сделать, чтобы другие существа ели и пили?

Разумно будет заставить их испытывать жажду, когда насыщение организма водой падает ниже определенного уровня, и голод, когда им требуется энергия или не хватает необходимых веществ. Именно так природа и сделала. Но как эти существа различают еду и яд? Родители, например, запирают потенциально опасные лекарства подальше от детей, пока те не вырастут и не начнут понимать разницу сами. Решение матери-природы было более изобретательным. Она сделала так, что яды неприятны на вкус и запах, а еда – приятна. Способность испытывать жажду, голод, а также различать запах и вкус, – важная особенность, которой мать-природа снабдила наш поразительный организм, чтобы гарантировать наше выживание, хотим мы того или нет.

Задумайтесь над изяществом системы. Когда еда превращается в яд, например когда фрукт загнивает, он начинает плохо пахнуть и становится отвратительным на вкус. Он также будет неприятным на вид и на ощупь. Зрение и осязание – это еще два чувства, необходимые для нашего выживания. «Срок годности» товаров был придуман не людьми. Мать-природа использует его уже сотни тысяч лет, и ее изобретения значительно сложнее и надежнее человеческих. Кстати, алкоголь изготавливают из растительного материала, который прошел стадию гниения и начал подвергаться ферментации.

## **АЛКОГОЛЬ – ЭТО СИЛЬНЫЙ ЯД, НЕПРИЯТНЫЙ НА ВКУС!**

Сейчас как раз подходящий случай, чтобы рассказать вам об «отравителе» всей моей жизни. Речь идет о человеке, который звонит в разгар передачи, когда я в ударе и чувствую, что привлек внимание зрителей, а интервьюер перестал задавать вопросы наподобие:

*«Правда ли, что алкоголь вреден для печени?»*

Да, конечно, но алкоголики об этом знают, и если мы будем надоедать им такими банальными истинами, они переключат телевизор на другую программу.

«Человек этот говорит примерно так:

*«Как вы можете утверждать, что алкоголь не приносит совсем никакой пользы? Мой врач утверждает, что бокал вина действительно снимает напряжение и снижает риск сердечных заболеваний. Он работает на Харли-стрит и является ведущим специалистом в своей области».*

Да, конечно, а как же иначе? Он и должен быть таким. Похоже, я единственный человек на свете, который лечится у самого обычного терапевта. Как можно отвечать на такие вопросы? Чего звонящий не упоминает – так это того, что его доктор специализируется на хронических галлюцинациях. Я как-то встретил врача, который в наш просвещенный век считает, что курение приносит пользу. Конечно, он сам курильщик. Кроме того, он член Магического круга<sup>11</sup>. Очевидно, что его специализация – скорее обман, а не лечение. Полвека тяжелой медицинской практики с сигаретой во рту!

Затем «мой отравитель» ссылается на еще более авторитетный источник: самого Всемогущего Бога. Несомненно, все на этой планете было создано с одной целью: приносить пользу человечеству. Тогда и алкоголь должен приносить пользу, потому что любое, самое дикое изолированное племя самостоятельно научилось изготавливать его. Начав разговор с неоспоримых высказываний выдающегося специалиста-медика, он заканчивает его, рекомендуя вам учиться у дикарей. К счастью, на последнее высказывание возразить легко – можно просто спросить, откуда он об этом знает, если племя – изолированное. Абсурдные заявления таких людей хорошо иллюстрируют, как изобретательны наркоманы в поиске оправданий своей зависимости. Может быть, Бог действительно создал все исключительно для блага человечества. Кажется, люди в этом уверены: посмотрите, как мы относимся к другим живым

<sup>11</sup> Магический круг (Magic circle) – британская ассоциация магов. – Прим. ред.

видам. Алкоголь имеет свое предназначение. Он – мощный антисептик и может использоваться как горючее (только представьте, что он делает с вашими внутренностями). Алкоголь может приносить человечеству пользу. Как, например, реки. Но считать, что Бог дал нам алкоголь, чтобы мы им себя отравляли, столь же логично, как считать, что единственное предназначение рек – топиться в них.

Заметьте также, что «мой отравитель» полностью игнорирует все негативные последствия употребления алкоголя. Это еще раз подчеркивает, что пьяницы приводят отговорки, а не причины.

Один из неприятных аспектов любой наркотической зависимости заключается в том, что, когда вам удастся не пить, собрав всю свою волю, вы, вероятно, будете завидовать друзьям, которые продолжают пить. И вам не придет в голову, что эти друзья могут завидовать вам. Вы как бы играете в особого рода покер: вы блефуете, говоря, как приятно не пить, а они пытаются обмануть вас в том, что вы лишены истинного удовольствия или поддержки. При помощи моего ЛЕГКОГО СПОСОБА вам не придется блефовать. У вас будут четыре туза, а у них не окажется на руках даже пары двоек. Но против некоторых доводов, хотя и заведомо ложных, возразить очень трудно, поэтому необходимо опираться на собственный здравый смысл. Если вы вдруг начнете сомневаться в себе – не важно, в процессе чтения этой книги или когда уже выберетесь из ловушки, – вспомните, что мнение других не имеет значения. Вы читаете эту книгу, потому что у вас проблема, и книга подскажет вам простой способ справиться с этой проблемой. Это правда! Можно также перечитать первые абзацы глав 6 и 8. Советую вам сделать это прямо сейчас.

Вернемся к вопросу о том, пьет ли кто-нибудь алкоголь потому, что у него хороший вкус. Если доказать, что у алкоголя неприятный вкус, можно услышать следующее возражение:

*«Да, но в смеси с другими напитками и веществами алкоголь может быть очень вкусным. Например, джин и лайм, водка и апельсин, виски и лимонад, ром и черная смородина, портвейн и лимон».*

Это утверждение не так просто опровергнуть: да, жидкость, имеющая неприятный вкус, может стать лучше, если смешать ее с другой жидкостью, имеющей приятный вкус. Это абсолютно верно. На это нечего возразить. Но это не объясняет, зачем, собственно, нам надо смешивать неприятную на вкус жидкость с приятной, особенно если невкусная жидкость является очень дорогим и сильным ядом. В этом нет логики.

*«Но мне нравится сопровождать свои трапезы бокалом вина, и его не нужно ни с чем смешивать».*

Вино – это спирт с водой и другими добавками, которые делают его сладким и приятным на вкус.

*«Да, но мне нравится сухое белое вино».*

Но разве вы перешли на сухое белое вино не из-за того, что услышали, будто от сладкого вина полнеют?

*«Это правда, но сейчас мне абсолютно не нравится вкус сладкого вина. Теперь, привыкнув к вкусу сухого вина, я не могу понять, как мне могло нравиться сладкое».*

Рано или поздно все приходит к этому. Давайте рассмотрим вопрос, в котором путаницы больше, чем во всех остальных:

## **ПРИВЫЧКА К ВКУСУ.**

## **12**

### **Привычка к вкусу**

Многие люди начинают знакомство с алкоголем со сладких напитков – шенди, сидра, сладкого хереса или портвейна, – к вкусу которых привыкать не нужно. Иногда у нас возникают неправильные представления о вкусе. Некоторые курильщики уверены, что им понравился вкус первой сигареты, хотя на самом деле они ее не ели. Если ваше знакомство с алкоголем началось с шампанского на праздничном приеме, то у вас вполне могут остаться приятные впечатления, так как приятным и увлекательным является само событие, даже если

вам не особенно понравился вкус или бьющие в нос пузырьки газа. В любом случае на ваши чувства, а также и на память, после единственного выпитого бокала уже нельзя полагаться.

К счастью, если у вас хорошая память, вы сможете вспомнить, как пробовали напитки с действительно неприятным вкусом. Большинство людей, если спросить их, каков был на вкус первый бокал пива, ответят подобным образом:

*«Я думал: неужели мне действительно всю жизнь придется пить эту гадость?»*

Неприятный вкус – это сигнал тревоги, который подает вам организм:

### **ВНИМАНИЕ! ВНИМАНИЕ! ВЫ ПРИНИМАЕТЕ ЯД! ОСТАНОВИТЕСЬ!**

Но алкоголь обладает двойным воздействием: он вызывает жажду и притупляет ваши чувства. Вкус уже не кажется неприятным, и вам хочется пить еще, и еще, и еще. Неужели поразительный механизм сдастся и позволит вам убить себя? Нет. Напротив, он запускает еще один хитрый процесс, которым снабдила нас мать-природа: рвота. Тошнота вызывает не самые приятные ощущения, но не пытайтесь с ней бороться, она буквально может спасти вам жизнь. Кроме того, это недвусмысленное предупреждение о том, что вы делаете со своим телом что-то, чего делать не стоит.

Если бы мы испытали нечто подобное, объевшись незрелых яблок, то сразу поняли бы предупреждение природы и усвоили урок. Но поскольку 90 процентов взрослых пьют, включая наших родителей и кумиров, мы игнорируем советы природы и следуем примеру всего мыслящего человечества, упорно стараясь научиться регулярно употреблять алкоголь. Едва ли можно винить мать-природу в том, что рано или поздно она отступит. Но она не сдастся. Система настолько хорошо устроена, что наш замечательный механизм начинает вырабатывать иммунитет к яду. Распутин сознательно вырабатывал у себя иммунитет к мышьяку. Он мог принять дозу в 20 раз больше той, которая будет смертельной для обычного человека.

*«Зачем ему было делать такую глупость?»*

Это не глупость. Расправиться с людьми с помощью яда когда-то было обычным явлением. Если подумать, то и сейчас изменилось немного, только теперь это называется умением вращаться в обществе или социальной адаптацией, а не убийством. Один из замечательных аспектов процесса выработки иммунитета к ядам состоит в том, что он не только частично снимает эффекты отравления, но и вкус спиртных напитков начинает со временем казаться лучше. В принципе, если вы будете упорствовать достаточно долго, то начнете искренне верить, что наслаждаетесь вкусом.

*«А не лучше ли, чтобы вкус становился неприятней, а не приятней?»*

Может быть. Но нельзя винить в этом мать-природу. Она не может поверить, что какое-либо существо будет настолько глупым, что станет регулярно сознательно отравлять себя.

Поэтому она предполагает, что у вас нет выбора. В любом случае, неприятный вкус не мешает вам упорствовать, а она помогает вам, заставляя вкус казаться лучше. Это типичный пример того, как установленные природой правила становятся опасны, если не подчиняться им.

Но давайте не будем отвлекаться от нашей цели. Сам алкоголь не меняется, он продолжает оставаться сильным ядом. Не меняется и вкус алкоголя: он остается отталкивающим. То, что наши разум и тело привыкают к неприятному вкусу, еще не означает, что меняется сам вкус. Меняется наше восприятие этого вкуса. Человек, работающий на свиноферме, может настолько привыкнуть к запаху, что перестанет его чувствовать. Но если он вернется домой с работы в грязной одежде, тут же получит от жены напоминание в резкой форме. Еще один распространенный пример – то, как по-разному воспринимают запах прокуренного помещения или одежды курящие и некурящие. На самом деле многие алкогольные напитки настолько неприятны на вкус, что даже постоянно пьющие люди не могут употреблять их без добавок и подсластителей. Это относится к любым крепким напиткам. Конечно, некоторые люди пьют их в чистом виде, но начинали они не с этого. Они просто выработали иммунитет к наркотику, и теперь им нужно все время увеличивать дозу для достижения того же эффекта, но при этом не хочется выпивать заодно еще и литр апельсинового сока. Поэтому они привыкли к вкусу чистого джина.

Вы поймете, что все продукты, ко вкусу которых нам необходимо привыкать, – обязательно наркотики и яды, как никотин, кофеин и алкоголь. Привычка к вкусу чего-либо – это всего лишь иммунитет к неприятному на вкус яду. И естественно, тот, кто упорно приучал себя к вкусу сухого белого вина, скажет, что он доволен, потому что теперь до конца жизни сможет наслаждаться ужином с бокалом вина. Против этого аргумента трудно возразить, но он ложный.

Наверняка у вас был такой знакомый, который клал в чай две ложки сахара, а затем решил отказаться от него совсем. Вы случайно насыпаете немного сахара в его кружку, а потом вспоминаете, что он больше не употребляет сахар. Вы ничего не говорите, решив, что он не заметит. Не заметит? Он выплюнет чай с таким видом, будто ему подложили мышьяк. Это доказывает две вещи. Во-первых, от старых привычек легко избавиться, если вы действительно этого хотите.

*«Тогда почему так сложно бросить пить или курить?»*

Это не привычка, а наркотическая зависимость. Кроме того, от нее легко отказаться, если знать как. Но давайте решать вопросы по очереди. Второе, что доказывает пример с сахаром в чае, – наши вкусовые рецепторы изменчивы, и мы не должны становиться их рабами. Большинство пьющих людей привыкают к вкусу определенного напитка. Наверняка вы слышали, как кто-то говорит:

*«Мне нравится вкус горького пива!»*

Какие еще вам нужны доказательства? Словарь определяет «горький» как «отталкивающий, неприятный вкус». Это типичный пример того, как наркоманы лгут себе и другим. Проблема в том, что такие высказывания настолько распространены, что мы, не задумываясь, принимаем их на веру. «Мне нравится вкус горького пива!» – налицо противоречие в самой фразе. Но приходилось ли вам слышать, как кто-нибудь сообщает об этом говорящему?

Среди наркоманов, живых или мертвых, нет ни одного, кто сознательно планировал бы обрести наркотическую зависимость. Среди пьющих людей, живых или мертвых, нет ни одного, кто сознательно планировал бы стать алкоголиком. Из этого можно сделать вывод, что среди подростков, живых или мертвых, нет ни одного, кто принимал бы сознательное решение упорно бороться с неприятным вкусом алкоголя только для того, чтобы привыкнуть к этому вкусу. Скорее, все наоборот: мы привыкаем к вкусу потому, что по каким-то иным причинам упорно добивались этого. Я уже говорил, в чем заключается одно из замечательных качеств алкогольной ловушки – в первый раз алкоголь, как правило, кажется неприятным на вкус. Это помогает нам верить, что мы не станем алкоголиками. Многие курящие и пьющие люди считают себя глупыми, но на самом деле это не так. Ловушка наркотиков устроена гениально. Неужели кто-то из нас способен сказать: «Я буду упорно бороться с неприятным вкусом, пока не научусь получать от этого удовольствие»? Это все равно что говорить:

### **«Я ХОЧУ СТАТЬ АЛКОГОЛИКОМ!»**

Вернемся к человеку, который наслаждается своим рыбным блюдом и бутылкой белого вина. Он же не хочет сказать, что нет безалкогольных напитков, которые на вкус не хуже?

*«Конечно, есть. Я часто пью безалкогольные напитки, если я за рулем».*

Они ведь не хуже на вкус?

*«Нет, но после пары стаканов они кажутся тошнотворными, и мне больше не хочется пить».*

Значит, дело не только во вкусе? Но если вы уже утолили жажду, зачем вам пить больше?

*«Потому что мне нравится пить во время еды».*

Мы вернулись к тому, с чего начинали. Однако вполне справедливо замечание, что безалкогольные напитки быстро начинают казаться неприятными. Для вас это ерунда, потому что тогда вы просто переключаетесь на алкогольные напитки. Но для выздоравливающего алкоголика это может стать серьезной проблемой, к которой мы еще вернемся.

Итак, мы с вами убедились, кто бы это ни был, начинающая молодежь, умеренно пьющие взрослые люди или алкоголики, все они пьют спиртное не потому, что им нравится его вкус.

Когда они говорят вам, что им нравится вкус алкоголя, они пытаются обмануть и себя, и вас. Следовательно, если люди пьют не ради вкуса и не для утоления жажды, должна быть какая-то иная причина. Давайте рассмотрим еще одно распространенное заблуждение и выясним,

## **ПРИДАЕТ ЛИ АЛКОГОЛЬ СМЕЛОСТИ ?**

### **13**

## **Придает ли алкоголь смелости?**

Нам, конечно, внушают, что придает. Как еще можно объяснить английскую традицию выдавать ром перед боем? Много лет я верил, что алкоголь придает мне смелости и уверенности, – пока не открыл для себя ЛЕГКИЙ СПОСОБ. Он помог мне избавиться от внушений и пересмотреть убеждения, которые я до тех пор принимал как непреложные факты. Это перевернуло мою жизнь вверх ногами. Поправка: она первоначально была вверх ногами, но поскольку я так привык, мне это казалось нормальным. Когда же я непредвзято посмотрел на мир, то увидел все в истинном свете.

Вы, конечно, знаете смысл слова «смелость», а также ассоциирующихся с ним слов «храбрость» и «трусость». Но помните – я предупреждал вас не принимать ничего на веру. Прежде чем разобраться, прибавляет ли спиртное смелости, нам нужно понять, что такое смелость. И еще нам нужно рассмотреть слово, тесно связанное с этой темой: СТРАХ.

Представьте, что на крестинах вашего сына я произношу следующий тост:

*«Пусть он вырастет таким же бесстрашным, как и его отец».*

Может показаться, что я излишне высокопарен, но все же вам будет приятно, и вы тоже выразите надежду, что ваш сын вырастет бесстрашным. Но если это желание осуществится, вы обречете своего сына на раннюю смерть. Мы считаем страх недостатком. Может быть, это неприятное чувство, но на самом деле страх – ваш союзник и друг.

Это еще один важный фактор, с помощью которого мать-природа обеспечивает наше выживание. Страх высоты гарантирует, что мы будем достаточно осторожны, поднимаясь по лестнице. Страх огня гарантирует, что мы не будем лить бензин в открытый огонь. Страх утонуть заставляет нас надевать спасательный жилет, а страх ранения или смерти не позволяет нам излишне рисковать в бою. Страх – это не недостаток, во всяком случае не больший недостаток, чем противопожарная сигнализация. Это чудесное изобретение матери-природы, которое предупреждает нас о грядущей опасности и заставляет немедленно принять меры.

Для диких животных не существует таких понятий, как храбрость и трусость. Но страх существует, и когда они его испытывают, то просто следуют инстинктам, которыми снабдила их мать-природа. Я приведу в пример свою кошку. Конечно, она животное домашнее, но когда охотится на мышку или птичку, то возвращается к природе.

Как-то раз я наблюдал, как моя кошка выслеживает в саду мышку. Она явно замечательно проводила время и не питала никаких дурных намерений. На месте мышки могла бы быть и привязанная к нитке бумажка. Для мышки же это была не игра, а вопрос жизни и смерти. Несколько минут бедняга пыталась убежать и прятаться, но безуспешно. В конце концов кошка зажала мышку в угол. К моему огромному удивлению, мышка поднялась на задние лапы, словно собираясь атаковать кошку. Кошка, похоже, удивилась еще больше, чем я. Она отпрыгнула назад и дала мышке убежать.

Как можно оценить эту сцену по человеческим стандартам? Мы не можем сказать, храбро или трусливо вела себя мышка, убегая. Помните, что кошка для мышки – как динозавр для нас. Я думаю, что мышка очень храбро противостояла кошке. Но на самом деле это не храбрость, а инстинкт. Первым естественным инстинктивным желанием мышки было убежать. Когда это стало невозможным, мышка последовала следующему естественному инстинкту и постаралась защититься, изобразив готовность к нападению. И тем спасла свою жизнь.

Мне было стыдно, что моя кошка отступила. Нет лучшего доказательства тому, что все хулиганы – трусы. Но на самом деле с ее стороны это была не большая трусость, чем со стороны мышки – храбрость. Кошка была сыта и не стала бы голодать, если бы не поймала мышку. Тогда зачем рисковать, сколь бы мал ни был риск? Ее действия были не большей

трусостью, чем наши, когда мы пытаемся увернуться от укуса осы или пчелы. Здравый смысл подсказывает нам избегать его.

Мы используем выражение типа «храбрый как лев». Львы не храбры. Они инстинктивно охотятся на виды, наименее способные причинить им вред, и выбирают самое слабое животное в стаде. Они не испытывают мук совести, набрасываясь на жертву всей стаей. Только когда добычи мало, лев будет охотиться на более опасных животных, например жирафа или буйвола, – страх голода пересиливает страх получить рану.

В животном мире нет таких понятий, как храбрость или трусость. Есть только инстинкт самосохранения. Вы можете возразить, что животное, с риском для жизни защищающее своих детей, демонстрирует храбрость. Но так может показаться, только если мы будем оценивать ситуацию по собственным стандартам. Мать-природа позаботилась не только о том, чтобы гарантировать выживание индивидуума; хотим мы того или нет, она снабдила нас также инстинктом выживания вида. Пример тому – инстинкт защиты своей семьи. Еще один пример – сексуальное влечение. Хотя его удовлетворение может быть приятным, его цель – размножение. В некоторых случаях инстинкт размножения преобладает над инстинктом выживания. Примером может служить смерть лосося после нереста. Когда вы в следующий раз будете жаловаться, что жена чуть не оторвала вам голову, лучше порадитесь, что вы не самец богомола. У них самка после спаривания буквально откусывает самцу голову.

Вас могут возмутить эти сравнения, потому что вы считаете, что человеческая раса находится на значительно более высокой ступени развития по сравнению с дикими животными. Кроме того, идеалы, к которым мы стремимся, настолько благородны и истинны, что их невозможно оспаривать. Я тоже страдал от этого заблуждения большую часть жизни. Но давайте рассмотрим факты. Позвольте мне в качестве примера привести себя.

Большую часть жизни меня преследовало убеждение, что я трус. Думаю, что моим одноклассникам и коллегам будет сложно в это поверить. Как может быть трусом чемпион по боксу и бесстрашный игрок в регби? Но дело именно в этом – я не был бесстрашен, наоборот, я жутко боялся. В детстве мне внушили, что мальчики должны быть бесстрашны, для них естественно вести себя агрессивно и получать удовольствие от драк. Ни один голливудский вестерн или военный фильм не обходится без драки в баре, и все участники имеют такой вид, как будто это доставляет им удовольствие. Это было бы понятно, если бы они дрались с врагами, но обычно это свои бьют своих. В английских военных фильмах молодой офицер-летчик мечтал «накостылять фрицам». Известно, что средняя продолжительность участия английского летчика непосредственно в боевых действиях составляла три недели. Я тогда думал, что с радостью упустил возможность «накостылять фрицам», если это будет означать, что они не смогут накостылять мне. К счастью, мне было всего семь лет, поэтому мне не пришлось выполнять свой долг. Если меня задирали другие мальчики, мне не хотелось драться с ним, я, как мышь, поступал инстинктивно: мне хотелось убежать, даже если этот мальчик был меньше меня. Мне было понятно, что я ненормальный и к тому же трус.

Так почему же я стал чемпионом по боксу? Уверяю вас, что естественная агрессия тут ни при чем. Я просто скрывал свой стыд. Я ненавидел бокс, но страх получить травму уступал страху перед тем, что все мои друзья поймут, что я трус. Почему я стал бесстрашным игроком в регби? Я им не был. Я так и не избавился от страха. Каждый раз, когда я головой вперед бросался кому-то под ноги, я ожидал, что сломаю себе шею. В первый раз я должен был представлять нашу школу в игре с нашими основными соперниками. Я уклонился от перехвата мяча, что стоило нам победы в матче. Мой трусливый поступок был очевиден и игрокам, и зрителям, но никто его не упомянул. Мне вообще никто не сказал ни слова, и вынести это было тяжелее, чем любую физическую травму, которую я когда-либо получал на ринге или на поле. Говорят, что «герой умирает один раз, а трус переживает тысячу смертей».

Этот случай доказал мне правильность поговорки, и с тех пор я больше так не делал. Это и принесло мне репутацию бесстрашного игрока. Вы можете сказать, что я отнюдь не был трусом и действовал очень храбро, если, несмотря на испытываемый страх, занимался боксом и играл в регби. Когда-то я соглашался с такой оценкой. В конце концов, разве суть смелости не заключается в том, чтобы преодолевать страх? Если кто-то совершает храбрый поступок, но при этом не испытывает страха, это вряд ли можно назвать храбростью. «Глупцы бегут туда,

куда боятся ступить ангелы»<sup>12</sup>. Но был ли я действительно храбрым? У меня был выбор из двух зол: страха получить физическую травму и страха обнаружить трусость, которую я в себе видел. Было ли храбростью выбрать меньший из двух страхов? Нет, я просто проявил благоразумие. Многие попытаются поспорить и с фразой «Мне никогда не хватало смелости уклониться от очередной подножки противника». Это же противоречие! Разве для того, чтобы тебя не сбили с ног, нужна смелость? Я сейчас объясню. Теперь я понимаю, что не был ни храбрым, ни трусливым. Настоящая проблема заключалась в промывании мозгов фальшивыми принципами «разумного» человечества, которые противоречили моим природным инстинктам и вызывали сомнения и замешательство. И в наши дни детей дразнят «трусиками», словно бояться – это преступление, а не природный инстинкт, необходимый для выживания.

Значит ли это, что, по моим представлениям, для людей не существует понятий храбрости или трусости? Пытаюсь ли я утверждать, что мы не отличаемся от диких животных? Нет, у нас есть высокоразвитый мозг, который позволяет нам запоминать, а следовательно, учиться на наших ошибках. Поэтому мы можем использовать накопленный опыт для решения новых проблем. Но это знание должно использоваться для подкрепления природных инстинктов, а не для того, чтобы противоречить им и запутывать их двойными стандартами. Поясню это на примере.

Допустим, кто-нибудь предлагает мне пройти по узкой железной балке, перекинутой между двумя высокими зданиями. Я немедленно откажусь, ни в малейшей степени не чувствуя себя трусом. Если меня будут дразнить, я просто сочту этого человека глупым. Однако если я увижу ребенка, который вот-вот упадет, и единственным способом его спасти будет пройти по этой балке, совесть подскажет мне, что я должен попытаться. Если я смогу преодолеть свой страх и попробую это сделать, то буду считать свои действия смелым поступком. Если не смогу, то буду считать себя трусом.

Я бы определил трусость как неспособность поступать в соответствии с велениями совести из страха физической боли или насмешки. Означает ли это, что я должен бросаться в горящее здание, чтобы кого-то спасти? Не обязательно. Я оценю ситуацию и решу, стоит или не стоит рисковать. Ради своей семьи я пойду на больший риск, чем ради незнакомых людей.

Мои сомнения и путаница в мыслях исчезли после того, как я открыл для себя ЛЕГКИЙ СПОСОБ. Сейчас я не буду переживать из-за такого сложного выбора, как в детстве. Если бы мои природные инстинкты не были искажены и запутаны фальшивыми принципами «разумного» человечества, я бы не занимался ни боксом, ни регби – так же, как не стал бы на спор идти по балке. Мне не хотелось ни причинять боль и повреждения другому мальчику, ни получать их от него. Путаница в мыслях стала причиной различных травм на ринге и на поле; многочасовых страхов получить серьезную травму; многолетней веры в то, что я трус. И все это было ненужным! Ребенку потребовалась бы смелость, чтобы пойти против авторитетов и общепринятых стандартов. Точно так же человеку, отказывающемуся от прохождения военной службы по политическим или религиозно-этическим убеждениям, требуется смелость, чтобы выдержать оскорбления. Но я думаю, что без путаницы мне хватило бы смелости. Поэтому я и говорю – для того, чтобы упустить мяч, мне потребовалась бы смелость. Если бы я это сделал, смелость помогла бы мне выдержать оскорбления учителей и друзей.

Если бы у нас снова случилась война, хватило бы мне смелости, чтобы выполнить свой долг? Кто знает. Однако я верю, что да. Живу ли я в постоянном ожидании того, что однажды мне придется пройти испытание и я его не выдержу? Нет, абсолютно. С тех пор, как я открыл для себя ЛЕГКИЙ СПОСОБ, я уже несколько раз подвергался испытаниям. Возможно, они были не столь прямолинейно очевидными, как стальная балка или пожар, но все же потребовали проявления смелости с моей стороны. Хотя теперь я понимаю, что в школьные годы не был трусом, я помню, каково ощущать себя им, и мне проще посмотреть в лицо страху.

Сейчас мы можем вернуться к непосредственной теме этой главы: придает ли алкоголь смелости? Я не сомневаюсь, что большинство моряков радовались, получив глоток рома, и многие из них верили, что он помогает им чувствовать себя смелыми. Но как может алкоголь на

<sup>12</sup> «Глупцы бегут туда, куда боятся ступить ангелы» – английская пословица. – *Прим. ред.*

самом деле придать вам смелости? Смелость – это преодоление страха. Если вы снижаете уровень страха, вам понадобится меньше смелости, чтобы преодолеть его. Всем известно, что алкоголь оказывает опьяняющее воздействие, а опьянение ослабляет все способности, включая способность испытывать страх. Вы наверняка согласитесь, что глоток рома должен был не столько придавать смелости, сколько уменьшать страх.

Я приведу более современный пример, чтобы наглядней пояснить ситуацию. Люди, которые боятся летать, часто напиваются перед полетом. Они не пытаются обмануть себя тем, что алкоголь делает их смелее, потому что они не чувствуют себя смелыми даже после его приема. Нет сомнений в том, что они пьют, чтобы меньше бояться. В случае с ромом нельзя сказать однозначно, потому что моряки действительно вели себя храбро. Но эффект алкоголя в обоих случаях одинаков. Алкоголь уменьшает чувство страха, но

### **АЛКОГОЛЬ НЕ ПРИДАЕТ ВАМ СМЕЛОСТИ !**

Можно спросить: какая разница, уменьшает алкоголь страх или увеличивает смелость? Возможно, именно этот глоток рома отделял бунт на корабле от исполнения моряками боевого долга. Возможно, алкоголь поможет пассажиру войти в самолет. Все это вполне может быть так. Но важно понимать, что при этом алкоголь не придает смелости, он просто уменьшает страх настолько, что человек может войти в самолет. Кроме того, вы должны осознавать последствия такого использования алкоголя. Давайте снова вернемся к матери-природе.

Страус при виде опасности зарывает голову в песок. Он считает, что, если не будет видеть опасность, она исчезнет. При этом страус – достаточно большое животное с сильными ногами, которые могут послужить неплохим оружием. Кроме того, эти ноги способны нести своего обладателя со скоростью, недоступной большинству хищников. Он не только выглядит смешно в такой позе. Зарывая голову в песок, страус лишает себя трех возможностей, необходимых для выживания: видеть, драться и бежать. Он становится беспомощным (как пьяница).

У всех птиц очень маленький мозг, и страус не исключение. Нам повезло – наш мозг значительно больше, поэтому мы не прибегаем к такой стратегии. Наш высокоразвитый мозг будет твердить нам, что зарыв голову в песок, мы не устраняем опасность, а напротив, становимся полностью беззащитны перед ней. В нашем случае это даже не поможет избавиться от страха, а только усилит его. Мы осознаем, что хотя мы не видим голодного льва, он по-прежнему видит нас.

Аналогия со страусом помогает нам лучше понять собственные инстинкты. Зарывая голову в песок, страус избавляется от страха, но опасность во много раз увеличивается. Разве это разумное поведение? Конечно, нет. Страх сам по себе полезен, как полезна сигнализация. Страх – это предупреждение об опасности, которое, как и в случае с сигнализацией, может оказаться истинным или ложным. Избавляться от страха любым способом, кроме избавления от его причины, – равнозначно выключению противопожарной сигнализации в качестве способа тушения пожара.

На самом деле этим поступком вы помешаете решению проблемы: если сигнализация не сработает, пожарные не приедут. Используя алкоголь для снятия страха, вы как бы выключаете сигнализацию. Вы исключаете возможность разобраться с источником страха и таким образом избавиться от него навсегда.

Может быть, все это само собой разумеется. В случае со страусом это действительно так, потому что дикие животные действуют, повинувшись только инстинктам. Их не сбивают с толку придуманные людьми понятия смелости или трусости, идеалы долга перед другом, семьей или страной. Мы не имеем права смеяться над страусом за то, что он пользуется таким способом для избавления от страха. Мы сами ведем себя не менее глупо каждый раз, когда сознательно вводим себя в состояние опьянения, чтобы уменьшить или устранить страх. Какая разница между тем, чтобы напиться «в стельку» или засунуть голову в песок? В любом случае вы становитесь беззащитными! Назовете ли вы смелостью зарыть голову в песок при признаках опасности? Конечно, нет, это больше похоже на трусость. Так почему мы считаем, что немного алкоголя перед лицом опасности придаст нам смелости?

Мне уже много раз объясняли, что страусы на самом деле не зарывают голову в песок при



виде опасности. Если это действительно так, может показаться, что мне не стоит использовать эту аналогию. Но на самом деле не важно, поступают ли так страусы, суть в том, что это было бы глупо. Если честно, я был рад услышать, что страусы так себя не ведут. Это противоречит законам матери-природы, и очень сомнительно, что вид, который пользуется такой уловкой, мог бы выжить. Это также означает, что, несмотря на большой объем нашего мозга и развитую науку, мы глупее, чем страусы!

Давайте вернемся к аналогии с перелетом в туман через Альпы. Даже для опытного пилота и при полностью исправном оборудовании это будет опасным испытанием. Представьте себе, насколько страшнее вам будет, если вы не сможете рассчитывать на показания приборов: ни на радар, ни на альтиметр, ни на индикатор топлива, ни на радио или компас. А теперь представьте, что помимо всего этого вы постепенно теряете зрение, слух и осязание. Но самое худшее, ваш мозг – компьютер, который контролирует ваши разум и тело – перестает правильно работать. Вот это действительно страшно. Именно так на вас действует алкоголь, и чем больше вы его принимаете, тем сильнее. Примите его достаточно много – и он буквально сделает вас беспомощным. В таком состоянии нельзя лететь в тумане. Разумно ли будет провести жизнь, зарыв голову в песок?

Если вам все еще сложно это понять, представьте, что вы пассажир самолета. Вы видите, как пилот все время пьет что-то из фляжки. Какова будет ваша реакция? Готов поклясться, что такая же, как у авиакомпании: если пилот сделает в полете хотя бы один глоток алкоголя, его уволят. Ваши разум и тело – необычайно сложные устройства. Вы действительно считаете, что можете улучшить их деятельность, принимая химические вещества, которые препятствуют их работе? ЛСД вызывает у некоторых людей ощущение, что они могут летать. Значит ли это, что они действительно могут летать под воздействием ЛСД? Пока что это никому не удавалось, но некоторым такие попытки стоили жизни. Может быть, глоток рома и удерживал матросов от бунта, но, к сожалению, он также влиял на их способность принимать стратегические решения, на зрение и координацию.

Может быть, сейчас вы засомневаетесь. Вам может показаться, что незнание – благо и что вам лучше верить, что алкоголь придает смелости. Пожалуйста, не попадитесь в эту ловушку. Я хочу напомнить, что у меня для вас только приятные новости – в любом случае, когда мы употребляем алкоголь в состоянии испуга или стресса, мы не полностью себя обманываем. В глубине души мы чувствуем, что это не настоящая смелость. Поэтому и говорим «смелость во хмелю». Мы уверены, что становимся более уязвимыми, и с осознанием собственной уязвимости наш страх возрастает, как возрос бы страх пилота, если бы он понял, что его приборы неисправны. И если притупление чувства страха после приема алкоголя создает иллюзию прибавки смелости, то усиление страха после приема алкоголя в тот же самый момент создает иллюзию уменьшения смелости.

Если последняя фраза показалась вам странной, не волнуйтесь. Давайте разберем ее непредвзято. Мы уже установили, что алкоголь не придает вам смелости. Также очевидно, что принятие алкоголя при виде опасности усиливает страх, потому что вы понимаете – опьянение лишает возможности защищаться. В результате вы чувствуете себя менее смелым. Это не обязательно означает, что вам на самом деле не хватает смелости, просто алкоголь мешает проявить ее. Может быть, вам сложно это принять, но я уверяю вас – это правда. На самом деле мы всю жизнь знаем об этом. Считаем ли мы пьяниц людьми, которые смело встречают все жизненные тяготы и испытания? Напротив, мы уверены, что они не могут справиться с жизнью и пытаются отгородиться от нее, я могу добавить – безуспешно. Также очевидно, что их проблемы обусловлены алкоголем. Алкоголь не придает смелости,

### **АЛКОГОЛЬ ЛИШАЕТ СМЕЛОСТИ!**

Но если это настолько очевидно, почему пьяницы этого не понимают? Потому что им с рождения внушают, что алкоголь пробуждает смелость, а поскольку падение в ловушку было постепенным, каждый день пьющий человек чувствовал себя так же, как и накануне. Он забыл, каково просыпаться полным энергии и уверенности в себе. Свое физическое и психическое истощение он объясняет возрастом и теми проблемами, с которыми сталкивается большинство

пьющих людей. Он не понимает, что истинный виновник – алкоголь, напротив, сейчас он считает его своим единственным другом. Чем больше яда он употребляет, тем хуже ему становится, поэтому тем сильнее у него потребность выпить снова. Яма становится все глубже.

Алкоголь не прибавляет вам смелости или уверенности, наоборот, он убеждает вас самих и всех окружающих в том, что у вас нет ни того, ни другого! К счастью, это иллюзия! Скоро вы сами удивитесь, как много у вас на самом деле смелости и уверенности.

Еще один эффект, тесно связанный с верой в то, что алкоголь пробуждает смелость:

## **АЛКОГОЛЬ СНИМАЕТ КОМПЛЕКСЫ И ЗАПРЕТЫ.**

### **14**

## **Алкоголь снимает комплексы и запреты**

То, что алкоголь придает смелости, – это иллюзия. Но комплексы он действительно снимает. Однако в данном случае заблуждение – думать, что это хорошо. Когда-то я был уверен, что залог успешной вечеринки в том, чтобы как можно быстрее влить в каждого гостя как можно больше алкоголя. Я считал, что это поможет людям быстрее преодолеть стадию, на которой они испытывают смущение и закомплексованность. Это тоже иллюзия. Помните, что большинству гостей «смелость во хмелю» понадобилась еще до того, как они прибыли на вечеринку. Сколько бы и в каком темпе вы ни побуждали их пить, каждое мероприятие, на котором встречаются незнакомые люди, начинается с того, что образуются небольшие вежливо беседующие группы.

Как и страх, комплексы нас защищают. В какой-то степени они являются разновидностью страха. Это не обязательно страх физической травмы, можно бояться глупо выглядеть или показать себя не с лучшей стороны, другими словами, испытывать смущение или неуверенность. Я согласен с тем, что застенчивость и недостаток уверенности могут быть очень неприятными. Обычно сразу заметно, когда кто-то страдает от застенчивости, особенно если это ребенок. И его неловкость только усиливается, если «доброжелательные» родители говорят:

*«Не стесняйся, покажи всем, как ты хорошо поешь».*

Почему мы так обращаемся с детьми? Если вы стесняетесь, последнее, что вам нужно, – быть выставленным напоказ. Разве это помогает преодолеть застенчивость? Конечно, нет. Это только убеждает ребенка в том, что абсолютно естественное чувство – серьезный недостаток. В результате у него формируется ощущение неполноценности. Не удивительно, что большинство людей живет с ощущением вины, потому что нам не удается полностью преодолеть свою застенчивость, хотя мы можем вполне успешно ее скрывать. И эту свою проблему я не мог решить, пока не открыл ЛЕГКИЙ СПОСОБ.

Чем мне оказался полезен ЛЕГКИЙ СПОСОБ? Он помог мне понять, что застенчивость и комплексы – это совершенно нормально, они являются важной частью защиты. Вы не завоеуете доверие дикого животного, пока не убедите его, что не причините ему физического вреда. Точно так же абсолютно естественно для детей бояться незнакомых людей, пока они не убедятся, что те не причинят им вреда, физического или психологического.

Я с удовольствием узнал, что быть застенчивым – совершенно нормально, и в результате перестал беспокоиться по этому поводу. Я также смог понять, что отношение ко мне некоторых людей, которое я принимал за высокомерное, на самом деле было проявлением их застенчивости. Желая помочь другим преодолеть этот комплекс, я забывал о том, что страдаю тем же, и получал больше удовольствия от общения. Я словно помогал бутону распуститься в прекрасный цветок.

Но что плохого в том, если вы выпьете пару бокалов, чтобы избавиться от комплексов? Потому что именно это и произойдет. Давайте рассмотрим несколько примеров. Вот, например, самый типичный – отсутствие у меня агрессивности в детстве. Приходилось ли вам замечать, что когда два подростка собираются драться по поводу какого-то реального или выдуманного оскорбления, собственно драке предшествуют ритуальное выпячивание груди и словесные угрозы? Промывание мозгов дает невероятные результаты. Я рассказывал о том, что считал

себя ненормальным, потому что мне не доставляла радости мысль о причинении вреда другому мальчику. А возможность того, что он причинит вред мне, была просто ужасной. Мне не приходило в голову, что другие мальчики боялись не меньше меня. Мы были похожи на самцов оленей: каждый надеялся, что второй отступит и драться не придется. Поэтому ссоры двух нормальных мужчин редко приводят драке. Когда мы становимся старше и – хочется надеяться – умнее, драки полностью прекращаются. Но если подростки выпили, они теряют страх перед насилием. Они также теряют все комплексы и страхи, включая страх испытать боль. Обычное физическое противостояние оленей или мальчиков заканчивается само по себе, когда устанавливается определенная иерархия, но под влиянием алкоголя подросток будет продолжать бить своего противника до потери сознания. Да, выпивка способствует такой радости, такому удовольствию и такому общению!

Еще один традиционный пример – выпивка и вождение машины. Должен признаться, что до начала кампании «Не пей за рулем!» я был одним из тех глупцов, которые хвастаются тем, что лучше водят машину после пары рюмок спиртного. Я считаю себя достаточно разумным человеком, как же я мог быть таким идиотом? Может быть, потому что хвастался, будучи пьян? После неких событий в подростковом возрасте я знаю, что большое количество алкоголя вызывает у меня потерю сознания. Логично было бы предположить, что небольшое количество алкоголя искажает мои чувства. Так почему же я считал, что алкоголь делает меня хорошим водителем? Потому что исчезал страх аварии, что, в свою очередь, побуждало меня ехать быстрее, чем обычно, ничего не опасаясь. Другими словами, алкоголь создавал у меня ложное ощущение безопасности за рулем. Становился ли я от этого лучшим водителем? Наоборот.

Но худший аспект вождения в состоянии опьянения не в том, что вы теряете страх перед травмами, а в том, что у вас снимаются все запреты. Вы перестаете задумываться о том, что алкоголь снижает не только реакцию, но и ответственность. Можете ли вы представить свой ужас от того, что убили другого человека, потому что вели машину в пьяном виде? Можете ли вы представить, что вот так убили своего ребенка и теперь вам предстоит жить, помня об этом?

Конечно, вы относитесь к тем разумным людям, которые никогда в пьяном виде не садятся за руль и не становятся агрессивными. Так почему бы вам не пропустить за компанию пару рюмочек на вечеринке?

Вам наверняка встречались люди, которые практически не способны прекратить говорить. Кажется, что их разум напрямую связан со ртом. Все мысли, которые возникают у них в голове, тут же сообщаются всем присутствующим. Некоторые грубо, но верно называют это состояние словесным поносом. Люди, которые им страдают, могут заинтриговать вас, сказав, что с ними произошел такой интересный случай... когда же это было, в понедельник или во вторник? За этим следует практически бесконечный монолог с целью вспомнить точный день. Через десять минут вы понимаете, что больше не выдержите, и с вежливым раздражением интересуетесь, так ли уж важно, когда именно это случилось. Вам довольно резко отвечают: «Конечно, это важно, ведь именно в этот день я сел в автобус». Вам удастся удержаться от возражений, потому что вы понимаете – это только продлит происходящее. Поэтому вы терпеливо и вежливо выслушиваете весь рассказ, причем выяснение того, понедельник это был или вторник, оказывается самой интересной его частью.

У большинства людей между мозгом и ртом есть как минимум один барьер или даже больше. У меня он один. Его задача – редактировать мысли, которые пришли мне в голову, до того, как я передам их с помощью рта. Это очень полезное устройство, оно перехватывает высказывания, которые были бы глупыми, скучными или обидными. Такое устройство можно назвать цензором. У некоторых людей их несколько – так много, что от них никогда не услышишь ничего сомнительного. Такие люди нам иногда кажутся несколько закомплексованными и не подходящими для интересной беседы. Я не знаю, какое количество барьеров – самое удачное, может быть, два, но я знаю, что иногда испытываю смущение и стыд, когда мой барьер не остановил неподходящую фразу.

Алкоголь снимает эти запреты. Поэтому веселое общественное мероприятие может внезапно превратиться в драку: кто-то сказал или сделал то, что без влияния алкоголя никогда бы не пришло ему в голову. Можно возразить, что закомплексованный человек станет интересней в общении, если избавится от некоторых барьеров, но не настолько, чтобы

прибегать к насилию. Но здесь невозможно рассчитать. Алкоголь вызывает опьянение. Если вы постепенно теряете контроль над своими действиями, как вы сможете оценить ту черту, которую не стоит переходить? Но даже если бы это стало возможным, остается еще одно слабое место. Обычно закомплексованные люди не становятся в состоянии опьянения интересней; напротив, они становятся излишне эмоциональными, начинают повторяться и говорить невнятно и скучно. Было бы "еще не так плохо, если бы сам человек при этом чувствовал себя лучше, но это не так, они впадают в своего рода прострацию, а человек не может оценивать ситуацию, если у него, по сути, нет чувств, чтобы оценивать.

Какое впечатление остается от поведения захмелевшего стесняшки у остальных присутствующих? Если они столь же пьяны, их мнение не имеет значения, потому что они все равно не в себе. По сути, они вообще как бы отсутствуют. Вам, должно быть, часто приходилось слышать: «Наверное, я вчера хорошо повеселился, но я был так пьян, что ничего не помню». Да и как вы можете что-либо помнить, если были только наполовину в сознании? Как вы можете получать удовольствие, если потеряли сознание? Проблема в том, что когда закомплексованный человек расслабляется, мы уже сами пьяны, поэтому нам трудно адекватно оценить ситуацию. Но это легко проверить: когда вы сами трезвы, понаблюдайте за двумя обычно сдержанными людьми, ведущими один из «интересных» разговоров в сильном подпитии. Тогда вы поймете, насколько это увлекательно. А заодно поймете, насколько «интересны» становитесь вы сами в состоянии опьянения.

Я забыл, кто из юмористов сказал: «Я ложился в постель с самыми красивыми женщинами мира, а просыпался с самыми уродливыми». Что здесь не так? Ведь несколько бокалов приносят приятное ощущение, мир начинает казаться более счастливым и прекрасным. Но в реальности мужчина так пьян, что не может разглядеть лицо женщины, и я сомневаюсь, что остальные его способности в лучшем состоянии. Всем известно, что приключение на одну ночь с пьяницей оказывается действительно одноразовым во всех смыслах слова. И я не думаю, чтобы эти женщины испытывали теплые чувства к потному импотенту с неприятным запахом изо рта, храп которого всю ночь мешал им спать.

Но как будут воспринимать обычно закомплексованного человека те люди, которые останутся достаточно трезвыми? Все знают выражение:

### **«НЕ ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЯ – ЭТО ГОВОРIT АЛКОГОЛЬ».**

Когда-то я был финансовым директором Triang Toys. Ежегодный обед сотрудников компании начинался с обычных вежливых, дипломатичных и пустых разговоров. К концу вечера один из присутствующих, который в течение всего года приходил ко мне подписывать счета смирным, как ягненок, стал обнимать меня рукой за шею, дыша мне в лицо перегаром, и рассуждать о том, что мы делаем не так и что стал бы делать он на месте начальства. Убеждал ли он меня? Думал ли я о нем: «Какой активный человек! Надо запомнить его – он способен на большее»? Напротив, было совершенно очевидно, что он говорит под воздействием алкоголя, и я мысленно отмечал, что в следующем году надо держаться от него подальше.

Доводилось ли мне самому выглядеть глупо под воздействием спиртного? Конечно, и чаще, чем я могу вспомнить. В этом и заключается еще одна проблема: когда вы пьяны, то не помните происходящего. Но я хорошо помню чувства стыда и вины на следующий день. Оглянитесь на свою жизнь. Разве пьяница может кого-то обмануть или произвести на кого-то впечатление? Неужели мы действительно получаем удовольствие от опьянения? Гордимся ли мы потом тем, что были пьяны? Являются ли пьяницы образцами для подражания, людьми, на которых мы стремимся походить? Конечно, нет. Мы воспринимаем их как людей, которые боятся отогнать гусака с тропинки, зато будут сигналить не переставая, спрятавшись за стеклами своего автомобиля.

То, что алкоголь будит смелость, – иллюзия. Он снимает страхи, запреты и комплексы, и в этом случае иллюзией является положительная оценка его последствий. Одинокая девушка, которая возвращается домой с дискотеки, должна испытывать страх. Если она пьяна, то этот естественный страх исчезает, и она становится мишенью для разных неприятностей.

Теперь мы разберемся с другой иллюзией:

## АЛКОГОЛЬ УСПОКАИВАЕТ НЕРВЫ .

### 15

#### Алкоголь успокаивает нервы

Был один из тех жарких дней, о которых мы мечтаем зимой и которые проклинаем летом. Вентиляция не справлялась с жарой, посетители моего центра тоже, поэтому двери и окна были широко открыты. Неожиданно захлопнулась дверь, и одна пациентка буквально подскочила на месте. Она явно была на пределе и расплакалась: «Вы же видите, в каком состоянии мои нервы. У меня сейчас столько проблем! Если даже приняв немного для утешения, я в таком состоянии, то как же я справлюсь без него?»

Она не заметила, что и я, и все остальные тоже вздрогнули, когда дверь неожиданно захлопнулась. К счастью для нас, за слезами она не увидела, как мы переглянулись. Я спросил ее, замечала ли она, как пугливы птицы во время еды, когда малейший звук загоняет их подальше на безопасные деревья. Я объяснил, что для них любой звук напоминает о кошке, и для птиц такая реакция не только естественна, но и необходима для выживания.

Это еще один распространенный пример промывания мозгов, которому мы подвергаемся с детства. Нас учат думать, что абсолютно естественная реакция при испуге – это некий недостаток, знак физической или психологической слабости. На самом деле наши нервы – еще одна составляющая механизма, который обеспечивает наше выживание. В итоге у истории с дверью оказался счастливый финал. Эта женщина была настолько подавлена, что до сих пор воспринимала немного из происходящего вокруг. И тут она поняла, что ее реакция не была ненормальной, и более того, говорит о правильной реакции ее организма. Результат был поразителен. Слезы мгновенно превратились в улыбку. Она смогла рассказать нам о других ужасных проблемах, которые ее угнетали. Они оказались типичными мелочами, знакомыми любому из нас, и она признала, что ничто из этого не является серьезной трагедией. Я сообщил, что у меня те же самые проблемы, но они меня не беспокоят. Этот случай помог ей и всей нашей группе понять, что такие проблемы казались им всем серьезными только потому, что они регулярно отравляли сами себя сильным ядом. Этот яд подрывал их здоровье, снижал уровень энергии, лишал смелости и уверенности. Это же очевидно: если вы подавлены физически и психически, то мухи превращаются в слонов.

Мы часто путаем стресс и ответственность. Мы думаем, что нервы – это плохо. Нам необходимо разобраться в этих понятиях. Наша нервная система – важная часть нашей защиты. Ответственность может быть стимулирующей, а может быть угнетающей. Если вам нравится брать на себя ответственность, то это доставляет вам радость, и наоборот, утомительная однообразная работа вызовет у вас стресс. А человек, который не готов возлагать на себя груз ответственности, будет испытывать стресс на ответственной работе.

Нам внушают, что страх и боль – это зло; мы привыкли считать злом и стресс как таковой. Но это неверно. Страх и боль – это просто предупредительные сигналы, указание на то, что что-то не так. Если у вас в машине мигает индикатор топлива, то очень глупо отключить его и считать, что вы решили проблему. Поступив так, вы гарантированно превратите легкую проблему в катастрофу. Разве не очевидно, что такой же глупостью будет избавляться от страха, боли или стресса, не устранив причину этих симптомов.

Знаете ли вы, что в наше время доктора не любят выписывать релаксанты, например валиум, потому что их действие похоже на действие алкоголя. Если у кого-то стресс, единственный способ с ним справиться – разобраться с причиной. Валиум на это не способен, он просто отключает предупредительный сигнал. Когда действие лекарства заканчивается, пациент возвращается в исходное состояние, и ему нужна новая доза лекарства. А потом еще и еще одна. В это время ваш организм воспринимает лекарство как нежелательного агрессора, влияющего на эффективную работу всех систем. Поэтому этот чудесный механизм начинает вырабатывать к нему иммунитет. В результате лекарство действует менее эффективно, чем раньше, и возникает потребность принимать его все чаще и все большими дозами, пока оно не становится совершенно неэффективным. Что мы делаем в этом случае? Начинаем принимать

более сильное лекарство и продолжаем неизбежное падение. Если не устранить изначальную причину стресса, жизнь жертвы становится еще более напряженной. Все лекарства дают физические и психические побочные эффекты, не последним из которых является полная зависимость от лекарства.

Если таковы эффекты лекарства, которое прописывает опытный врач, то насколько же глупо обращаться к такому наркотику, как алкоголь, который является сильным ядом и постепенно притупляет все чувства. Запомните как следует: алкоголь не снимает стресс. Напротив, он является одной из основных его причин.

Не хочу ли я сказать, что мы не должны вообще принимать лекарства – обезболивающие при физических болях или релаксанты при психических расстройствах? Нет, не хочу. Когда мне вырывают зуб, я просто счастлив, что валиум притупляет мои чувства. В этом случае валиум является полезным средством, которое помогает мне безболезненно справиться со стрессом. Я также не пытаюсь доказать, что валиум и подобные лекарства не должны использоваться как кратковременные меры в случаях сильного стресса, конечно, если в это же время устранить или смягчить сам источник стресса. Но если вы постоянно полагаетесь на лекарства, чтобы снять головную боль или заснуть, то они, очевидно, не справляются с вашей проблемой.

*«Но разве вам не понадобилось бы обезболивающее, если бы вы постоянно испытывали боль?»*

Скорее всего, понадобилось бы. Но в то же время я попросил бы своего врача определить источник боли.

*«Но если алкоголь можно использовать как кратковременное обезболивающее, то все-таки неправильно утверждать, что он не приносит совсем никакой пользы?»*

Нет. Вы можете забивать гвоздь головой, но вряд ли сочтете это полезным занятием. Использовать алкоголь, чтобы снять физический или психологический стресс, столь же разумно, как отрезать ногу, чтобы избавиться от болезненной мозоли. Если вам действительно нужно обезболивающее, врач пропишет вам лекарство, которое будет более эффективным и менее опасным.

*«Но алкоголь в умеренных дозах помогает вам расслабиться после тяжелого дня».*

Чудесный пример. Он поможет нам четко увидеть истинное положение вещей. Мы говорим о том, что что-то помогает нам расслабиться, находим определенные ситуации или занятия расслабляющими. Но если вы уже полностью расслабились, как может алкоголь или что бы то ни было еще помочь вам расслабиться? Чтобы что-то могло помочь расслабиться, вы должны быть напряжены. Когда мы возвращаемся домой после тяжелого дня, у нас есть много причин испытывать стресс. Возможно, мы все еще обдумываем рабочие вопросы. Но ведь можно включить телевизор, открыть книгу или обсудить рабочие моменты со своим партнером. Если нам жарко и мы вспотели, то примем душ, а если мы при этом чувствуем усталость, то расслабимся в ванне. Если у нас болят ноги, мы наденем лечебные тапочки. Мы переоденемся в более удобную одежду. Если мы голодны, то поедим. Если испытываем жажду – попьем. Во всех случаях мы либо снимаем раздражение, либо отвлекаемся от него. Почему горячая ванна кажется нам расслабляющей? Потому что она облегчает боль, помогает согреться, и после нее мы чувствуем себя чистыми. Однако в очень жаркий и влажный день горячая ванна только увеличит дискомфорт, поэтому предпочтительнее принять холодный душ. Отдых в удобном кресле помогает расслабиться, если вы чувствуете сильную усталость, но для полного энергии ребенка лучше побегать, чтобы разрядиться. Суть в том, что любые действия не являются расслабляющими сами по себе. Они помогают расслабиться, если снимают раздражение, и совершенно очевидно, что помощь должна быть связана с его конкретной причиной. Например, еда утолит голод, но не поможет, если у вас болят ноги. Так каким же образом алкогольный напиток поможет вам расслабиться, если не устраняет источник раздражения, который, собственно, и вызывает напряжение? Истина заключается в том, что никаким. Он даже не утолит жажду.

Но почему пьющие люди уверены, что алкоголь помогает им расслабиться? Существует две основные причины. О первой мы уже говорили: алкоголь притупляет все ваши чувства. Он не снимает все стрессы, но заставляет вас забыть о них. Поэтому хронические алкоголики не

дают себе труда мыться, бриться или есть. А когда действие наркотика проходит, оказывается, что алкоголь не только не справился с раздражением, но и усилил его. Теперь алкоголик испытывает еще большую потребность напиться – и так по бесконечной спирали.

Неправильно считать какой бы то ни было наркотик релаксантом. Полная релаксация – блаженное состояние, ощущение, что у нас нет никаких проблем. Человек, страдающей наркотической зависимостью, не может достичь такого состояния. Задумайтесь над этим. Зачем человеку напиваться, если он абсолютно счастлив? Самоубийство – это вечное забвение и последнее доказательство того, что человек по-настоящему несчастен. Опыание – временное и частичное забвение, степень которого зависит от степени опыания. Не следует ли из этого, что люди, которым необходимо опыание, несчастны? Если бы алкоголь решал их проблемы и действительно делал счастливыми, им не понадобилось бы регулярно повторять процесс. Чтобы понять вторую причину, по которой пьющие люди считают, что алкоголь помогает расслабиться, нам нужно подробно рассмотреть

## НАРКОТИЧЕСКУЮ ЗАВИСИМОСТЬ.

### 16

### Наркотическая зависимость

Всю свою взрослую жизнь я был заядлым курильщиком. Я говорил, что у меня никотиновая зависимость. Но я никогда не думал о себе как о наркомане. Я просто использовал такую фразу – я мог бы сказать, что у меня зависимость от гольфа. Это всего лишь такие выражения. Я знал, что в табаке содержится никотин, но не считал его вызывающим привыкание наркотиком. Никотин – это то, что оставляло на моих пальцах и зубах коричневые следы, неприятный побочный эффект от удовольствия курения. Точно так же я не мог воспринимать алкоголь как вызывающий привыкание наркотик в такой же степени, в какой таковым является героин. И это несмотря на то, что из-за него я терял способность к передвижению чаще, чем мог вспомнить, а общественное мероприятие и алкоголь казались родственными понятиями. Как и все люди, я принимал то, что мне внушили.

Что такое зависимость? Зависеть, по моему оксфордскому словарю, означает следующее:

*«Делать или использовать что-либо в силу привычки или вынужденно».*

Сейчас это определение кажется мне запутанным и сбивающим с толку. Люди, употребляющие наркотики, часто используют глагол «принимать». На мой взгляд, это подразумевает, что у них нет зависимости, они полностью контролируют их прием. Такие люди говорят о «привычке», а не о «зависимости».

На какой стадии они начинают говорить об этом как о зависимости, а не о привычке? Я бы предположил, что это происходит в то же время, в какое сильно пьющие люди начинают считать себя алкоголиками: когда они понимают, что потеряли контроль.

Я бы сказал, что более реалистичным определением зависимости будет следующее:

*«Выполнять повторно некие действия, которых вы предпочли бы не делать, но не можете остановиться, или предпочли бы делать меньше, но не можете».*

Как определить, есть ли у вас зависимость? Следующие признаки могут в этом помочь. Я принял осознанное решение начать играть в гольф. Удовольствие я получал сразу, мне не нужно было стараться его испытывать. Мне искренне нравился гольф, и он не создавал для меня проблем. С самого начала я мечтал, чтобы у меня была возможность играть больше. Можно возразить, что пьяница тоже всегда хочет пить больше. Нет! Наше определение зависимости говорит о другом. Он хотел бы бросить или начать пить меньше, но вынужден пить больше.

Вспомните о времени обучения, когда вы за выходные выкуривали пять сигарет и выпивали полтора литра пива. Можете ли вы вспомнить, что думали: «Я завидую людям, которые за вечер могут выкурить пачку и выпить пять литров»? Разве не наоборот? Разве заядлые курильщики и алкоголики не завидуют людям, которые курят и пьют только на общественных мероприятиях? Я думаю, что все игроки в гольф на свете завидуют Тайгеру

Вудсу<sup>13</sup>. Но можете ли вы представить, чтобы человек, который выкуривает двадцать сигарет в день и за каждой трапезой выпивает бутылку вина, думал: «Хотел бы я выкуривать шестьдесят сигарет в день и выпивать две бутылки»?

Не путайте это с ситуацией, когда человеку необходимы шестьдесят сигарет и две бутылки вина, но он выкуривает двадцать и пьет одну по медицинским, финансовым или иным причинам.

Хотя гольф – дорогое развлечение, я никогда не считал, что зря трачу деньги. Гольф не отбрасывал зловещей черной тени на мои мысли. Хотя я очень любил в него играть, мне не казалось, что я чего-то лишен и мне чего-то не хватает, когда я в него не играю. Я не думал с ужасом о выходных, когда не смогу поиграть в гольф. Более того, я мог все выходные не играть в гольф и не чувствовать, что меня чего-то лишили. А когда я решил, что больше не хочу играть в гольф, то не переживал по этому поводу. Я просто бросил.

Могу честно сказать, что я никогда не думал с ужасом о двухнедельном отпуске, во время которого буду лишен алкоголя или табака. Но только потому, что я даже представить себе не мог, что отправлюсь в такой отпуск, где не смогу пить и курить. Очевидно, что я стал зависеть от обоих ядов задолго до того, как достиг стадии, на которой ощутил свою зависимость. Можно возразить: зачем мне было лишать себя в отпуске удовольствия пить или курить? Но если у вас возникнет такое возражение, значит, вы пока не поняли: так всегда отвечают люди, говорящие о «привычке», чтобы показать, что они себя контролируют. Суть в том, что я мог уехать в отпуск, в котором был лишен гольфа, занятия, доставлявшего мне куда больше удовольствия, чем выпивка и курение. Но я не мог отправиться в отпуск без спиртного и сигарет:

### **У МЕНЯ УЖЕ БЫЛА ЗАВИСИМОСТЬ!**

В этом и заключается истинная разница между зависимостью и настоящим удовольствием: гольф я контролировал. Раздвоенности не было. Половина моего разума не возмущалась: «Зачем мне тратить тяжело заработанные деньги на это занятие?»; а другая половина при этом не думала: «Но как ты будешь наслаждаться жизнью и справляться со стрессом, если перестанешь играть в гольф?»

Путаница в понятиях «зависимость», «привычка» и «употребление» во многом происходит из-за того, что даже так называемые специалисты не понимают тайны зависимости. Поэтому прием наркотиков часто называют «привычкой», словно единственная причина того, что мы это делаем, состоит в том, что мы привыкли. Но неужели мы настолько примитивны? Разве у привычного поведения нет обычно какой-либо причины? Когда я в Англии, то езжу по левой стороне дороги. Но когда я попадаю на континент (в Европу), то тут же безо всякого труда преодолеваю привычку всей своей жизни. Я не буду утомлять вас объяснением того, почему привык ездить по левой стороне дороги в Англии и почему борюсь с этой привычкой на континенте. Если я пытаюсь оправдать некое поведение тем, что это просто привычка, на самом деле я говорю следующее:

### **«Я НЕ ПОНИМАЮ, ПОЧЕМУ ЭТО ДЕЛАЮ!»**

Вы должны понять, почему вы пьете. Очень легко представить, что тот, кто вводит в вену героин, – наркоман. Сложнее увидеть в том же свете такие распространенные занятия, как курение и выпивка. Однако в последнее время отношение общества к курильщикам в корне переменялось. Практически все взрослые курильщики на Западе признают, что жалеют, что начали курить. Они чувствуют, что попали в ловушку, а не сознательно решили в ней оказаться. Люди, которые никогда не курили, не поймут, зачем кто-то будет платить немалые деньги, чтобы поджечь высушенные растения и вдыхать в легкие загрязненный смертоносный дым. Если уж на то пошло, курильщики тоже не понимают, почему они это делают. Некурящие люди

<sup>13</sup> Тайгер Вудс считается лучшим и самым высокооплачиваемым гольфистом в мире. – *Прим. ред.*



воспринимают курильщиков так, как курильщики и алкоголики воспринимают наркоманов. Мы не можем себе представить, как кто-то может получать удовольствие, втыкая иглу в вену. Но можете ли вы понять, почему они это делают?

*«Это очевидно: потому что у них зависимость».*

Но эта фраза ничего нам не дает. Как и слово «привычка», слово «зависимость» – всего лишь слово. Оно не объясняет, почему люди это делают. Я помогу вам это понять. Как и большинству людей, мне внушали убеждение, что зависимые от героина люди употребляют его, потому что испытывают кайф. Попробуйте себе представить героиниста без героина. Представьте себе панику, страх, ужасную ломку. Теперь представьте себе облегчение, которое он чувствует, получив укол. Вы действительно верите, что он делает укол, потому что испытывает кайф? Новогодний праздник может доставлять вам кайф, но вы же не начинаете впадать в панику, потому что весь остальной год его не будет? Героинист проходит через этот ужасный ритуал, чтобы прекратить ломку, которую создала первая доза, а остальные только усилили.

Наркоманы верят в иллюзию того, что страдают от ломки, только если пытаются бросить. На самом деле они страдают от нее всю свою зависимую жизнь, и она является единственной причиной, по которой они принимают следующую дозу. Люди, не зависимые от героина, не испытывают такой паники, страха, желания. Героин не снимает эти симптомы, он создает их. Он забирает одной рукой, чтобы вернуть другой. Почему этого не понимают героинисты? По той же причине, по которой этого не понимают курильщики, алкоголики и другие люди, которым не повезло и которые попались в наркотическую ловушку. Ловушка слегка видоизменяется в зависимости от того, от какого яда у вас возникает зависимость. Но следующие факторы являются общими для всех:

1. Нам внушают, что мы несовершенны, что у нас есть врожденные недостатки.
2. Нам внушают, что от яда мы получим удовольствие и/или помощь, которая поможет справиться с этими недостатками.
3. Первые дозы неприятны на вкус, не доставляют удовольствия и не дают поддержки, настоящей или иллюзорной. Это снимает страх получить зависимость. Зачем мы будем продолжать принимать то, что неприятно на вкус и никак на нас не воздействует? Однако в случае таких наркотиков, как алкоголь и кофеин, неприятный вкус часто полностью или частично перебивается сладкими и прочими добавками. Мы подслащиваем себе пилюлю.
4. Когда наркотик выводится из тела, мы страдаем от абстиненции – почти незаметного чувства опустошенности и неуверенности, похожего на голод. Поскольку мы не можем отделить его от голода и других источников дискомфорта и поскольку мы не страдаем от него, когда принимаем наркотик, то не считаем, что этот дискомфорт действительно вызывает наркотик.
5. Если вы примете еще одну дозу наркотика во время абстиненции, то частично снимете дискомфорт, который был вызван воздержанием. Вы будете чувствовать себя более комфортно и расслабленно, чем до этого. Это не иллюзия. Но поскольку вы ощущаете реальное удовольствие или поддержку, когда принимаете наркотик, ваш разум обманывается и считает, что наркотик сам по себе дает удовольствие или поддержку, что подтверждает все заложенные в вас внушения.

## **ЭТО ИЛЛЮЗИЯ**

Самый печальный аспект любой наркотической зависимости заключается в том, что зависимый человек продолжает принимать наркотик, чтобы избавиться от созданного наркотиком ощущения неуверенности. Другими словами, чтобы вернуться в состояние, в котором вы находились всю свою жизнь, пока не начали принимать наркотик. Поскольку ваш организм приобретает иммунитет к наркотику и вы не можете вернуться в это блаженное состояние, даже когда принимаете дозу, наркотик никак не может помочь вам расслабиться. На самом деле он вызывает у вас чувство опустошенности, неуверенности и напряжения.

6. Кумулятивный эффект наркотика ухудшает ваше физическое и психическое состояние, ощущение зависимости становится все сильнее и сильнее, и соответственно увеличивается

доза: это бесконечная спираль падения. По иронии, как голодающему человеку черствая корочка хлеба покажется пиршеством, так и иллюзия удовольствия все сильнее обманывает наркомана, в то время как реальность становится все более очевидной его друзьям и семье. На самом деле даже иллюзия удовольствия или поддержки почти незаметна.

7. Нас учили думать, что наркотики трудно бросить. И что чем сильнее наша зависимость, тем более несчастными и подавленными мы будем себя чувствовать, когда попытаемся бросить. Конечно, если наркоман проходит стадию попыток контролировать наркотик или бросить, чем дольше он хочет принять наркотик, не уступая этому желанию, тем сильнее ощущения лишения и подавленности и тем сильнее удовольствие и поддержка, когда он все-таки уступает желанию. Не заблуждайтесь: в данном случае и страдания, и удовольствие реальные и сильные. Поэтому и говорят: «Пить – это еще ничего, вот не пить в перерывах – тяжело» и «я как будто родился на два мартини ниже нормы».

Неприятные ощущения в перерывах между выпивкой вызываются несколькими факторами:

1. Чувством похмелья, вызванным предыдущим приемом алкоголя.
2. Кумулятивным эффектом регулярного пьянства, его пагубным воздействием на физическое и психическое здоровье, а также на ваше финансовое положение и личную жизнь.
3. Другими реальными стрессами, которые никак не связаны с вашим пьянством, но которыми вы бы занялись и успешно решили, если бы не предпочли отуплять разум опьянением.
4. Ощущением опустошенности и неуверенности, создаваемым маленьким монстром.
5. Внутренней тягой к алкоголю.

Все алкоголики понимают, что причиной первого фактора является алкоголь. В отношении второго это не всегда так, потому что эффект проявляется постепенно, и обычно его объясняют старением и жизнью в целом. О третьем факторе они предпочитают не задумываться, а четвертый сам по себе незаметен, поэтому для них это выглядит как «я бы сейчас выпил». Это приводит нас к пятому фактору, который оказывает больше воздействия, чем четыре предыдущих вместе взятые.

В перерывах между приемом спиртного алкоголику хочется выпить. Он знает, что выпивка временно удовлетворит это желание, поэтому больше ни о чем не думает. Однако во время этих перерывов он вынужден страдать от желания, вместо того чтобы удовлетворить его. Это настоящие мучения! Но если «маленькое чудовище» почти незаметно, почему желание вызывает такие мучения? По той же причине, по которой у вас может что-то слегка зачесаться, но ощущение станет невыносимым, если вы не можете почесать в этом месте. Когда вы это сделаете, вам будет приятно, хотя само по себе ощущение было едва заметным. Это похоже на ощущение, когда где-то вдалеке воеет сигнализация, но вы замечаете это, только когда она выключается. Тишина прекрасна! На самом деле вам доставляет удовольствие прекращение раздражения. Хотя вы его не осознавали, раздражение все-таки существовало. Так и с алкоголем – вам нравится не сам напиток, а прекращение раздражения от желания выпить. Непьющие люди все время наслаждаются этим чувством.

А теперь представьте, что сигнализация воеет намного ближе, практически у вас под окнами. Вы не сможете ее игнорировать. Вы не сможете расслабиться или сконцентрироваться на работе. Этот шум будет доминировать над вашей жизнью, пока сигнализацию не отключат. Именно поэтому пятый фактор – внутренняя тяга – сильнее, чем все остальные вместе взятые. Если пьющий человек решил, что должен удовлетворить свое желание выпить, он будет абсолютно несчастным, пока не сделает этого. И чем дольше длятся его страдания, тем сильнее будет облегчение и иллюзия удовольствия.

Мне незачем объяснять, что страдания в перерывах между приемами спиртного абсолютно реальны. Таково же и сильное удовольствие, которое испытывают алкоголики, когда могут удовлетворить свое желание. Иллюзия заключается в том, что удовольствие доставляет алкоголь и что он удовлетворяет желание. Перечитайте пять факторов, которые вызывают страдания в перерывах. Причиной каждого из них является употребление алкоголя, и это справедливо для любой стадии вашего попадания в ловушку. Представьте, что вы целую неделю не могли снять пару тесных ботинок и при этом должны были нормально себя вести на

работе и во время отдыха. Естественно, вы почувствуете огромное облегчение, когда наконец сможете их снять. Так вот, говорить, что алкоголь дает реальное удовольствие, – все равно что утверждать, что тесные ботинки помогают по-настоящему расслабиться. Никто не будет намеренно носить тесные ботинки в течение недели, чтобы пережить несколько мгновений удовольствия, когда он их снимет. Алкоголь не только не удовлетворяет желание, он является основой и единственной причиной его существования.

Запомните: страдания в перерывах вызываются алкоголем. Что еще более важно, в отличие от мухи вы можете сбежать, вам не обязательно испытывать эти страдания. Забудьте сейчас о неприятных ощущениях в периоды, когда вы не могли пить. Давайте посмотрим на те чудесные моменты, когда вы пить можете. Но давайте посмотрим на них, забыв обо всем, что нам внушали. Чтобы это сделать, вам придется переоценить мгновения иллюзорного удовольствия, о которых я говорил выше, – облегчение, которым заканчивается воздержание. Не путайте окончание страданий от неудовлетворенного желания с настоящим удовольствием. Укол обезболивающего может снять страдания от боли, но сам по себе он не доставляет удовольствия. Он не доставит его, если вы не испытываете боли. Период воздержания всегда кажется долгим и мучительным, а момент его окончания – смехотворно коротким. Почему эти моменты надо переоценить? Потому что они на самом деле не являются частью удовольствия от приема алкоголя. Мы страдаем, когда не можем выпить, поэтому воображаем, что должны получать огромное удовольствие, когда можем. Такова одна из иллюзий любой наркотической зависимости, и сейчас мы пытаемся понять, в чем истина. Облегчение, которое мы испытываем после окончания воздержания, является именно этим – облегчением. С этого момента начинается настоящее пьянство, и сейчас мы его проанализируем.

Также необходимо исключить случаи, когда вы действительно утоляете жажду. Это реальное удовольствие, но, как мы уже знаем, в целом алкоголь вызывает жажду. Также исключите те моменты, когда вы счастливы не потому, что употребляете алкоголь, а по другим причинам. Это исключает все вечеринки, дискотеки, свадьбы и обеды в ресторане; по сути, все общественные, спортивные и развлекательные мероприятия. Вы можете спросить – почему? Разве не в этих ситуациях нам приятней всего пить? Помните, что вы должны оставаться объективными. Возможно, нам нравится само событие, и то, что мы не можем получать от таких событий удовольствие без выпивки, еще не означает, что нам нравится пить. В конце концов, непьющие люди способны получать удовольствие от вечеринок без выпивки.

Большинству курильщиков приятней всего курить в компании или после еды. В клиниках, занимающихся лечением от курения, мы просим курильщиков, которые считают, что им нравится курить, зажечь сигарету и описать, что им на самом деле нравится. Им всегда очень сложно это объяснить. В большинстве случаев они дают такого рода ответы:

*«Я не знаю. Сейчас мне неприятно. Сигарета ужасна на вкус. Но после еды мне нравится курить».*

Они не задумываются над тем, что две сигареты из одной пачки не могут различаться на вкус. Сигарета на вечеринке не может быть приятней, чем ее близнец из той же пачки. Все сигареты ужасны на вкус. Так почему в компании курение кажется приятным? Объяснение очень простое. Если я не могу перепрыгнуть через трехметровую стену, а с помощью шеста у меня это получится, очевидно, что дело в шесте. Курильщикам не нравятся вечеринки, на которых они не могут курить, и нравятся те, где это возможно. Очевидный вывод: дело в сигаретах. Это так. Но не потому, что сигареты приятны, а потому, что без них курильщикам плохо.

В клиниках, занимающихся лечением от алкоголизма, мы не можем просить пациентов пробовать любимый напиток, потому что нам нужно, чтобы они сохраняли трезвость и ясность мысли. Вы помните, что я просил вас не пытаться бросить пить, пока вы не дочитаете книгу, – еще одна причина этого в том, что понять, насколько вам нравится пить, можно только пока вы пьете. Вам необходимо избавиться от иллюзий, а это будет сложнее сделать, когда вы бросите пить. По какому бы поводу вы ни пили, иногда задумайтесь и сосредоточьтесь на сознательном ощущении вкуса яда. И спросите себя, что в нем приятного.

Посмотрите на свою жизнь. Вы сотни раз наслаждались выпивкой по разным поводам, но попробуйте отделить повод от выпивки. Можете ли вы вспомнить хотя бы один случай в

жизни, когда вы получали настоящее удовольствие не от происходящего, а от напитка только потому, что он содержит алкоголь? Вспомните о годах учебы, когда вы с трудом пытались привыкнуть к вкусу спиртного. Тогда употреблять алкоголь было неприятно. А промежуточный этап, когда вы привыкли к неприятному вкусу, но пьянство еще не стало для вас проблемой? Казался ли вам алкоголь тогда чем-то особенным или вы просто воспринимали его как нечто обычное? Возможно, вы вспомните, как в этот период собирались поужинать с друзьями и предвкушали вкусную еду, или общение с конкретными людьми, или приятную обстановку ресторана. Но вы же не думали о том, как приятно будет выпить бутылку вина? Употребление алкоголя стало для вас важным только после того, как превратилось в проблему. Все это убеждает: нам не столько нравится употреблять алкоголь, сколько без него мы чувствуем себя несчастными и подавленными.

Если вы можете объективно оценить ситуацию и принять, что счастливые события были таковыми не потому, что вы пили спиртное, то поймете, что большую часть времени даже иллюзия удовольствия от выпивки была едва заметна. И конечно, нельзя забывать те случаи, когда ваша речь становилась невнятной, вы говорили глупости, нетвердо держались на ногах, были обидчивым и агрессивным, чувствовали тошноту или вас рвало. И хотя вы этого не помните, надо добавить сюда те моменты, когда вы теряли сознание. Итак, можно заключить, что когда мы пьем, то нам не лучше, чем в неприятные промежутки между этим. Иногда нам даже хуже. Никогда не забывайте, что в обоих случаях страдания обусловлены употреблением алкоголя и что он не дает вам ни удовольствия, ни защиты.

Однако если вам кажется, что у вас есть врожденный недостаток, другими словами, что вы родились «на два мартина ниже нормы», то вы должны полагать, что у алкоголика нет выбора, кроме как желать алкоголя. Но это не так. Мы желаем чего-то, только если верим, что это доставит нам настоящее удовольствие или чем-то поможет. Мы желаем наркотиков, потому что нас заставляют верить, что они доставляют удовольствие или реально помогают. Когда вы избавитесь от этой иллюзии, то избавитесь и от желания. Я еще вернусь к этому вопросу.

Курильщикам проще сравнить себя с наркоманами-героинистами, чем алкоголикам, по двум причинам. Во-первых, нам кажется неестественным втыкать иглы в вену – но столь же неестественно вдыхать смертельный дым в легкие. А вот питье – абсолютно естественный процесс, который не только доставляет удовольствие, но и необходим для выживания. Конечно, к алкоголю это не относится, но наше восприятие затуманено промыванием мозгов, которому мы подвергаемся с рождения: нам внушают, что умеренное употребление алкоголя приятно и естественно.

Во-вторых, в силу природы никотина мы вскоре достигаем состояния, когда курим целый день, и отсутствие сигарет вызывает панику. Курильщика, который может весь день обходиться без сигареты, умеренные курильщики считают ненормальным, но везучим. С алкоголем все наоборот: выпивка по утрам и постоянная фляга при себе считаются несомненными признаками алкоголизма.

Разница объясняется тем, что никотин – наркотик быстрого действия: уже через час после выкуренной сигареты он практически полностью выводится из организма. Поэтому многие курильщики вскоре начинают курить по 20 сигарет в день. Хотя мы реально ощущаем потребность в никотине, она настолько незаметна, что мы чувствуем просто желание чем-то занять руки или «выйти покурить». Когда мы раскуриваем следующую сигарету, уровень никотина восстанавливается, ощущение неуверенности проходит, и в нас крепнет иллюзия, что курение помогает расслабиться и придает уверенности.

Воздержание у алкоголиков не столь мучительно, как у наркоманов-героинистов. Тем не менее известно, что алкоголь вызывает ряд неприятных эффектов. Мы уже говорили об опьянении и обезвоживании. Когда мы напились в первый раз, не надо было быть Эйнштейном, чтобы догадаться, что рвота и похмелье на следующее утро были прямыми последствиями употребления алкоголя. Нам совершенно не хотелось лечиться тем же, мысль о спиртном была невыносима. Обычно это первый из случаев, когда мы торжественно даем клятву никогда не брать алкоголь в рот. Поэтому на то, чтобы стать алкоголиком, может потребоваться от 2 до 60 лет, и большинство пьющих людей не доходят до состояния запоев. Естественное отвращение к неприятным последствиям тормозит наше неизбежное падение.

Однако если вы дойдете до тех ранних стадий, когда опьянение используется как защита от стрессов, это уже совсем другая история. Такие люди, как правило, ограничивают потребление алкоголя. Они пьют достаточно, чтобы спрятаться от проблемы, но не так много, чтобы заметить, что алкоголь серьезно влияет на их жизнь. Поэтому когда физические эффекты опьянения проходят, «повторение» не кажется ужасным. Вы не решили свои проблемы и знаете об этом. Но есть простой выход – еще одна доза наркотика возвращает вас в состояние опьянения, и ваши проблемы уже не так на вас давят.

*«А что в этом плохого? Вы же „используете“ и контролируете наркотик?»*

Нет! Это он изобретательно контролирует вас! Вы осознаете неприятные физические последствия, но на этой стадии они не кажутся вам серьезной проблемой, поэтому инстинктивное желание бросить или снизить потребление слабеет. Но как бы постепенно и незаметно это ни происходило, вы уже оказались в бесконечной спирали падения. Ваш организм вырабатывает иммунитет к алкоголю, и вам приходится увеличивать дозу, чтобы достичь того же уровня опьянения. Это происходит настолько постепенно, что вы почти не замечаете этого. Но поскольку вы пьете все больше и больше, ваши проблемы – психические, физические и финансовые – становятся все тяжелее и тяжелее. Это происходит постепенно, практически незаметно для вас. Чем тяжелее становятся ваши проблемы, тем больше потребность в воображаемом друге и помощнике. Поэтому даже если вы достигнете стадии, на которой начнете подозревать, что у вас проблемы с алкоголем, время для ее решения никогда не наступит. Лучше подождать, скажете вы себе, пока жизнь станет менее напряженной. Но если вы попались в ловушку наркотика, жизнь будет становиться только более тяжелой. Об этом мы еще поговорим ниже.

Я хочу, чтобы вы четко поняли: поскольку нам регулярно необходимо принимать ядовитое химическое вещество, логично предположить, что само вещество обладает каким-то качеством, которое вызывает эту необходимость, и что мы будем испытывать физические симптомы воздержания, если перестанем его принимать.

Но все это иллюзия. Зависимости от самого вещества не возникает. Мы зависим от убеждения, что получаем какую-то реальную пользу от его приема. А это, в свою очередь, создает ложную уверенность в том, что вы не можете получать от одних ситуаций удовольствие и справляться с другими без его помощи. В случае с алкоголем мы зависим от опьянения! Точнее, от иллюзии, что состояние опьянения делает общественные мероприятия приятней, помогает расслабиться и снимает стресс. Я повторяю: это иллюзия. Эта проблема решается на уровне вашего сознания. Когда вы избавитесь от иллюзии, то

## **ИЗБАВИТЕСЬ ОТ ЗАВИСИМОСТИ.**

Поэтому давайте продолжать разбираться. Еще одно остроумное свойство ловушки –

## **СХОДСТВО АЛКОГОЛЯ И ЕДЫ.**

### **17**

## **Сходство алкоголя и еды**

Мы говорили о том, что мать-природа снабдила все существа специальным индикатором под названием голод, чтобы мы не забывали есть. Но задумывались ли вы над тем, как замечательно он устроен? Вы не испытываете физической боли, когда голодны. Да, может быть, у вас урчит в животе, вы чувствуете опустошенность и раздражительность, но боли как таковой нет. Я подчеркиваю, что говорю не о голодании – это совсем другое дело, и я не компетентен в этом вопросе. Я отношусь к тем счастливым людям, которые не прожили ни дня хотя бы без одного полноценного приема пищи. Так что я говорю не о голодании, а о повседневном приеме пищи три раза в день.

Чем замечателен голод? Он не только не вызывает боли – мы ощущаем голод как желание что-нибудь съесть, – но, как правило, мы вообще не отдаем себе в нем отчета. Очевидно,

мать-природа позаботилась о том, чтобы мы снабжали свое тело достаточным количеством энергии и питательных веществ, чтобы быть в хорошей форме, здоровыми и выжить. Закончив завтракать, я начинаю сжигать эту энергию и перерабатывать попавшие в организм вещества. И вот, восемь часов спустя, я сижу и пишу о еде, но не чувствую ни малейшего голода. До того, как я поем снова, пройдет еще два часа, но за это время я не проголодаюсь. Сейчас я понимаю, что причина в том, что я за много лет привык к такому режиму. Но я не понимаю, почему не начинаю испытывать голод сразу же, как только закончил есть, или почему через два часа я вдруг почувствую сильный аппетит. К счастью, мне и не нужно этого понимать. Я не настолько умен, как мать-природа, но я очень ей признателен, потому что всю жизнь я могу испытывать огромное удовольствие, удовлетворяя свой аппетит.

Один из хитроумных аспектов наркотической зависимости заключается в том, что она практически идентична обычному голоду. Когда нам нужно выпить, мы ощущаем эту потребность как «хочется выпить». Как и в случае с едой, мы не чувствуем физической боли, и само ощущение едва заметно. На ранних этапах мы можем подолгу не испытывать этого чувства и связывать его только с определенными ситуациями, например с общественными мероприятиями. Но когда мы начинаем испытывать желание выпить и у нас есть возможность это сделать, то испытываем ощущение удовлетворения и релаксации, как при насыщении едой, даже если сам напиток не слишком приятен на вкус. В чем разница? Кажется, ее почти нет, но на самом деле существует несколько важных отличий. Употребление алкоголя и прием пищи прямо противоположны друг другу:

1. Хорошая еда приятна на вкус, когда вы голодны. Алкоголь всегда неприятен на вкус.

2. Еда необходима для здоровья, поддержания формы, благополучия и выживания. Алкоголь – это яд, который постепенно, но систематически ухудшает ваше физическое и психическое состояние.

3. Еда – это настоящее удовольствие. Употребление алкоголя – обман доверия.

4. Алкоголь опьяняет и притупляет чувства. Еда этого не делает.

5. Еда не вызывает голода, но удовлетворяет его – не навсегда, но так даже лучше, вы можете продолжать получать удовольствие от еды всю жизнь. Алкоголь же вызывает желание пить алкоголь. Он даже не утоляет жажду. Он не только не удовлетворяет потребность в алкоголе, он усиливает ее и все сопутствующие неприятные эффекты – на всю жизнь.

Все это, если задуматься, совершенно очевидно. Даже алкоголики не нуждались в алкоголе, пока не начали его пить. Он ведь даже не утоляет жажду! Поэтому все, что он нам дает, – потребность, причем не в еде, а в яде, который нас убивает.

Может быть, вы обратили внимание, что я упоминал свой привычный режим питания. Вы можете предположить, что еда – это только привычка. Но если это так, попробуйте от нее отказаться! Еда – это не привычка, а необходимый для выживания процесс. Да, разные люди привыкли удовлетворять голод в разное время при помощи разных видов пищи. Кроме того, у многих людей есть привычка к перееданию. Зависимые люди привыкли удовлетворять свою потребность в разное время и разными наркотиками. Употребление алкоголя – это тоже не привычка, а просто наркотическая зависимость.

Именно разнообразие наркотических «привычек» побуждает некоторых «экспертов» выделять разные типы пьяниц. Но в этом не больше смысла, чем в попытках анализировать типы мышей, которые попадают в мышеловку. Это лишь запутывает тайны наркотической зависимости. «Экспертов», кажется, не смущает тот факт, что, выделив несколько типов, они не в состоянии помочь ни одному из них. Тип пьющего никак не влияет на проблему, они все находятся в одной тюрьме, и ключ для всех один. Теперь мы подошли к еще одной иллюзии, которая держит в ловушке многих людей, как много лет держала меня. Она называется:

**МИФ О ЗАВИСИМОЙ ЛИЧНОСТИ.**

## 18

### Миф о зависимой личности

Как типичный представитель своего поколения, я стал регулярно курить и пить, когда

начал работать. В двадцать с небольшим я уже был заядлым курильщиком, выкуривая по несколько пачек сигарет в день, и считал, что я подвержен зависимости. АА считают, что у алкоголиков иная химия организма по сравнению с умеренно пьющими людьми, – так и я считал, что отличаюсь от умеренных курильщиков. Я думал, что либо у меня с химическими процессами в организме что-то не так, в отличие от умеренных курильщиков, либо в табаке содержится некое химическое вещество, без которого я не могу жить, а другие курильщики могут при желании обходиться без него. Я не знал, какой из этих вариантов был правилен в моем случае, но результат от этого не менялся.

Сейчас даже сами курильщики расценивают курение как ненормальное и антиобщественное занятие. Но когда я был ребенком, более 90 процентов мужчин курили. Вас считали ненормальным, если вы не курите, называли «неженкой». Поскольку более 90 процентов взрослых в западном обществе регулярно употребляют алкоголь, это все еще считается нормальным. Но как можно счесть ненормальным вдыхание канцерогенного дыма, так же можно уверенно сказать, что нет ничего нормального в добавлении неприятного на вкус яда в приятные и полезные напитки.

Для удобства я буду и дальше использовать понятия умеренно пьющий человек и умеренный курильщик. Умеренно пьющими людьми я называю *«людей, которые верят, что употребление алкоголя дает им настоящее удовольствие и/или поддержку; понимают, что это является опасностью для здоровья, но считают, что польза все компенсирует»*.

Употребление алкоголя не кажется этим людям проблемой, и они считают, что даже если оно таковой станет, они уменьшат дозу или бросят. Другими словами, умеренно пьющие люди – это «те, кто считает, что контролирует прием алкоголя».

Хотя это может показаться противоречием, к умеренно пьющим относятся и люди, которые время от времени напиваются. Для определения понятия умеренный курильщик просто замените выпивку курением. Должен подчеркнуть, что никогда в жизни я не связывал свою «зависимость» или «химический недостаток» с алкоголем. До пятидесяти с лишним лет я даже не подозревал о том, что у меня могут быть проблемы с алкоголем, а принял этот факт только в шестьдесят с небольшим. К этому времени я уже открыл для себя ЛЕГКИЙ СПОСОБ и понял, что никто, включая меня, не вынужден принимать яд из-за того, что он зависимая личность или имеет врожденное нарушение обмена веществ.

Большинство некурящих людей ошибочно полагают, что заядлые курильщики курят много, потому что им сигареты нравятся больше, чем «случайным» курильщикам. Это кажется логичным, но, как и во многих других аспектах наркотической зависимости, реальность прямо противоположна распространенному мнению. Если вы много курите, то не можете обманывать себя тем, что вам это нравится. Если вы достигли стадии, когда не можете выполнять простейшую физическую или умственную работу без сигареты, то можете считать, что она вам помогает. Но какая такая «магия» может заключаться в сигарете, что я не могу нажать кнопку на дистанционном пульте телевизора, предварительно не закурив?

С первой неприятной сигареты до последней я испытывал к ним отвращение. Умеренные курильщики не столько учитывают риск заболеваний, сколько стараются его игнорировать. Я видел, как мои отец и сестра умерли от курения. Учитывая состояние моих легких, удивительно, что этого не случилось со мной. Так почему же я продолжал курить? Потому что чувствовал себя несчастным, когда пытался бросить! Я оказался между молотом и наковальней. Я ненавидел курение, но мне казалось, что без никотина я не могу получать удовольствие от жизни или справляться со стрессом.

Очевидно, я отличался от большинства умеренных курильщиков. Меня озадачивал еще один факт: мне внушали, что для того, чтобы бросить курить, нужна только сила воли. Я считал себя человеком с большой силой воли. Я ненавидел курение. Я отчаянно хотел бросить. Никто, кроме меня самого, этого от меня не требовал – а я знал, что у меня сильная воля. Поэтому я решил, что у меня зависимая личность и врожденный дефект организма. Чем еще можно было объяснить мою неудачу? Но если бы у курильщиков и алкоголиков действительно был некий врожденный физический недостаток, его бы обнаружил врач – с помощью рентгена, анализов мочи и крови... что там еще делают врачи, чтобы поставить диагноз? Достижения современной науки, особенно в области генетики, несомненно, позволили бы обнаружить этот недостаток и

предупредить склонных к зависимости людей до того, как они попробуют первую сигарету или спиртное.

Если бы алкоголизм объяснялся химическим недостатком, не требовалось бы от 2 до 60 лет, чтобы стать алкоголиком, это происходило бы мгновенно. Вы могли бы считаться алкоголиком, еще не попробовав алкоголь. Попадались ли вам наркоманы, которые никогда не принимали наркотик, от которого предположительно зависят? Нет. У теории врожденного дефекта слишком много своих дефектов, чтобы принимать ее всерьез. В любом случае, физический недостаток может помешать вам только в каком-либо физическом действии. Он не может помешать вам ничего не делать. Спазм мышц челюсти может помешать вам пить спиртное, но проблему алкоголизма только этим не решить. Как может физический недостаток помешать вам не делать чего-либо? Это абсурдно.

Мы используем слово «зависимость» для обозначения состояния, когда человек хотел бы отказаться от наркотика, но не может. Но это слово не объясняет, почему люди продолжают принимать наркотик, когда никто, кроме них самих, не побуждает их к этому. Определение «зависимая личность» тоже бессмысленно. Оно не объясняет отклонения, это просто хитрая уловка, которую используют люди, не понимающие сути наркотической зависимости. Это еще сильнее запутывает и без того непонятный вопрос. В любом случае, здесь имеет место противоречивость понятий. Если у меня общительный характер, я буду стремиться общаться с людьми. Следовательно, если у меня зависимый характер, я буду стремиться приобрести зависимость? Мне еще не встречались люди, которые хотели бы получить наркотическую зависимость.

Теория зависимой личности страдает теми же недочетами, что и теория физического недостатка. Если вы родились с психологическим и/или физическим дефектом, который вызовет у вас потребность в алкоголе после первого употребления, это станет понятно, как только вы начнете пить. Зачем бы некоторым людям понадобилось на это 60 лет? Если бы я действительно был зависимой личностью, то вскоре стал бы зависимым от всего возможного: марихуаны, героина, кокаина и т.д. И вы тоже, если бы вы были зависимой личностью. Но все те, кто говорил мне, что они зависимы от природы, уже обладали наркотической зависимостью или были к этому близки. Не кажется ли это невероятным совпадением? Попадались ли вам люди с зависимым типом личности, у которых не было бы зависимости?

Совершенно очевидно, что мать-природа идет на многое, чтобы обеспечить нам выживание. Разве разумно было бы давать нам физический или психический недостаток, который вызывал бы у нас желание систематически себя губить? Даже если бы она была так глупа и жестока, это все равно не объясняет нашего поведения. Я признателен природе за то, что испытываю сексуальное влечение, которое считаю совершенно нормальным. Я считаю, что сексуальное влечение имеет одновременно физическую и психологическую природу. Но мне было бы несложно подавить это естественное желание, если бы я знал, что у моей партнерши венерическое заболевание. Поэтому даже если бы алкоголики становились таковыми из-за того, что родились с зависимым типом личности или физическим дефектом, неужели они не смогли бы сопротивляться искушению, зная, что алкоголь губит их жизнь?

Подумайте о различиях, о которых пишут так называемые «эксперты»: между теми, у кого «привычка» и зависимость; между людьми, которые контролируют и не контролируют употребление; между умеренно пьющими и алкоголиками; между склонными и не склонными к зависимости. Если бы такие различия существовали в действительности (а не только в воображении этих «экспертов»), это означало бы, что сам наркотик не имеет значения, и не существовало бы понятия «вещество, вызывающее зависимость».

Почему я когда-то считал, что я зависимая личность или у меня некий недостаток в химии организма? Потому что я не понимал истинной причины, по которой алкоголики, курильщики и другие наркоманы продолжают убивать себя, при этом не получая от наркотика никаких благ. Когда я открыл ЛЕГКИЙ СПОСОБ, то нашел реальное объяснение, в котором нет логических изъянов и противоречий и которое не развеивается, если на него посмотреть с точки зрения обычного здравого смысла.

К сожалению, я не могу доказать истинность этого объяснения, потому что не могу доказать, что склонности к наркотической зависимости не существует. Я попробую это



пояснить с помощью легенды о лох-несском чудовище. Она добавляет в нашу жизнь капельку интереса и привлекает туристов, поэтому я не буду пытаться ее опровергать. Но я бы не смог этого, даже если бы захотел. Можно доказать, что что-то существует, – просто предъявив это, но нельзя доказать, что чего-то не существует. Так как же в этом убедиться? Вы рассматриваете вероятность события и используете свой здравый смысл. Да, озеро Лох-Несс глубокое, в нем много воды, но сама Несси считается очень крупным животным, а чтобы какой-то вид выжил, в нем должно быть достаточное число особей, чтобы избежать вымирания от инбридинга. Если бы Несси существовала, при современном уровне развития техники это можно было бы доказать.

Представьте себе, что вы любуетесь морем, стоя на песчаном пляже. Вы восхищаетесь видом и вдруг чувствуете, что ваши ноги проваливаются в песок. Большинство людей могут стоять здесь часами, и вроде бы они способны уйти, когда того пожелают. Но меньшинство оказывается в ловушке, некоторые – успев простоять лишь несколько минут, и как бы они ни старались, они не могут убежать, даже когда начнется прилив.

И вот это явление пытаются объяснить разными версиями. Некоторые предполагают, что причина – зыбучие пески. Кто-то говорит, что те, кто не может сбежать, обладают каким-то физическим изъяном. Еще одна версия – что это не физический изъян, а личностные проблемы. Я надеюсь, что все вы способны понять, какое предположение является наиболее реалистичным. Однако если ваш выбор пал не на первый вариант, значит, вы недостаточно объективны. Если вы мне не верите, опишите эту ситуацию другим людям, но не применительно к алкоголизму.

Вы можете спросить, почему некоторые не проваливаются в зыбучие пески. А если я отвечу, что они проваливаются, но так медленно, что этого не замечают ни они, ни окружающие? Вспомните кого-нибудь из ваших «умеренно» знакомых. Уверен, что сейчас они пьют больше, чем десять лет назад. Они точно пьют больше, чем раньше, это несомненно, потому что когда-то они совсем не пили. А еще через десять лет они будут пить больше, чем сейчас.

Некоторые люди проваливаются быстрее, чем остальные, только потому, что весят больше. Совсем как жирная муха в плотоядном растении. Вес попавшего в зыбучие пески – это степень, в которой человек осознает, что он пойман, а последующая паника заставляет его хвататься за тот самый яд, который эту панику вызывает. Это, в свою очередь, усиливает его убеждение, что он попал в ловушку, и иллюзию зависимости от той самой вещи, которая его губит. Если вам понятна аналогия, то вы увидите, что объяснение возможно только одно: причина в свойствах зыбучего песка, и увязают в нем все. Некоторые люди считают, что им необходим один стакан виски в день, другие – что тридцать. В любом случае это иллюзия, эти люди страдают от одного заболевания, а это действительно заболевание: уверенность в том, что алкоголь что-то дает вам и вы полагаетесь на эту так называемую помощь. Вы выздоравливаете, когда видите алкоголь в истинном свете: яд, который никому ничем не поможет. Ведь если он что-то дает так называемым умеренно пьющим людям, он должен еще больше давать тем, кто пьет намного больше. Если он действительно оказывает некую помощь или доставляет удовольствие умеренно пьющим, то алкоголики должны быть самыми счастливыми, уверенными и спокойными людьми на свете. Аналогично, если он делает алкоголиков несчастными и запуганными людьми, из этого должно следовать, что и умеренно пьющих людей он делает несчастными и запуганными.

АА говорят, что единственный, кто может определить, алкоголик вы или нет, – это вы сами. Мне кажется, что это ненаучный подход. Помните, нет ни одного доказательства того, что какая-либо наркотическая зависимость вызывается нарушением химических реакций в организме или склонностью к наркотической зависимости. Это просто версия, которую предлагают люди, не понимающие настоящей причины зависимости. Эта версия опровергается вескими доказательствами.

Если бы алкоголизм и другие формы наркотической зависимости вызывались врожденным физическим или психическим недостатком, они были бы неизлечимы. Как сторонники этих теорий могут объяснить тот факт, что я избавился от наркотической зависимости за один вечер, как и тысячи других людей, воспользовавшихся ЛЕГКИМ

СПОСОБОМ? Вам не кажется, что единственным разумным объяснением является не ваша склонность к зависимости или некий химический дефект, а то, что вы принимали

## ВЫЗЫВАЮЩИЙ ЗАВИСИМОСТЬ НАРКОТИК?

Помните, одна из хитроумных ловушек алкоголя – заставить нас верить в то, что виноваты мы сами, а не наркотик. Это относится ко всем наркотикам, вызывающим зависимость. Мы же знаем, что они ухудшают наше здоровье и финансовое положение, а когда мы осознанно оцениваем удовольствие и помощь, которые получаем от наркотика, они кажутся нам ничтожными. Наше рациональное сознание советует нам снизить употребление или бросить. Мы знаем, что никто, кроме нас самих, не заставляет нас принимать наркотик. Мы верим, что большинство пьющих людей контролируют процесс. Исходя из этого, мы логично заключаем, что относимся к меньшинству, страдающему от физического или психического дефекта. Но давайте посмотрим, насколько смехотворно оправдывают пьющие и курящие люди, включая тех, кто уверен, что у них все под контролем, употребление ими наркотиков.

*«Выхлопные газы вредны не менее, чем курение».*

Вероятно, но вы же не будете намеренно нагибаться к выхлопной трубе и вдыхать газ? И уж точно вы не будете за это платить.

*«Я не курю, так почему бы мне не выпить?»*

Это все равно что сказать: «Я не отрезал себе ногу, так почему бы не отрезать руку?»

*«Жизнь слишком коротка. Завтра я могу попасть под автобус».* .

Но будете ли вы это делать намеренно? И нельзя забыть наиболее традиционное:

*«Иногда выпить – это единственное удовольствие, которое у меня осталось».*

Невероятно, сколько неверных представлений отражает последняя короткая фраза. Во-первых, так никогда не говорят люди, которые выпивают время от времени, – только люди, которые полностью зависят от алкоголя. Большинству эта фраза покажется сильным искажением действительности, а следовательно – еще одним глупым предлогом. Неужели жизнь на самом деле настолько печальна? К сожалению, алкоголику может казаться именно так. Это правда в том смысле, что у него больше нет других удовольствий. Но ему не приходит в голову, что этих удовольствий его лишил алкоголь. Когда вы подавлены психически и физически, жизнь кажется тяжелой. Во-вторых, еще одно неверное представление, что кто-то может получать настоящее удовольствие от употребления алкоголя. Так называемое удовольствие, которое якобы получают от алкоголя иногда выпивающие люди, – иллюзия. И наконец последнее заблуждение – говорящий это человек не испытывает даже иллюзию удовольствия.

Перед нами замечательный пример еще одного хитрого свойства наркотической зависимости: чем больше она вас подавляет, тем сильнее иллюзия удовольствия и/или помощи. Неужели настоящие удовольствия в таком дефиците? Вы скоро поймете, что когда вы чувствуете себя здоровым физически и психически, сама жизнь становится удовольствием. Разве вы забыли фразы «жизнь прекрасна», «радость бытия»?

Разве это не очевидно? Если все наши инстинкты обеспечивают выживание, не означает ли это, что жизнь бесценна и должна приносить радость? Алкоголь – депрессант и сильный яд. Он уничтожает нас и физически, и психически. Алкогольное опьянение уничтожает все инстинкты выживания, которые у нас есть, и забирает радость жизни. Резюме: он убивает в нас желание жить. К этому все и сводится. Происходит

## МЕДЛЕННОЕ И МУЧИТЕЛЬНОЕ САМОУБИЙСТВО.

В случае с алкоголем, как и с любым ядом, чем больше вы его принимаете, тем сильнее последствия. Алкоголь, который принимает так называемый умеренно пьющий человек, не становится внезапно чем-то другим, когда его принимает так называемый алкоголик!

Вам все еще сложно поверить, что наше привычное удовольствие и поддержка – на самом деле наркотик, вызывающий сильную зависимость? Если так, откройте глаза: как вы думаете, почему 90 процентов людей пьют до САМОРАЗРУШЕНИЯ? Почему вы сами читаете эту

книгу? Проблема в том, что многие поколения пьющих людей издавна пользуются подобными приведенными выше не ловкими оправданиями и отговорками, поэтому мы привыкли принимать их на веру.

Мы хорошо понимаем природу зыбучего песка, не ведем сложных дискуссий о том, почему в него затягивает людей, не придумываем невероятных объяснений. Мы знаем, что причина всему – свойства самого песка. Но почему, анализируя разницу между умеренно пьющим человеком и алкоголиком, некоторые люди утверждают, что алкоголики страдают от какого-то физического или психического дефекта, которого нет у умеренно пьющих? Почему они не принимают в расчет более естественное объяснение: алкоголики просто находятся на более поздней стадии того же заболевания? В конце концов, и те, и другие принимают один и тот же яд. Известно, что алкоголь вызывает обезвоживание и опьянение, что в совокупности приводит к желанию пить его все больше и больше. Реальность подтверждает эту теорию. Не только алкоголики все время увеличивают дозу – умеренно пьющие люди начинают с нескольких экспериментальных бокалов, а вскоре уже пьют регулярно. Очевидно, что все алкоголики начинают как умеренно пьющие люди, и обычно требуются годы на то, чтобы перейти черту, отделяющую одно от другого, и что точное положение этой черты довольно неопределенно обсуждают так называемые «эксперты». АА вообще устранились от дискуссии, полагая, что решить вопрос о границе может только сам человек. Обычно между тем моментом, когда вы начинаете подозревать, что у вас проблема, и принятием этого факта проходит много лет. Помните бабушку из третьей главы, которая почти не пила, и дядю Тэда, который только этим и был занят? Где-то между ними находятся все остальные пьющие люди на свете. Разве не понятно, что единственная разница между алкоголиками и так называемыми умеренно пьющими заключается не в физическом или психическом изъяне организма, а в том, какой стадии падения они достигли?

В буклете АА «Кто я?» говорится:

*«Не все пьющие люди – алкоголики. Многие люди могут умеренно употреблять алкоголь, не испытывая неприятных физических, психологических или социальных последствий. Для них алкоголь не является проблемой, и мы можем только пожелать им всегда оставаться такими».*

Но если АА правы, то почему бы такому порядку вещей не пребывать неизменным? Если алкоголь – не проблема, а причина в том, что существует разделение людей, причем с рождения, то что мешает людям, находящимся по одну сторону границы, там и оставаться?

Вспомним, что очевидные различия между умеренно пьющим и алкоголиком сводятся к тому, что первый может контролировать употребление алкоголя, а второй – нет.

Напрашивается вопрос: что такое умеренное употребление? В цитате подразумевается, что это употребление алкоголя на таком уровне, когда вы не испытываете неприятных физических, психологических или социальных последствий. Но сколько вы знаете умеренно пьющих, у которых не было рвоты, которые не испытывали опьянения или похмелья, не становились агрессивными или глупыми под воздействием алкоголя? Что происходит с ними, когда это случается? Они временно приобретают этот врожденный физический или психический недостаток, который снова волшебным образом исчезает, когда заканчивается воздействие алкоголя? Или АА хотят сказать, что алкоголики не могут пить умеренно и контролировать выпивку? Но ведь они были такими же, как умеренно пьющие, пока не деградировали. А что делает выздоравливающий алкоголик? Он контролирует ситуацию (по крайней мере, иногда). Поэтому если умеренно пьющие люди иногда теряют контроль, а алкоголики его приобретают, то дело явно не во врожденных физических или психических особенностях организма, а в степени падения. Что еще раз доказывает то, о чем мы говорили все время: алкоголизм – следующая стадия той же болезни.

Если это настолько очевидно, почему сложилось иное общественное мнение? Потому что это становится очевидным, только когда вы очистите свой разум, избавитесь от предубеждений, выдумок и промывания мозгов, когда вы воспользуетесь здравым смыслом и примете факты такими, как есть. Но не надо недооценивать силу промывания мозгов.

Можно предположить, что бывший алкоголик обрадуется возможности увидеть ситуацию в истинном свете и больше не отравлять себя – он воспримет это как долгожданное избавление

от ужасной болезни, а не как постоянное ощущение утраты из-за того, что больше не может получать удовольствие от умеренной выпивки. Но как бы он ни хотел увидеть ситуацию в истинном свете, мне не поверят на слово. Мне необходимо это доказать. Пьющему человеку легко решить свои проблемы, если он увидит алкоголь в истинном свете. Но не каждого пьющего человека легко убедить это делать.

Никто не будет спорить, что алкоголизм – болезнь. Но чтобы понять, что между умеренно пьющими и алкоголиками нет существенных различий и что алкоголизм – просто продвинутый этап той же болезни, сначала необходимо понять, что умеренно пьющие люди тоже больны. Однако нам внушают, что употребление алкоголя – отнюдь не болезнь, это удовольствие и поддержка, и только по этой причине мы делаем выбор в его пользу. 90 процентов взрослых людей выпивают, и большинство считает, что они контролируют процесс. Но если даже сами алкоголики соглашаются, что они существенно отличаются от умеренно пьющих людей, какие у вас шансы убедить хотя бы одного умеренно пьющего человека, которому нравится сопровождать еду бокалом вина, что он пьет не потому, что ему нравится, а потому, что им управляет наркотик?

Даже если вы сообщите ему факты и доказательства, это ничего вам не даст. Почему? Потому что каким бы разумным и объективным человек ни был в других вопросах, природа наркотика такова, что заставляет отворачиваться от фактов, даже когда они возникают перед носом. Не тратьте время на эти попытки, вы только выйдете из себя. Самая частая фраза в тысячах писем, которые я получаю, такова: «Почему я не могу убедить такого-то понять, как легко и приятно быть свободным?»

Может быть, вам самим трудно поверить, что умеренно пьющие люди тоже зависимы? Но разве эта концепция не вполне очевидна? В конце концов, не так много времени прошло с тех пор, когда считалось, что умеренно курящие контролируют свое удовольствие и/или поддержку.

Но как мы оцениваем их сейчас? Теперь даже сами курильщики в глубине души понимают, что они курят не потому, что сделали такой выбор, и не потому, что получают удовольствие. Иначе почему курильщики так отчаянно стараются не допустить, чтобы их дети попались в ту же ловушку? Когда мы видим курящего молодого человека, то либо завидуем, либо осуждающе качаем головой: «Бедняга, если бы только я мог заставить тебя понять, во что ты ввязываешься».

Я быстро понял, что обсуждать проблему с пьющим человеком, который не знает, что у него есть эта проблема, – напрасная трата времени. Я заинтересован только в помощи таким людям, как вы, которые осознают свою проблему и ищут ее решение. Я прошу вас открыть глаза, посмотреть на факты и использовать свой здравый смысл. Но вам может показаться, что я намеренно упустил еще один важный аспект. Возможно, между умеренно пьющими и алкоголиками есть принципиальная разница; возможно, так называемые эксперты правы, когда говорят, что умеренно пьющим хватает силы воли, чтобы контролировать выпивку, а алкоголикам – нет. Я обещал рассмотреть этот вопрос, и в следующей главе объясню,

## **ПОЧЕМУ СИЛА ВОЛИ – ЭТО ЛОЖНЫЙ СЛЕД.**

### **19**

#### **Почему сила воли – это ложный след**

Сначала необходимо избавиться от промывания мозгов, которое устраивает нам Голливуд, изображая типичных алкоголиков безработными, распивающими денатурат в канавах городских трущоб. Вполне может быть, что большинство алкоголиков в конце концов к этому приходят, но в действительности для алкоголизма не существует границ класса, расы, пола, религии, образования и интеллекта. На самом деле большинство умеренно пьющих доходят до алкоголизма, потому что они были хорошо образованными, добившимися успеха людьми с сильной волей.

В это, может быть, непросто поверить, но, к счастью, данный факт легко доказать. Если

вы побываете на встрече АА, то увидите, что большинство участников – образованные, интеллигентные, грамотные люди, достигшие успеха сейчас или в прошлом. Это относится ко всем наркоманам, даже употребляющим героин. Традиционные представления рисуют нам юных девушек, которых обманом «подсадили на иглу» плохие парни, чтобы вынудить их стать проститутками. Я не хочу сказать, что такого вообще не бывает. Но моя профессия и призвание – лечить от наркотической зависимости; а большинство героинистов или бывших героинистов, которых я встречал, были умными, хорошо образованными людьми с сильной волей. Они были сливками нашей молодежи, пусть и слегка прокисшими, и подавляющее большинство из них попало в ловушку во время учебы в университете.

Давайте рассмотрим факты. Люди, которые попали под губительное влияние наркотиков, будь то алкоголь, никотин, кокаин или героин, – это, как правило, успешные сильные люди, которые прикладывали все усилия, чтобы подняться на вершину своей карьеры. Это ричарды бартоны, элизабет тейлоры и Джорджи бесты нашего мира<sup>14</sup>. Список можно продолжить. Можно возразить, что поскольку люди из мира шоу-бизнеса и спорта постоянно находятся на виду, это искажает общую картину. Но если заглянуть глубже, вы увидите, что в остальных профессиях картина та же. Наркотическая зависимость особенно часта среди людей тех профессий, которые, казалось бы, должны стремиться избегать ее, потому что в работе часто сталкиваются с худшими последствиями употребления наркотиков, – врачи, медсестры, юристы и полицейские.

В прошлом мужчин, которые не пили и не курили, считали неженками. Некоторые не подсаживались только потому, что-либо были недостаточно физически крепкими, чтобы справиться с ядом, либо им не хватало силы воли пройти через процесс обучения и привыкнуть к вкусу. Герои Голливуда – Джон Уэйн, Хамфри Богарт – все много пили и курили. Как и знаменитые кинозвезды – Марлен Дитрих, Бетт Дэвис.

Мне надо выражаться осторожней – может создаться впечатление, что крутыми и изысканными их сделали выпивка и курение. Справедливо обратное – эти люди были крутыми и изысканными, несмотря на то, что курили и пили. Марлен Дитрих выглядела бы изысканно даже с редиской во рту! Эти звезды экрана продавали алкоголь и никотин. Эти наркотики не приносили им пользы, напротив, они многих погубили. Но мы должны помнить о том, что только люди, обладающие сильной волей, могут выжить в профессиях с высокой конкуренцией, например в шоу-бизнесе и спорте. Человек со слабой волей вряд ли станет врачом, медсестрой, адвокатом или полицейским. Чтобы достичь высокого профессионализма, необходима очень сильная воля.

В своей жизни я поступал как волевой человек. Если вы сейчас заволновались, что ЛЕГКИЙ СПОСОБ работает только для людей с сильной волей, успокойтесь. Вас заставляет пить именно ваша сила воли. В это тоже трудно поверить, но давайте рассмотрим факты. Вспомните, были случаи, когда часть вашего разума говорила: «Не пей, тебе уже хватит», а другая часть возражала: «Я знаю, что и так выпил слишком много, и завтра я об этом пожалею, но я хочу еще». С кем вы спорили? Проблема в том, что на самом деле у вас шизофрения. (Сейчас я на минутку отвлекусь: недавно меня ругали за использование этого слова в таком контексте. Я знаю, что шизофрения – серьезное психическое заболевание. Как и алкоголизм. Поэтому шизофрения – вполне подходящее слово для описания алкоголизма.)

Настоящая проблема заключается в нерешительности. Часть вашего разума считает, что вы не хотите пить, а часть – что хотите. Помните, никто, кроме вас самих, не заставляет вас пить. Сила воли включает в себя преодоление препятствий, чтобы достичь желаемого. В качестве классического примера силы воли можно привести мое желание стать дипломированным бухгалтером. Я ненавидел эту работу, я вечер за вечером изучал ненавистные предметы, зарабатывая мизерные деньги, пока мои друзья развлекались. Можно возразить, что часть моего разума хотела получить диплом, а часть хотела развлекаться и

---

<sup>14</sup> Ричард Бартон – знаменитый английский актер, известный своим злоупотреблением спиртным. Элизабет Тейлор – американская кинозвезда, дважды лечилась от алкоголизма. Джордж Вест – знаменитый английский футболист, считается одним из лучших в истории футбола, умер от алкоголизма. – *Прим. ред.*

гулять. Это так, но я не ощущал нерешительности, а значит, не было и шизофрении, не было конфликта интересов. Я принял решение и понимал, что не приношу ничего в жертву. Я никогда не сомневался в своем решении.

Вполне может быть, что в прошлом вы уже клялись никогда не пить или уменьшить потребление алкоголя, но не смогли сдержать клятву. Может быть, вы даже делали это не один раз. Логично заключить, что вам не хватило силы воли довести дело до конца. Но это не так. Нерешительность неприятна в любом случае. Вы можете злиться на себя за то, что никак не определитесь с покупкой машины. Вы можете останавливаться то на одной модели, то на другой. Но как только вы сделаете выбор и купите машину, нерешительность проходит. Однако решение бросить пить или лучше контролировать выпивку можно отменить в любой момент. А как я уже говорил в главе 10, один из недостатков метода, основанного на силе воли, в том, что вы сразу же начинаете сомневаться в собственном решении, и часть разума начинает говорить вам:

### **«Я ХОЧУ ВЫПИТЬ!»**

Но ваше сознание по-прежнему убеждает вас не сдаваться и не пить. Вы не понимаете, почему часть разума советует вам одно, а другая часть – абсолютно противоположное. Это сбивает с толку и вызывает неприятное чувство. Никому не нравится, когда ему указывают, что надо делать, тем более что командовать приходится самим собой. Какой у вас выбор? Первый – попытаться сопротивляться искушению и делать это всю оставшуюся жизнь. Некоторые «эксперты» пытаются помочь советами: «Все не так плохо, вам нужно отказаться только от одного стакана – следующего». Они забывают добавить, что вам придется отказываться от следующего стакана всю оставшуюся жизнь. Другой вариант – закончить мучения и выпить. Но это не решает проблемы: вы покидаете сковородку, чтобы вернуться на вертел над тем же костром.

Однажды я целых полгода выдерживал страдания, которые доставлял мне этот самый метод силы воли. Это были шесть месяцев настоящего ада. В конце концов мое сопротивление ослабло, и я снова упал в ловушку. Я плакал, как ребенок, потому что думал, что никогда не смогу освободиться. Я знал, что мне не хватит силы воли воздерживаться больше шести месяцев. Я проклинал себя за слабость: может быть, у меня бы все получилось, если бы я продержался еще день, неделю, месяц... Более того, я даже испытывал чувство облегчения, потому что мне не надо было продолжать бороться.

Теперь я понимаю, что дело было не в недостатке силы воли. Проблема – в шизофрении, в конфликте желаний. Пытаясь бросить или уменьшить потребление алкоголя не осознав, в чем суть вашей проблемы, вы уподобляетесь ребенку, который плачет, потому что ему не дали конфет. Ребенок со слабой волей быстро перестанет плакать. Ребенок с сильной волей будет капризничать, пока родители ему не уступят. Когда только была открыта связь курения и рака легких, многие курильщики бросили курить. Объясняется ли это их сильной волей? Нет, просто страх получить рак легких оказался сильнее страха бросить курить. Нужна очень сильная воля, чтобы заблокировать информацию об опасности курения для здоровья. Также необходима очень сильная воля, чтобы сопротивляться современному общественному давлению на курильщиков.

Национальный день борьбы с курением призван заставить курильщиков хотя бы один день в году задуматься о своей проблеме и попробовать бросить или снизить частоту курения. На самом же деле в этот день большинство курильщиков нарочито удваивает количество сигарет, потому что мы не любим, когда нам указывают, что делать, особенно люди, которые не понимают наших мотивов. Курящие и пьющие люди не слабовольны. Курильщик, у которого кончились сигареты, переплывет реку, чтобы купить пачку, а на что готов пойти алкоголик ради выпивки, я даже говорить не буду.

Я не мог понять, почему мои друзья способны ограничить курение пятью или десятью сигаретами в день. Я знал, что у меня столь же сильная воля, как у них, но мне приходилось курить непрерывно. Никотин полностью подчинил меня себе. Мне не приходило в голову, что мы страдаем от шизофрении не только когда пытаемся бросить или уменьшить дозу. Мы

страдаем от нее все время, пока пьем или курим. Некоторые люди не могут позволить себе пить или курить столько, сколько им хочется. У всех разные возможности – как разные у всех и стиль жизни, работа, семья, увлечения и друзья. Другие постоянно ограничивают употребление – либо потому, что осознают вредные последствия, либо чувствуют, что ими овладевает нечто нехорошее. Конечно, мы пытаемся игнорировать негативные последствия! Если бы мы думали о них каждый раз, когда пьем или курим, то не получали бы даже иллюзии удовольствия. В это будет не так сложно поверить, если вы последовали моему совету и сознательно сосредоточились на вкусе, когда пили свой любимый напиток. Некоторые могут позволить себе пить или курить очень малыми дозами, потому что физическое состояние не позволяет им справляться с большими. Чтобы непрерывно курить, нужны крепкие легкие, а чтобы выпивать бутылку виски в день – здоровая печень.

Мне повезло – я отказался от попыток бросить с помощью силы воли всего через шесть месяцев. Конечно, тогда я совсем не чувствовал себя человеком с сильной волей, но только потому, что мне внушили, что неудача обусловлена слабостью. Теперь, когда я полностью понимаю устройство ловушки, я знаю, что у меня нет причин обвинять себя. На самом деле, чтобы пережить шесть месяцев страданий, нужна очень сильная воля. Не противоречу ли я себе? Ведь если для воздержания в течение полугода потребовалась большая сила воли, то для более длительного воздержания ее нужно еще больше. Да, но я как раз об этом и говорю – это не решило бы проблемы, а только могло продлить мои страдания до тех пор, пока сила воли совсем не иссякла. Поэтому я считаю, что мне повезло.

Почему я уверен, что не добился бы успеха, даже если бы мне хватило силы воли продержаться дольше? Тогда я так не считал. Но поскольку теперь я разбираюсь в вопросе наркотической зависимости, то знаю, что никогда не стал бы свободным, сколько бы ни продержался. Шизофрения никуда бы не делась. Я считал, что приношу тяжелую жертву и что жизнь без наркотика не доставит мне радости. Это убеждение не менялось со временем, напротив, только усиливалось. Я решил, что предпочту более короткую и приятную жизнь с зависимостью, чем ее альтернативу – более долгую и несчастливую. И если бы выбор в самом деле сводился к этому, то меня бы до сих пор мучила эта проблема. Я счастлив сказать, что ваша жизнь будет намного приятней, когда вы от нее избавитесь.

Итак, мы досконально разобрали этот важный вопрос. Когда пьющие люди пытаются бросить или уменьшить употребление алкоголя, они совершают ошибку именно потому, что их цель – никогда больше не пить спиртное или пить его меньше. Это совершенно неправильный подход, и чтобы добиться успеха, им приходится всю оставшуюся жизнь подвергать себя самоконтролю и испытывать свою силу воли. Разве это не означает, что наркоманы могут бросить, не используя силу воли? Именно это я и хочу доказать. Почему они считают, что бросили навсегда, если им приходится использовать силу воли, чтобы сопротивляться искушению? Разве алкоголики не говорят о том, как долго воздерживаются? Разве они не говорят: «Еще одна рюмка – и я буду пьян», или «Решай проблемы по мере их поступления», или «Живи одним днем»? Говорят они и о том, что от алкоголизма нет лекарств, что они остаются алкоголиками, хотя уже 20 лет не прикасались к спиртному. Как они узнают, действительно ли у них получилось, пока не умрут? И как они об этом узнают, когда умрут?

Не поймите меня неправильно, я восхищаюсь их силой воли, но хотите ли вы проходить через такие страдания? Может быть, вы все еще считаете, что альтернативы нет? Как-то у меня состоялся разговор с чиновником ААС (Американской ассоциации стандартов), который поможет вам понять, каким образом раз и навсегда взять под контроль выпивку без помощи силы воли.

Необходимо пояснить, что ААС занимается защитой потребителей от вводящей в заблуждение рекламы. Однако ее финансируют сами рекламодатели, что создает неприятный конфликт интересов. Любая реклама продукта, который помогает курильщикам бросить курить, должна включать фразу о том, что для этого также необходима сила воли курильщика. Это представляло проблему, поскольку один из основных постулатов ЛЕГКОГО СПОСОБА гласит, что для него не требуется сила воли.

Чиновник не мог понять мои затруднения. От меня требовалось просто добавить в рекламу фразу о том, что необходима сила воли. Я пояснил, что он требует от меня лжи, но при

этом его задача – проследить, чтобы я говорил правду. Но он настаивал, что возможны только два варианта: либо я солгу, либо рекламы не будет.

Я спросил, зачем они ввели правило, которое не позволяет курильщикам узнать о существовании метода, не требующего силы воли. Для того чтобы помочь главному рекламодателю – табачной промышленности? Нет, дело в том, что их врач-эксперт решил, что вы не можете бросить курить, не прибегая к силе воли. Я сообщил, что уже много лет помогаю людям именно в этом, и спросил, не могу ли обсудить этот вопрос с их экспертом.

Мне пояснили, что в этом нет необходимости, потому что все знают – для того, чтобы бросить курить, нужна сила воли. Я поинтересовался, нужна ли сила воли для того, чтобы не сесть в автобус № 9, если вам не хочется в него садиться. Он не увидел связи. Я объяснил, что курильщик закуривает сигарету только потому, что хочет закурить сигарету. А ЛЕГКИЙ СПОСОБ снимает это желание еще до того, как он докурит эту сигарету до конца. Если бывший курильщик больше не хочет курить, зачем ему сила воли, чтобы не курить?

Конечно, от чиновника я так ничего и не добился, но я надеюсь, что вы поняли суть. Очевидно, что проблему вызывает шизофрения. Если никто, кроме вас, не заставляет вас пить, должно быть, какая-то часть вашего разума иногда испытывает желание выпить. Это бесспорно, иначе бы вы вообще не пили. Также бесспорно, что часть вашего разума желает, чтобы вы не хотели пить столько, сколько бы вам хотелось. Если бы это было не так, у вас не существовало бы проблемы и вы бы не читали эту книгу. Бесспорно и то, что хотя алкоголь является химическим веществом, сама проблема имеет психологическую природу – как и ее решение. Это решение в том, чтобы положить конец шизофрении, то есть решение лежит в области психики. Кроме того, неоспоримо, что шизофрении не существовало, пока вы не начали употреблять алкоголь. Мы еще не избавились от всех последствий промывания мозгов, но неужели вы до сих пор не можете представить себе, что вернетесь в то прекрасное состояние, которым наслаждались перед тем, как попасть в ловушку?

Я напоминаю вам: тысячи людей уже сделали это, используя ЛЕГКИЙ СПОСОБ, и ничто не мешает вам стать одним из них.

Теперь давайте рассмотрим еще один миф:

### **«Я ПЬЮ ЗА КОМПАНИЮ».**

## **20**

### **«Я пью за компанию»**

Можно ли оспорить утверждение, – что выпивка способствует общению? Думаю, что да, когда обычно спокойный человек набирается достаточно «хмельной смелости», чтобы высказать приятелю все, что на самом деле о нем думает, и начинают летать стаканы и биться бутылки. И когда пьяный приятель доходит до стадии повышенной эмоциональности в тот момент, когда вы сами еще трезвы, и начинает неразборчиво бормотать вам комплименты, дыша прямо в лицо. Вы вряд ли назовете это общительностью, особенно если подозреваете, что в нем говорит спиртное и эти комплименты недостаточно искренни. Зато остальные гости точно знают, насколько он искренен, – когда вы были настолько любезны, что пошли купить еще одну бутылку виски, он жаловался, что вы всегда покупаете мало. Он забывает о том, что единственный из присутствующих пьет виски. А когда его начинает тошнить прямо на новый ковер в гостиной, вы готовы считать пьянство антисоциальным поведением. Но, возможно, такие случаи кажутся вам редкими исключениями, о которых не стоит вспоминать? Давайте тогда вспомним обычные вечеринки или поход в соседний бар. Кто будет отрицать, что они способствуют общению?

Даже я не буду. Я буду говорить, что люди не пьют с целью стать общительней. Почему какое-либо занятие рассматривают как способствующее общению? Никто не будет оспаривать, что театральные или хоровые кружки действительно помогают людям общаться. То же можно сказать о гольф-клубах, теннисных, шахматных или любителей игры в бридж. Несомненно, их члены получают удовольствие от общения. Но, как правило, люди вступают в клубы не по этой



причине, а потому, что им нравится определенное занятие.

Сейчас я занимаюсь боулингом на траве. Да, я знаю, что это спорт стариков, но все равно это увлекательное, способствующее здоровому общению занятие. Если мне покажется, что мой друг или знакомый, который потерял близкого человека, чувствует себя одиноким, я порекомендую ему вступить в боулинг-клуб. В этом случае основным мотивом для вступления в клуб может быть стремление к общению. Но он не станет ходить сюда, если ему не понравится, особенно учитывая, что существует множество других занятий, которые доставляют ему удовольствие.

Однако я должен признаться, что продолжал следовать привычному образу жизни еще много месяцев после того, как мне надоело играть в гольф. Я упорствовал так долго, потому что вся моя общественная жизнь вращалась вокруг гольф-клуба, и с некоторыми из своих лучших друзей я познакомился именно там. Я боялся, что уход из гольф-клуба образует провал в моей жизни, я потеряю многих друзей. Можно предположить, что эти месяцы я играл в гольф по чисто социальным причинам, – но это не совсем так. Я мог бы перестать играть в гольф, но при этом сохранить человеческую сторону отношений. Даже сейчас, хотя я показываюсь там редко, я являюсь почетным членом клуба. Оказалось, что мне не нужно было бояться пустоты. Общение с друзьями в гольф-клубе сменилось общением с новыми людьми в боулинг-клубе, и, конечно, настоящих друзей я не потерял. Я вижу друзей из гольф-клуба не так часто, как мне бы хотелось, но это только делает встречи приятней.

Страх возможной пустоты мешает алкоголикам бросить или уменьшить употребление спиртного. Частично этот страх касается возможного сокращения сферы общения. Я жалею только о том, что потратил несколько месяцев, играя в гольф, вместо того чтобы заниматься спортом, который доставляет мне удовольствие. Я не сомневаюсь, что в прошлом, пытаясь бросить или уменьшить потребление спиртного, вы чувствовали себя несчастными. Но вы использовали метод, основанный на силе воли. При помощи ЛЕГКОГО СПОСОБА вы вскоре оставите прошлое позади и будете наслаждаться новым, счастливым и увлекательным будущим.

Никто не начинает пить, чтобы стать более общительным. Тогда почему мы считаем, что выпивка способствует общению? Потому что нам с рождения внушают, что алкоголь необходим практически на всех общественных мероприятиях – вечеринках, свадьбах, поминках. Кажется, что на некоторых мероприятиях он является основной причиной праздника. Но, как и в случаях с другими занятиями, люди не пьют для того, чтобы стать более общительными. «Я пью, чтобы быть общительным» – это не причина, а предлог.

Первые общественные мероприятия я, еще подростком, посещал с единственной целью: знакомиться с девушками. В мои намерения не входило ни общаться, ни пить. Скорее всего, большинство людей начинают пить на вечеринках, танцах, дискотеках, но это не означает, что мы пьем для того, чтобы стать более общительными. Если бы я уехал на выходные с тремя приятелями, которые собирались играть в бридж, и заявил, что не хочу играть и предпочитаю посидеть с книгой, они могли бы справедливо обвинить меня в необщительности. Можно сказать, что подросток, который отказывается пить с приятелями, тоже ведет себя не по-товарищески. Но это другой случай. Игрокам в бридж необходим четвертый человек, кроме того, бридж – приятное занятие. Но подростки могут получать «удовольствие» от выпивки, если их друг не присоединится к ним. Это они ведут себя недружелюбно, заставляя его делать то, чего он не хочет, особенно учитывая, что в результате он может превратиться в алкоголика.

Почему пьющие люди принуждают непьющих употреблять алкоголь? Это объясняется наркотической зависимостью. Если наркотик нелегальный, то используется термин «принуждать», а если легальный – «быть общительным». Я горжусь тем, что никогда никого не принуждал. Когда я начал ухаживать за Джойс, она была из тех, кто может просидеть в пабе целый вечер с одним или двумя бокалами, и осталась такой и сейчас. Я чувствовал некоторую неловкость из-за того, что она не успевала за мной, причем не потому, что она никогда не заказывала спиртное, когда подходила ее очередь<sup>15</sup>. Я убеждал ее пить больше, но не

<sup>15</sup> Речь идет о традиции заказа выпивки поочередно участниками застолья. – Прим. ред.

принуждал, просто проявлял вежливость, понимаете?

Один из моих приятелей обвинял ее в том, что она необщительна, потому что не хочет пить больше, и Джойс говорила, что часто чувствовала себя лишней на вечеринках, не только из-за слов этого приятеля, но и из-за других много пьющих людей. Ирония ситуации состояла в том, что человек, который обвинял Джойс в необщительности, сам проявлял недружелюбие. А у Джойс создавалось ощущение замкнутости, хотя она замкнутой не была. Она предпочитала мысленно присоединяться к своим друзьям – точнее, всем своим видом показывала, что она с ними. Говоря языком современной психологии, она «поддерживала их».

Курящие и пьющие люди замечают, что даже иллюзия удовольствия исчезает, если они единственные, кто делает это. Это заметно в первую очередь на вечеринках, когда становится очевидным, что все остальные способны хорошо проводить время, не задыхаясь от дыма и/или не вливая в себя яд. Ваше поведение кажется менее нелепым, если все вокруг делают то же самое: тогда вы сливаетесь с окружающими и ваша зависимость незаметна на общем фоне. Поэтому все наркоманы тянутся к себе подобным. Такое поведение часто называют «проявлением общительности». Однако сколько бы наркоманы ни пытались убедить себя и других, что держат все под контролем, все они чувствуют, что подчиняются чему-то плохому. Как и преследуемым меньшинствам или другим людям с одинаковыми проблемами, чувствующим себя комфортно среди себе подобных, наркоманам тоже гораздо спокойнее в своей среде. Тем, кто не зависит от героина, сложно рассматривать ритуал «совместных уколов» как общественное поведение.

Быть коммуникабельным – значит быть дружелюбным и общительным. Для цивилизованных людей естественно проявлять коммуникабельность – или чтобы отметить счастливые события, вроде дней рождения или свадеб, или чтобы отдать дань памяти на печальных похоронах. Люди вступают в клубы не только для того, чтобы получать больше удовольствия от своего любимого спорта или хобби, но и чтобы поддерживать друг друга в трудные времена, например в случаях внезапной смерти или болезни близких. В ситуации с наркотической зависимостью людей тянет друг к другу в первую очередь именно по этой причине – облегчить тяготы своей жизни, как в период принятия наркотика, так и после него. Такие организации, как Анонимные алкоголики, Анонимные курильщики и Анонимные наркоманы, существуют не для того, чтобы увеличивать потребление алкоголя, никотина и героина. Напротив, они помогают избавить мир от РАЗРУШЕНИЯ, которое несут наркотики, – не только своим жертвам, но и их семьям и знакомым. Люди, которые употребляют алкоголь, держатся вместе по той же причине, что и все наркоманы: они чувствуют, что попали в ловушку, а проблема, которую ты разделил с кем-то, уменьшается вдвое.

Но неужели я не знаю о встречах в пабах? Знаю, но в пабе можно общаться, и не употребляя алкоголь. А если кто-то вступит в клуб только для того, чтобы пить, то следующим его клубом станут АА, и я не имею в виду Ассоциацию автомобилистов. Это относится и к людям, которые вступают в боулинг-клуб не для того, чтобы играть, а ради дешевой выпивки. В Китае опиумные курильни считались местами для общения. А почему бы и нет – какой способ провести время может быть приятней, чем впасть в забвение вместе с людьми, которые разделяют твои пристрастия? Надеюсь, мне не нужно давать ответ на этот вопрос. Если единственная цель похода в паб – выпить, вы с тем же успехом могли бы находиться в курильне опиума. Кроме того, в пабе обычно более агрессивная и недружелюбная обстановка. У нас вообще искаженные представления о приятной обстановке в пабе. Конечно, там будет веселая компания друзей, но причина в том, что эти люди – друзья, а не в том, что они пьют спиртное! Та же атмосфера царит в раздевалке перед матчем по футболу или регби, где нет никакого алкоголя. В следующий раз в пабе обратите внимание на то, сколько людей сидят поодиночке и пьют, глядя в пустоту. Ваш местный паб изначально был местом, где усталый путешественник мог получить еду, отдых и все необходимое, а также ознакомиться с местными сплетнями. Он существует не для того, чтобы люди пили настойку, и точно не для того, чтобы напиваться там до бесчувствия.

Почему мой приятель обвинял Джойс в необщительности? По той же причине, по которой всем наркоманам неуютно в обществе свободных от зависимости людей: они знают, что ведут себя глупо, и люди, которые не сидят в той же тюрьме, все время напоминают им об этом.

Именно потому пьянство – антисоциальное занятие. На вечеринках и других мероприятиях оно создает преграды между пьющими и непьющими людьми. Если кто-то спросит, почему вы играете в футбол, вам покажется, что ответ очевиден: вам это нравится. Если вы ответите «я играю, чтобы общаться», то будет подразумеваться, что никаких других причин нет, то есть вам на самом деле не нравится играть в футбол. Поэтому если человек говорит «я пью, чтобы общаться», то, сам того не понимая, он подразумевает, что ему не нравится пить. Он сообщает отговорку, а не настоящую причину. Зачем пьющим отговорки? Потому что они чувствуют, что настоящих причин у них нет. Люди могут делать вещи, которые им не очень нравятся, если считают, что тем самым улучшат свое здоровье или приобретут нечто полезное. Но никто не делает неприятных вещей без каких-либо причин вообще, особенно если это расстраивает их здоровье и финансовое положение. Конечно, если они не

### **ЗАВИСЯТ ОТ НАРКОТИКА.**

Подросток, у которого недостаточно сил, чтобы противостоять давлению приятелей, может говорить, что выпил «по дружбе». Но и в этом случае это не причина, а предлог. Точно так же подростки говорят «я бунтарь» или «я хочу быть другим». Вместо того чтобы пытаться говорить с ними о вреде пьянства, спросите, хватит ли им смелости на настоящий бунт, вместо того чтобы слепо подражать друзьям. На самом деле они пьют не потому, что хотят быть компанейскими парнями, или бунтарями, или кем-нибудь еще, – они еще недостаточно уверены в себе, чтобы сопротивляться давлению приятелей. Их нельзя в этом винить, можно лишь постараться помочь.

Но мода меняется. Еще недавно считалось, что курение способствует общению. Но думали ли мы, что некурящий человек на вечеринке портит всем настроение? Да, я, например, чувствовал себя неловко в присутствии некурящих людей, особенно на вечеринках. Но я не считал, что с ними что-то не так, разве что им может не понравиться запах табака, или что они сочтут меня таким же глупым, каким считал себя я сам. Конечно, после нескольких рюмок мне было уже все равно, насколько глупым они меня считали и даже как я пахну. Как это было дружелюбно с моей стороны! Сейчас курильщики на вечеринках – парии, а прокуренный воздух так же привлекателен, как запах собачьей мочи в лифте.

На наше отношение к пьянству повлияла кампания «Не пей за рулем!». Многие уже отказались от нелепой практики обращаться с просьбой подвезти к такому человеку, который сам едва стоит на ногах. В результате оказалось, что получать удовольствие от вечеринки без выпивки могут не только странные трезвенники. На это способны даже пьющие люди, если они вынуждены не пить.

Вы можете называть себя «пьющим за компанию», но не потому, что вы пьете для того, чтобы стать более общительным, а потому, что считаете, что пьете только на общественных мероприятиях. Но если вы каждый день ходите в клуб или паб только для того, чтобы выпить, – вы уже не просто пьете за компанию. Ваша цель – выпить. Давайте разберемся со следующей иллюзией:

**«АЛКОГОЛЬ ДЕЛАЕТ МЕНЯ СЧАСТЛИВЫМ» .**

## **21**

### **«Алкоголь делает меня счастливым»**

Хотя от курения умирает больше людей, алкоголь в нашем обществе является причиной несчастий №1. Однако вам будет сложно убедить умеренно пьющего человека в том, что алкоголь не делает его счастливым. Используйте здравый смысл. Как может алкоголь сделать кого-либо счастливым? Это же депрессант. Давайте проверим. Когда к вам на улице пристает сомнительного вида незнакомец, какова ваша реакция? Вероятно, страх. Может быть, он откуда-то сбежал? Но невразумительная речь свидетельствует, что это всего лишь пьяница. Отец говорил мне, что нельзя бить женщин, слепых и пьяных. Первые два пункта очевидны, но он никогда не объяснял, почему нельзя бить пьяных. Тогда мне было всего шесть лет, поэтому я

особенно над этим не задумывался. Может быть, это говорилось из чувства самосохранения, потому что он сам часто бывал пьян. Но скорее всего, дело в том, что пьяница беззащитней слепого. Говорят, что пьяный обладает силой десяти трезвых людей. На самом деле все способности пьяного человека ослаблены раз в сто, а то и полностью отключены.

Приходилось ли вам попадать в такую ситуацию, когда на вас со всех ног, яростно лая, несется большая собака, а ее хозяин смеется и говорит, чтобы вы не боялись, потому что собака не кусается. Вы же продолжаете в испуге стоять и думаете при этом: «Начать никогда не поздно». Когда к вам пристаёт пьяный, ситуация такая же. Пьяницы склонны к немотивированной агрессии. Может быть, он на вас не набросится. Может быть! он просто хочет с кем-нибудь поговорить или получить несколько пенсов на пиво и сэндвич. В таких обстоятельствах первой нашей реакцией будет страх и неловкость. Но когда вы об этом вспоминаете, считаете ли вы этого пьяницу счастливым? Если вы все еще сомневались на этот счет, то сомнения рассеиваются, как только вам удастся от него освободиться, а он начинает осыпать вас ругательствами. Когда вы полностью обездвижены, комната вращается перед глазами и вас тошнит – можно ли назвать это счастьем? Можно ли говорить о счастье, когда у вас нет дома, работы, семьи и друзей?

*«Это все очевидно, но умеренное употребление алкоголя делает людей счастливыми».*

Неужели? Давайте разберемся. Алкоголь – это химическое вещество, которое неприятно на вкус и не утоляет жажду. Следовательно, мы принимаем его ради того воздействия, которое оно оказывает. Если в результате мы становимся более счастливыми, из этого следует, что чем больше мы пьем, тем счастливее становимся. Мы уже знаем, что компания смеющихся пьяниц может внезапно совершить насилие. В этом, как правило, обвиняют кого-то одного, кто обладает склонностью к насилию в целом. Но что произошло на самом деле? Предположим, у этого человека действительно имеется склонность к насилию. Какую роль играет алкоголь? Снимая запреты, он придает человеку «хмельную смелость» и является непосредственной причиной высвобождения накопившейся агрессии. Если вам случалось оказаться на испорченной таким образом вечеринке или свадьбе, то вы знаете, что голливудские представления о том, что все любят хорошую драку, – абсолютный вымысел. Вы действительно верите, что получить по лицу разбитым стаканом – большая радость для вас или окружающих? А представьте, что нарушитель спокойствия – вы сами. Когда вы придете в себя, будете ли вы счастливы узнать, что превратили торжественное событие в кошмар? Если бы алкоголь по-настоящему делал людей счастливыми, то не было бы агрессивных или несчастных пьяниц.

Обращали ли вы внимание на то, что в подобных случаях насилие, как правило, не ограничивается двумя участниками и все остальные «счастливые» пьющие люди спешат присоединиться? Иногда даже женщины! Не так давно самым популярным и зрелищным видом спорта был футбол – не просто развлечение, а по-настоящему радостный день для семьи и друзей. Алкоголь превратил его в войну.

Почему люди смеются и выглядят счастливыми после нескольких бокалов? Это никак не связано с самим алкоголем – мы, как правило, пьем по поводам, которые сами по себе приятны. Свадьбы и вечеринки – приятные события, люди веселятся и хорошо проводят время. Не алкоголь побуждает их хихикать и развлекаться. Если бы алкоголь оказывал подобное воздействие, люди не пили бы на похоронах, – последнее, чего бы вам там хотелось, это рассмеяться. Похороны – серьезное мероприятие, по крайней мере в Англии, и большинство людей стремится к тому, чтобы их состояние или хотя бы внешний вид вы соответствовали ему. Но мы пьем на похоронах. Если люди считают, что выпивка делает их легкомысленными и веселыми на свадьбах и вечеринках, не должны ли они также считать, что на похоронах они пьют, потому что выпивка делает их строгими и серьезными?

Проблема в том, что у нас нет возможности оценить атмосферу на вечеринке, на которой нет алкоголя. Если вы устроите ее для пьющих людей, она получится неудачной – не потому, что алкоголь делает людей счастливыми, а потому, что зависимые от алкоголя люди без него будут несчастны.

Я считаю, что истина отражена в поговорке «залей свое горе». Это делают все, кто попадает в алкогольную ловушку. Никто не будет спорить с тем, что алкоголь вызывает опьянение. Я не отрицаю, что опьянение временно блокирует проблему. Некоторые сочтут это

преимуществом. Но как мы уже говорили, на самом деле это примерно такое же преимущество, как привычка страуса совать голову в песок при виде опасности.

Станете ли вы счастливым, если «залыете свое горе»? Если небольшое количество алкоголя делает вас счастливым, то большое его количество должно сделать вас очень счастливым. Вы когда-нибудь пытались напиться, чтобы перестать страдать из-за разорванных отношений или из-за любой другой проблемы? Чувствовали ли вы когда-нибудь после нескольких бокалов, что счастливы?

Или просто теряли сознание? И была ли проблема чудесным образом решена, когда вы приходили в себя? Чувствовали ли вы себя при этом счастливым? Или же похмелье заставляло все казаться в два раза хуже, чем оно есть?

В любом случае, можете не верить мне на слово. Проверьте сами. Отделите алкоголь от события, чтобы на проблему не влияли внешние факторы. Выберите момент, когда вы не будете ни особенно счастливым, ни особенно мрачным. Приготовьте достаточное количество вашего любимого напитка. Насколько сможете, устраните все факторы, которые могут исказить результаты эксперимента. Закройтесь в комнате, где вас ничто не будет отвлекать – телевизор, телефон, радио, – и пейте бокал за бокалом, концентрируясь на вкусе и эффекте. Чем дольше вы будете этим заниматься, тем сложнее вам будет сконцентрироваться. Может быть, вы даже начнете хихикать. Если это случится, спросите себя: «Действительно ли я счастлив? Хочу ли провести всю свою жизнь в этом пугающем тумане?» Вы заметите, что с каждым бокалом вам все труднее оценить ситуацию. Дело в том, что основной эффект алкоголя – притупление способностей к восприятию и оценке. Поэтому алкоголь серьезно препятствует вашей способности получать истинное удовольствие.

На самом деле вам не обязательно проводить эксперимент. Если бы выпивка делала вас счастливым или решала какие-то проблемы, вы бы не читали эту книгу. Не забывайте, что алкоголь всегда остается таким, каков он есть. Это губительный яд не только для вас, а для любого человека, которому не повезло и который попался в эту ловушку. Мы все знаем, что пьяницы – раздражительные люди. Не значит ли это, что эпизодически пьющие люди становятся менее раздражительными?

Основная причина, по которой мы считаем, что алкоголь делает людей счастливыми на вечеринках, состоит в том, что многие сторонники концепции «я люблю сопровождать трапезу бутылкой вина» не могут без него получать удовольствие от еды или вечеринки. В этом загадка любой наркотической зависимости: поскольку мы знаем, что получали удовольствие от общественных мероприятий и справлялись со стрессом до того, как подсели на алкоголь, то чувствуем, что он ничем нам не помогает. Но поскольку мы также знаем, что без него не получаем от определенных вещей удовольствия, то пытаемся игнорировать этот факт.

Существует два способа это проверить. Первый – рассмотреть факты. Как может **РАЗРУШИТЕЛЬНЫЙ** наркотик давать вам что-то, кроме страданий? Второй – наблюдение. Посмотрите на своих друзей и попробуйте оценить, кто из них по-настоящему счастлив – пьющие или непьющие. Сходите на детскую вечеринку и посмотрите, какими веселыми могут быть общественные мероприятия без алкоголя.

Сходите на дискотеку АА или любой другой праздник, который проводят непьющие люди. Там не меньше, если не больше, смеха. И у них не маячит за спиной призрак того, что кто-то слишком много выпьет и испортит праздник. Мой коллега Криспин Хэй рассказывал мне, что однажды был в ресторане по случаю годовщины того, что член АА не пьет X лет. Обстановка была настолько веселой, что хозяева ресторана решили, что причина в количестве выпитого спиртного. Они также решили, что несколько приписанных к счету бутылок останутся незамеченными. На самом деле не было выпито и капли спиртного.

В следующий раз, когда вы окажетесь в ресторане, где какая-то компания хорошо проводит время, вспомните, что в ней наверняка есть непьющие люди. Не глядя на то, кто что пьет, попробуйте отличить пьющих от непьющих – только на основании того, кажутся они вам счастливыми или нет. Вы удивитесь вашим наблюдениям. Прочувствуйте атмосферу в раздевалке выигравшей команды после матча. Нужно ли игрокам выпить праздничный бокал шампанского, чтобы стать счастливыми? Конечно, нет. Они будут счастливы, когда раздастся последний свисток. Обычно они и не пьют шампанское, а скорее поливают им друг друга.

Меняется ли атмосфера в раздевалке проигравших с мрачной на счастливую, когда они выпьют? Или алкоголь, который является депрессантом, усилит их мрачность?

Истинная релаксация – не чувствовать раздражения, а истинное счастье – не знать волнений и страхов, чувствовать себя физически и психически здоровым и радоваться жизни. Может быть, проигравшие выпьют, чтобы утопить свое горе, но счастливей они от этого не станут. Настоящее горе в алкоголе не утопить. Чтобы заставить себя забыть о настоящем горе, вам придется выпить столько, чтобы потерять сознание. Когда воздействие алкоголя кончится, горе останется с вами и покажется еще горше, чем на самом деле.

Если вы обращаетесь к алкоголю, чтобы придать себе уверенности или избавиться от комплексов на общественных мероприятиях, или чтобы заблокировать какое-либо раздражение, беспокойство или страх, вызывающие у вас печаль, напряжение или стресс, – вы встали на опасный путь. Может быть, вы считаете, что проблема не в том, что вы страдаете комплексом неполноценности, а в том, что вы действительно неполноценны. Но любой обладатель поразительного, совершенного механизма, который считает себя неполноценным, подобен миллиардеру, считающему себя нищим. Если вам не хватает уверенности, у этого должна быть причина, в которой можно разобраться. Использование алкоголя для решения проблем означает, что вы никогда не устранили реальную причину своего несчастья.

Если алкоголь вам необходим, чтобы получать удовольствие от общественного мероприятия, или вы не можете без бутылки вина наслаждаться трапезой в ресторане, вы уже зависимы. Конечно, это не значит, что вы достигли хронической стадии, на которой становитесь полностью зависимы. Но хотя вы физически и финансово справляетесь с негативными последствиями, вы все равно уже подсели. Не важно и то, что вы можете время от времени получать удовольствие от еды или общественного мероприятия без спиртного. Вы должны спросить себя, зачем вам вообще принимать РАЗРУШИТЕЛЬНЫЙ наркотик. Если вы испытываете такую потребность, то как бы логично ни звучали ваши предлоги, вы находитесь в печальном положении человека, считающего, что его счастье зависит от ядовитого искусственного депрессанта. Это иллюзия, но если вы уверены, что без алкоголя не способны получать удовольствие от общественного мероприятия, она с тем же успехом может быть правдой: без алкоголя вы будете несчастны.

## **НО ЭТО НЕ ОЗНАЧАЕТ, ЧТО АЛКОГОЛЬ ДЕЛАЕТ ВАС СЧАСТЛИВЫМ.**

Как может быть счастлив человек, зависящий от смертельного яда? На самом деле мне не нужно ничего вам доказывать. Вы уже знаете, что алкоголь не делает вас счастливыми, иначе вы не читали бы эту книгу.

Возможно, вы все еще считаете, что не сможете без него получать удовольствие от жизни. Если так, то скоро вы убедитесь, что не правы. Вы должны принять очень важное решение. Что вы хотите:

## **БРОСИТЬ ПОЛНОСТЬЮ ИЛИ УМЕНЬШИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ?**

### **22**

## **Бросить полностью или уменьшить потребление?**

Вы, вероятно, заметили, что я ни разу не сказал, что, закончив читать эту книгу, вы никогда больше не должны пить. Сейчас мы подошли к той стадии, когда вам надо сделать выбор. Сначала необходимо рассмотреть факты. Беспокоит ли вас мысль о том, что вы больше никогда не сможете употреблять алкоголь? Может быть, она все еще вызывает у вас панику, как было со мной когда-то. Чаще всего у меня происходит следующий разговор с людьми, озабоченными проблемой алкоголизма:

*Клиент: «Хочется ли вам иногда выпить?»*

*Я: «Никогда».*

*Клиент: «Могли бы вы время от времени вытывать, не уходя в запой?»*

*Я: «Да, мог бы, но поскольку я не испытываю желания пить спиртное, то зачем?»*

*Клиент: «А вы можете научить меня пить время от времени, не уходя в запой.»*

*Я: «Конечно, могу. Я могу научить вас даже время от времени принимать мышьяк.»*

*Клиент: «А зачем мне это?»*

*Я: «Вот именно.»*

Обычно аналогия доходит. Когда вы начинаете относиться к алкоголю не так, как нам внушали, – то есть не как к удовольствию или утешению – но как к РАЗРУШЕНИЮ, которым он на самом деле является, исчезает страх, что вы больше никогда не сможете пить. Я помню, как такой страх превратился у меня в радость оттого, что мне больше никогда не придется пить. Это было похоже на чувство, которое испытываешь, когда из-за большой тучи выходит солнце, и холод и мрак вдруг сменяются теплом и светом. А поскольку мной так долго управлял алкоголь и я забыл, что существует более яркий мир, это чувство усиливалось во много раз.

Зачем кому-то пить ядовитый, вызывающий сильную зависимость наркотик, который неприятен на вкус; который укорачивает жизнь, истощает иммунную систему и снижает способность к концентрации внимания? Наркотик, который уничтожает нервную систему, уверенность в себе, смелость и способность расслабляться? Зачем вам принимать наркотик, который обойдется вам в ?100000/\$142000 за всю жизнь и абсолютно ничего вам не даст?

Вы видели классический фильм ужасов Альфреда Хичкока «Дурная слава»? Героиня больна, за ней ухаживает муж. Она узнает, что на самом деле здорова, но муж медленно ее убивает, добавляя в еду наркотик. Когда эффект очередной дозы проходит, она пытается набраться сил и сбежать, но ее ноги становятся все слабее, а ее разум затуманивается. Вам это ничего не напоминает? Хичкок, как истинный мастер, заставляет вас почувствовать, что это вы переживаете данный кошмар. Это было просто ужасно, и вы можете себе представить, как она была рада, когда Кэри Грант спас ее и ее больше не принуждали принимать наркотик.

Использованный в фильме наркотик – не алкоголь. Но алкоголь оказался бы не менее эффективным. Эпизодически пьющие люди не считают свою ситуацию угрожающей. Героиня тоже не считала, пока верила, что принимает лекарство. Кошмар алкоголика заключается в том, что он сам дает себе яд и, кажется, не способен остановиться. Вы должны перестать думать «я больше никогда не выпью ни рюмки» и начать думать о том, как это чудесно – перестать себя травить.

Вероятно, вы уже один или несколько раз пытались или бросить пить, или контролировать объем выпитого и пришли к выводу, что у вас не получится. Теперь вы сможете понять, почему у вас не получалось. Но сначала надо разобраться, почему мы считаем, что можем контролировать употребление алкоголя. Основной довод – большинство пьющих контролирует происходящее. Спросите их – они вам это подтвердят. И вы не усомнитесь в их словах, потому что и сами по большей части контролировали процесс выпивки. Ведь правда? Давайте разберемся.

Мы уже рассматривали сходства и различия между алкоголем и едой. Когда мы решаем поесть? Когда разум подает сигнал «я голоден». Когда он это делает? Когда у нас пуст желудок. Поэтому даже в случае такой простой вещи, как еда, мы на самом деле ничего не контролируем, нами управляют инстинкты, которыми снабдила нас мать-природа. В случае с едой это очень приятно.

Вы можете возразить, что приняли сознательное решение попробовать несколько первых бокалов. Не буду спорить. Но предположим, какой-нибудь мошенник уговорит вас купить акции несуществующей компании. Вы принимаете решение вложить в нее деньги – разумное с учетом информации, которая у вас была на тот момент. Однако оглядываясь назад, вы вряд ли скажете, что контролировали ситуацию. Точно так же, когда вы в первый раз попробовали алкоголь, то верили, что это дает вам некие блага. Но эти так называемые блага являются – и всегда являлись – иллюзией. Поэтому причина, по которой вы попробовали алкоголь, совершенно не важна, будь то промывание мозгов, давление приятелей или что-либо другое.

## **ВАС ОБМАНУЛИ!**

После этих первых бокалов в вашем теле поселилось «маленькое чудовище», и с этого

момента оно стало вас контролировать. Вполне может быть, что в самом начале это «чудовище» порождало внутри вас мысль «я хочу выпить» только на общественных мероприятиях. Но в какой момент вы решили, что не будете ходить на мероприятия, если там не подают алкоголь или рядом нет паба? Когда вы решили, что будете на мероприятиях пить все больше и больше? Вы ничего подобного не решали – как муха не решает попасть в насекомоядное растение.

К счастью, большинство пьющих людей «привыкли» снимать боль от воздержания только на общественных мероприятиях. Но если у вас есть «привычка» пить, чтобы снять стресс, или по «счастливой» случайности возле вашего дома есть бар, очень легко перейти к «привычке» выпивать бокал, чтобы расслабиться после тяжелого дня, или часто заглядывать в бар. Удивительно, как быстро этот один бокал становится двумя, а затем тремя и пятью, и вскоре уже каждый день кажется тяжелым. Вы ежедневно отравляете свое тело, вы по-настоящему больны и постоянно ощущаете напряжение. И ваше единственное решение в данной ситуации: больше яда!

АА говорят:

*«Мы, братство АА, верим, что лекарства от алкоголизма нет. Мы никогда не сможем вернуться к умеренному употреблению алкоголя...»*

Давайте посмотрим на золотое время умеренного употребления. Вы помните, каковы были на вкус первые несколько бокалов и как сложно вам было приучить себя к вкусу яда? Помните ли вы случаи, когда напивались, выставляли себя идиотом и как вас потом тошнило? Помните, как комната вертелась перед глазами, и ощущение похмелья? Помните веселые общественные мероприятия, которые внезапно переходили в драку и оказывались испорчены выпивкой, будь то новогодние или рождественские вечеринки, свадьбы, дискотеки или танцы, или же просто дружеские посиделки в пабе? Понимаете ли вы, как много браков было разрушено, в том числе еще до свадьбы, самым нелепым из всех обычаев – холостяцкой вечеринкой накануне?

Попробуйте вспомнить хотя бы одно общественное мероприятие, которое было великолепным не потому, что вы проводили время с приятными интересными людьми, и не потому, что погода, обстановка, музыка и развлечения были превосходны, а только потому, что там подавали замечательную выпивку.

Я хочу объяснить вам, что уменьшение потребления не может быть постоянным решением или даже шагом на пути к тому, чтобы полностью бросить пить. Причина в наркотической зависимости. Если вы пытаетесь уменьшить или контролировать потребление, происходят ужасные вещи. Если вы выпиваете хотя бы один бокал, обезвоживающее действие алкоголя оживит в вас «маленькое чудовище». «Маленькое чудовище» даст жизнь «большому чудовищу» в вашем разуме, и вы будете жаждать алкоголя всю свою жизнь. Когда ваше тело приобретает иммунитет к яду, возрастает количество поводов, по которым вам захочется выпить, как и количество принимаемого в каждом случае алкоголя.

Вы привыкли пить каждый раз, когда вам этого хочется. Давайте считать это вашим «обычным» уровнем. Если вы уменьшите потребление, то больше не сможете этого делать. Это означает, что большую часть своей жизни вы будете испытывать желание выпить, не имея такой возможности, что вызовет у вас ощущения утраты и несчастья. Это не только приведет к дополнительному стрессу, но вы будете буквально тратить свою жизнь на ожидание следующей дозы. Когда вы пытаетесь уменьшить потребление, шизофрения не проходит. Временами та часть вашего разума, которая хочет выпить, будет чувствовать утрату и печаль. В то же самое время та часть разума, которая пить не хочет, будет распираться от ощущения превосходства из-за возможности контролировать ситуацию. Но каково истинное положение вещей? Наша жизнь полностью подчинена мысли о том, когда и сколько мы позволим себе выпить в следующий раз. Подчиняться и контролировать – принципиально противоположные понятия.

Мы решаем уменьшить потребление, когда понимаем, что наш «обычный» уровень становится проблемой. Поскольку до этого мы не понимали, что у нас проблема, мы не задумывались об алкоголе. Мы принимали все как есть. Нам не особенно нравилось пить, но это было частью нашей жизни. Однако сейчас, когда мы живем в ожидании выпивки, мы понимаем причину нашего несчастья: часть нашего разума хочет выпить, но мы не позволяем



себе этого. Теперь мы много, серьезно и сознательно думаем об употреблении алкоголя и начинаем понимать, насколько это для нас важно. Вы можете возразить, что-то же самое можно сказать о хорошем здоровье или полноценном трехразовом питании. Когда у нас все это есть, мы принимаем его как должное. Но когда мы этого лишаемся, то начинаем понимать его настоящую ценность. Однако, как мы уже говорили в главе 17, прием хорошей пищи – настоящее удовольствие, к тому же необходимое для выживания, а прием неприятного на вкус яда – в точности наоборот. Суть в том, что, несмотря на внушения, будто алкоголь является неким удовольствием и/или поддержкой, это не имело для нас значения, когда мы пили. Только в процессе снижения дозы мы приходим к убеждению, что без алкоголя не можем получать удовольствие от жизни.

Пьяницы ошибочно полагают, что они просто приобрели «привычку» пить слишком много, и если они смогут заставить себя уменьшить потребление, то вскоре вернуться к привычке пить меньше. Поймите: это не привычка, а наркотическая зависимость. Она никогда не превратится в привычку пить меньше. Природа любого наркотика такова, что вам хочется принимать его все больше и больше, и так до бесконечности. Мне не нужно вам это объяснять – это известный факт. Я просто объясняю, почему вам придется контролировать себя до конца жизни, чтобы уменьшить потребление. В конце концов у вас ослабнет воля, вы будете полностью обессилены и еще менее способны контролировать употребление, чем до этой попытки. Еще более окрепнет убеждение, что в вашем организме есть какой-то изъян и вам не вырваться из этого постоянного кошмара. Вы видите сходство с мухой в саррацени? Чем больше она борется, тем сильнее ее затягивает.

Но самый худший аспект уменьшения потребления алкоголя в следующем. Так же как диета заставляет еду казаться все привлекательней, так чем дольше вы желаете выпить, тем больше лишений и страданий испытываете, и тем сильнее будет иллюзорное удовольствие, когда вы, наконец, позволите себе удовлетворить это желание.

Так каковы последствия принятого решения ограничить употребление спиртного? С одной стороны – возрастает иллюзия, что алкоголь приносит утешение, что в свою очередь усиливает желание выпить. С другой стороны, вы пьете меньше яда и тратите меньше денег, поэтому ваше здоровье и ваш карман не так ощущают последствия. Другими словами, вы забываете, зачем хотели ограничить употребление алкоголя. Не удивительно, что большинство таких попыток заканчиваются тем, что человек в итоге начинает пить еще больше.

Забавно: во время попыток уменьшить употребление мы чувствуем, что контролируем себя. Но разве сам факт того, что мы пытаемся себя ограничивать, не доказывает, что мы себя не контролируем? Если бы мы себя контролировали, нам была бы не нужна самодисциплина, чтобы уменьшить употребление алкоголя. Предположим, вы сможете контролировать ограничение выпивки всю оставшуюся жизнь, но хотите ли вы этого? Прежде чем окончательно себя на это обречь, давайте посмотрим на

## **ВЕЗУЧИХ УМЕРЕННО ПЬЮЩИХ ЛЮДЕЙ.**

### **23**

## **Везучие умеренно пьющие люди**

Именно везучие умеренно пьющие люди посадили нас на алкоголь и убеждают нас, что мы многое потеряем, если решимся бросить. Но если посмотреть на них без розовых очков, то нет лучшего напоминания о том, как вам повезет, когда вы освободитесь из ловушки. Прежде чем подробно рассматривать эту тему, давайте проясним для себя некоторые факты. Они принимают тот же самый наркотик, что и вы. Он называется

## **РАЗРУШЕНИЕ.**

Но они так не считают. Иначе они перестали бы его употреблять. Помните, кто бы ни принимал наркотик и на какой бы стадии зависимости ни находилась жертва,

## САМ НАРКОТИК НЕ МЕНЯЕТСЯ.

Поскольку в эту ловушку попало 90 процентов населения, нельзя отрицать, что пить – это нормально, но никакого везения в этом нет! Если бы 90 процентов населения проваливались в зыбучий песок, а вы были бы одним из них, завидовали бы вы людям, которые провалились еще не так глубоко, как вы? Завидовали бы вы людям, которые еще не поняли, что проваливаются? Может быть, употреблять алкоголь – это нормально, но не позволяйте обмануть себя убеждению, что это естественно. Подумайте, насколько влиятельно и всеобъемлюще промывание мозгов:

все общество заставили поверить, что регулярно принимать дозу яда – это естественно. Если бы кто-то регулярно принимал стрихнин, вы бы однозначно расценили такое поведение как ненормальное, как признак сумасшествия.

*«Но это бы быстро убило человека!»*

Нет, если принимать небольшие дозы. В любом случае, какая разница, насколько силен яд и как быстро он вас убивает? Суть в том, зачем вам вообще его принимать? Давайте вспомним цитату из АА:

*«Самый несчастный человек в мире – хронический алкоголик, который испытывает навязчивое желание получить прежнее удовольствие от жизни, но не может представить себе жизнь без алкоголя.*

*Он одержим мыслью, что неким чудом сможет контролировать себя и вернуться к нормальной жизни».*

Все это сводится к тому, что он несчастен, пьет он или нет. Не такой уж и большой выбор, верно? Но можно ли представить себе человека, несчастного из-за того, что он не может принять дозу мышьяка? АА еще говорят:

*«Мы, братство АА, верим, что лекарства от алкоголизма нет. Мы никогда не сможем вернуться к умеренному употреблению алкоголя...»*

В этом суть проблемы: регулярное употребление одного и того же сильного яда воспринимается двояко. Есть алкоголики, для которых наркотик – гибель. Удивительно, но он же «не может представить себе жизнь без алкоголя». И есть умеренно пьющий человек, который пьет умеренно, контролирует себя и которому тот же яд чудесным образом дает множество благ.

Этот парадокс можно объяснить двумя способами. Во-первых, у алкоголиков действительно иная химия организма по сравнению с обычными пьющими. Во-вторых, они находятся на следующей стадии того же заболевания. Почему второе объяснение так трудно принять? Ведь в отношении героина, кокаина и других наркотиков повсеместно считается, что жертвы приобретают зависимость из-за природы самого наркотика, а не потому, что у них есть некий врожденный физический недостаток. Мы знаем, что миллионы курильщиков, среди которых и тысячи алкоголиков, осознающих свою проблему, хотят бросить курить, поскольку понимают, что курение разрушает их здоровье, но считают это невозможным. Причиной их неудач часто называют недостаток силы воли, но в случае с алкоголем то же самое приписывают некоему физическому недостатку.

Как и со всеми вызывающими зависимость наркотиками, в случае с алкоголем, как правило, проходит несколько лет, в течение которых мы не знаем точно, кем мы являемся. Или мы умеренно пьющие люди, контролирующие свою привычку, которые принимают наркотик как и когда захотят ради неких так называемых благ, или же мы принимаем его, потому что зависимы, и считаем, что не можем без него жить. И как и с другими вызывающими зависимость наркотиками, даже когда для нашей семьи и друзей все уже очевидно, только мы сами можем решить, действительно ли у нас зависимость. Помните, что, по мнению так называемых «экспертов», процесс превращения везучих умеренно пьющих людей в алкоголиков занимает от 2 до 60 лет. Но разве не логично предположить, что везучие умеренно пьющие люди находятся на ранней стадии того же заболевания? В конце концов, разве не так протекают все остальные заболевания, помимо наркотической зависимости? Вначале симптомы настолько незаметны, что мы не осознаем, что больны. Но знаете ли вы какое-нибудь другое

заболевание, которое на ранней стадии приносит пользу всем больным людям? «Пользу», которая на поздних стадиях внезапно становится вредной для меньшинства жертв, и при этом они даже не знают, в какой момент произошло изменение?

Итак, все факты указывают на то, что проблема заключается не в алкоголике, а в алкоголе, так почему же и умеренно пьющие, и алкоголики предпочитают верить в обратное? Потому что это свойственно всем наркотикам, вызывающим зависимость. Мы никогда не обвиняем наркотик, потому что он кажется нам слишком важным. Наркотики заставляют нас ошибочно полагать, что мы получаем некое подлинное удовольствие и/или поддержку и без них жизнь будет не такой приятной. На ранних стадиях случайного или умеренного употребления алкоголя, когда наркотик не причиняет вам очевидного вреда, у вас нет причин бросать. Так зачем отказывать себе в «удовольствии» выпить за ужином бокал вина? Но как вам кажется, была бы вам приятна эта иллюзия, если бы вы осознавали, что находитесь на ранней стадии алкоголизма? Куда лучше верить, что алкоголизм – это то, что происходит с другими. А почему бы и нет? В конце концов, многие специалисты, и даже сами так называемые алкоголики, говорят, что причина – физический недостаток, а кому и знать, если не этим людям. Специалисты знакомы с теорией, а алкоголики – с практикой. Нам внушают, что если алкоголик выпьет хотя бы один раз, ему не останется ничего другого, кроме как пить до потери сознания. Случайно или умеренно пьющие к таким не относятся, поэтому они не могут быть алкоголиками. Нам удобно не замечать того, что каждый хронический алкоголик начинал как умеренно пьющий.

Несложно понять, почему случайно пьющие люди предпочитают считать, что алкоголизм – это несчастье, которому подвержено меньшинство, а не прогрессирующее заболевание, от которого страдают все, кого обманом убедили регулярно принимать яд, как бы эпизодически они это ни делали. Но почему сами хронические алкоголики предпочитают верить, что родились с неизлечимым физическим недостатком? По идее, они должны стремиться верить в противоположное. На самом деле их убеждения – не сознательный выбор, а плоды ошибочной логики и промывания мозгов. Кроме того, имейте в виду, что большинство алкоголиков не обращаются за помощью в АА или другие организации, пока не окажутся почти на самом дне, пока не получат тяжелейшие жизненные травмы, пытаясь решить эту проблему самостоятельно. Они положились на силу воли, которой им не хватило. Однако большинство алкоголиков, когда дело касается других сторон жизни, оказываются способными проявить силу воли, но при этом создается впечатление, что умеренно пьющие могут себя контролировать, а алкоголики – нет. Поэтому кажется логичным верить, что причина – не в отсутствии силы воли, а в физическом и/или психическом дефекте организма алкоголика, а если это правда, то лечение невозможно.

Эта теория по своему привлекательна для обеих категорий: умеренно пьющий человек сохраняет право пить любимый напиток, а алкоголик сохраняет остатки гордости: «Не моя вина, что я алкоголик». Это часто становится и поводом взяться за бутылку: «Я алкоголик, поэтому буду пить».

Так учат членов АА. И если вы действительно уверены, что алкоголизм неизлечим, то логичней и приятней верить, что ваше печальное состояние обусловлено врожденной случайностью, в которой вас невозможно обвинить, нежели нехваткой силы воли, ответственности или контроля за своим поведением, в чем вас будет обвинять любой, начиная с вас самих же. Кроме того, если алкоголизм вызывается врожденным физическим недостатком, выздоравливающего алкоголика не только не в чем винить, он заслуживает симпатии. Действительно, выздоравливающие алкоголики достойны восхищения. Несмотря на свое ужасное заболевание, они смогли сопротивляться неутолимому желанию себя отравлять. Это объясняет, почему в последнее время героем книг или фильмов часто делают выздоравливающего алкоголика.

Под «способом с использованием силы воли» я понимаю любой способ, кроме ЛЕГКОГО СПОСОБА, – только для того, чтобы избежать путаницы в этой книге. Это не означает, что все остальные способы требуют применения силы воли. Один из основных постулатов философии АА гласит, что сила воли против зависимости бесполезна и некая высшая сила сделает для алкоголика то, на что не способна его собственная воля. Но бывают случаи, когда человеку

сложно управлять этой силой, какой бы она для них ни была, и тогда он все равно возвращается к силе воли. Поэтому я считаю свое определение способа с использованием силы воли правильным. В теории члены АА должны в борьбе против алкоголя обращаться к помощи высших сил, но на практике большинство не понимают, что это значит, и им приходится обращаться к собственной силе воли (атеист в АА по большей части вынужден использовать остатки собственной силы воли).

Алкоголизм – это болезнь, но у алкоголика нет никаких врожденных физических недостатков. Алкоголизм – это психическое заболевание, в нем нет ничего сложного. Если убрать путаницу и внушение, все станет просто. Я говорил, что хроническим алкоголикам вполне логично верить в то, что они физически отличаются от умеренно пьющих. Но эта логика основана на неполном понимании истинной природы алкоголизма. Пока Галилей не доказал обратного, было логично считать, что Солнце вращается вокруг Земли. Поистине печально, что недостаток знаний заставил тысячи алкоголиков верить, что лечения не существует, тем более простого, мгновенного и окончательного.

Вы страдаете от алкоголизма, когда испытываете противоестественное желание принимать неприятный на вкус сильный яд под названием алкоголь. Алкоголь не является злом сам по себе – не больше, чем мышьяк или любой другой яд. Однако если вы принимаете алкоголь, как и любой яд, то в зависимости от принятой дозы испытываете неприятные физические последствия. Настоящее зло – это общее невежество в отношении алкоголя, и особенно ложная вера в то, что его употребление приносит некую пользу.

Необходимо различать болезнь, которую мы называем алкоголизмом, то есть «противоестественное желание принимать алкоголь», и другие неприятные ощущения, которые возникают, если вы удовлетворяете это желание. Если вы не очень понимаете разницу, вам поможет следующая несложная аналогия. У вас на крыше уже какое-то время не хватает черепицы, из-за чего ваш дом заливает во время дождя. Болезнь под названием алкоголизм эквивалентна этой дыре в кровле. Когда вы почините крышу, то мгновенно и навсегда избавитесь от проблемы протечек. Проблему алкоголизма вы решите, когда навсегда избавитесь от желания употреблять алкоголь. Излечение будет мгновенным и полным. Однако вам потребуется время на то, чтобы исправить ущерб, нанесенный дому дождями, – аналогично, вам потребуется какое-то время на то, чтобы оправиться от последствий употребления алкоголя. К счастью, человеческий разум и тело очень выносливы, особенно если постоянно их не отравлять, и процесс выздоровления может доставлять вам удовольствие. В это, может быть, трудно поверить, особенно если вам приходилось воздерживаться от алкоголя длительное время, используя какой-либо вариант способа, основанного на силе воли. Давайте рассмотрим еще одну аналогию.

Представьте, что у вас на лице небольшой прыщик. Я говорю вам: «Попробуйте вот эту мазь, она творит чудеса». Вы пробуете, и прыщик исчезает как по волшебству, но через неделю снова появляется, причем чуть больше. Вы снова пользуетесь мазью, и прыщик исчезает снова, но через пять дней возникает опять. Процесс повторяется, прыщик с каждым разом становится все больше, сильнее чешется и болит. При этом срок, на который он исчезает, становится все меньше. Вскоре все ваше лицо покрывается сыпью, – ужасная ситуация. Если вы не найдете лекарства, сыпь распространится по всему телу, а промежуток времени между применением мази и возвращением сыпи полностью исчезнет. Вы будете сильно зависеть от мази. А я теперь беру с вас по сотне фунтов за тюбик, и у вас нет выбора, кроме как платить. Одна мысль о том, чтобы остаться без мази, вызывает у вас ужас. Без нее вы не выходите из дома.

Однажды вы читаете статью и узнаете, что эта проблема существует не только у вас. От этой сыпи страдают тысячи людей! Однако ученые обнаружили, что мазь не снимает раздражение, а на самом деле только мешает выздоровлению. Собственно именно мазь – причина того, что небольшой прыщик превратился в сыпь. Если бы вы не использовали мазь, прыщик со временем исчез бы сам. Мазь лишь загнала его под кожу и не только не вылечила, но и подпитывала его – а затем прыщик снова появился на поверхности, чтобы его подпитывали дальше.

В статье есть и хорошие новости. Чтобы избавиться от проблемы, вы должны перестать использовать мазь, и сыпь со временем пройдет сама. Будете ли вы снова использовать мазь?

Потребуется ли вам сила воли, чтобы ее не использовать? Будете ли вы страдать? Конечно, нет: если вы будете точно знать, что это решит проблему, то окажетесь на седьмом небе. Однако если вы сомневаетесь, то можете почувствовать искушение снова использовать мазь, и тогда вам понадобится сила воли, чтобы этому противостоять. В такой ситуации вы можете почувствовать себя испуганным и несчастным. Но даже тогда, когда вы в первый раз заметите, что сыпь становится меньше и не так болезненна, поймете, что решение найдено. И даже если потребуется год, чтобы сыпь исчезла полностью, счастливы вы будете с самого начала.

Эта аналогия применима к любой проблеме, какими бы серьезными и разнообразными ни были ее последствия. Страх и страдания исчезают, как только вы понимаете, что нашли решение. Это происходит еще до того, как вы начнете его применять, главное – знать, что решение есть.

Может быть, вам кажется, что проблемы с мазью и сыпью не похожи на ваши проблемы с выпивкой. Так ли это? Сыпь – это аналог пагубных последствий употребления алкоголя. Мазь – это сам алкоголь.

Когда вы поймете, что мазь была причиной сыпи, а не лекарством, то будете рады, что узнали и причину, и способ решить проблему, и больше никогда не почувствуете искушения использовать мазь.

Здесь нет ни загадок, ни путаницы.

Еще до того, как вы взяли в руки эту книгу, вы понимали, что ваша проблема в том, что вы не контролируете количество употребляемого алкоголя. Мне не нужно объяснять вам, что причиной этой проблемы является алкоголь. Следовательно, как и в случае с мазью, вы понимаете, что алкоголь – источник вашей проблемы. Непонятно только одно: почему вы все еще испытываете искушение употреблять его?

Возможно, вы все еще уверены, что единственное разумное объяснение состоит в том, что у вас действительно имеется некий врожденный физический или психический недостаток, которого нет у умеренно пьющих людей. Вы обязательно должны понять, что неспособность решить проблему объясняется не физическим состоянием, а психологическим восприятием. Еще необходимо понять, что это не врожденный психический дефект, как, например, зависимая личность, и что при отсутствии предубеждений от него возможно избавиться. Если вы верите, что проблему решить невозможно, то для вас решения нет. Поэтому необходимо развенчать миф о врожденном физическом и/или психическом недостатке.

Давайте на мгновение представим, что у нас есть некий физический и/или психический недостаток. Замечали ли вы его до того, как начали пить алкоголь? Были ли вы неспособны получать удовольствие от жизни или преодолевать стресс до того, как у вас появилась «привычка» пить спиртное? Испытывали ли вы желание или потребность пить спиртное до того, как начали его пить? Может быть, вы не получали удовольствия от детских праздников без алкоголя, еще до того, как впервые его попробовали? Не кажется ли вам странным, что этот «врожденный недостаток» проявился только после того, как вы начали употреблять алкоголь? И что люди, которые бросили пить при помощи ЛЕГКОГО СПОСОБА, обнаружили, что он столь же неожиданно исчез?

Избавьтесь от путаницы, и все станет очевидным. Алкоголь – неприятный на вкус ядовитый наркотик. Это остается фактом независимо от того, являетесь ли вы алкоголиком или просто одним из везучих умеренно пьющих людей. Единственная причина, по которой хоть кто-то принимает этот яд, в том, что нам всем с рождения промывают мозги, чтобы мы воспринимали РАЗРУШИТЕЛЬНЫЙ наркотик как удовольствие и поддержку.

Неужели большинство пьющих людей могут контролировать потребление алкоголя? Они его не контролируют! Им промыли мозги, как и всем нам. Они тоже считают, что РАЗРУШЕНИЕ – это удовольствие и помощь. Они еще не достигли стадии, на которой правда становится очевидной. Но почему те пьющие люди, которые уже достигли этой стадии, не сделают такой же вывод, как в случае с мазью и сыпью, и не бросят пить? Ведь мы же знаем, что алкоголь – источник наших бед, и поэтому мы не должны его пить. Но мы пьем не по тем причинам, по которым мы не должны этого делать! Мы пьем по причинам, по которым вынуждены это делать. И если вы считаете, что не сможете получать удовольствие от вечеринок или справляться со стрессом без алкоголя, то действительно не сможете.

Решение заключается в том, чтобы избавиться от промывания мозгов и вернуться к счастливому состоянию, которым вы наслаждались, пока не попались в ловушку. Может быть, вы полагаете, что вернуться к нему невозможно? Ведь, например, нельзя избавиться от знаний, которые у вас уже есть. Однако в том, что касается алкоголя, мы на самом деле не приобретаем никаких знаний, только обман и путаницу. До того, как мы попались в ловушку, мы на самом деле могли получать от жизни удовольствие и справляться со стрессом. Но если нас обманом убеждают в том, что неприятный на вкус яд может давать некую поддержку и/или удовольствие, то увидеть истину должно быть не слишком сложно. И это действительно просто – если вы избавитесь от предубеждений и будете следовать всем указаниям.

Бесполезно просто прочитать описание процесса РАЗРУШЕНИЯ в начале главы 7 и сказать себе, что все верно. Есть ли у вас желание принимать стрихнин? Конечно, нет, вы даже такого искушения не почувствуете. А если нет искушения, то вы не чувствуете лишения и вам не требуется сила воли, чтобы чему-то противостоять. Вы должны увидеть алкоголь как он есть, избавиться от внушений – тогда вы навсегда утратите искушение его пить. Не повторяйте распространенную ошибку, цепляясь за искусственно привитые впечатления от него. Давайте вернемся к частому вопросу:

*«Можно ли время от времени пить и не подсесть снова?»*

На самом деле спрашивающий имеет в виду:

*«Меня ужасает мысль о том, что я никогда не смогу пить».*

Почему? Разве это не означает, что на него продолжает действовать промывание мозгов? Почему эта мысль так неприятна? Потому что мы считаем, что отказываемся от некоего реального удовольствия или поддержки. Думая о том, чтобы пить время от времени, вы пытаетесь получить лучшее от обоих вариантов. Но разве не этим мы занимаемся с тех самых пор, как попали в ловушку? Пытаемся получать так называемое удовольствие или облегчение, не причиняя в то же время себе особого вреда. Проблема в том, что по своей природе любой наркотик вызывает желание постоянно увеличивать дозу, поэтому вред тоже будет возрастать.

Если один бокал кажется вам удовольствием, миллион бокалов будут казаться вам тем же самым. Это будет подобно попытке пройти по канату над Ниагарским водопадом: вся жизнь будет состоять из попыток не упасть. Рано или поздно вы обязательно упадете. Но даже если у вас получится, вы будете несчастны: если вы сохраните желание пить время от времени, то проведете всю свою жизнь, пытаясь сопротивляться искушению. И вы не будете приравнивать алкоголь к стрихнину!

Может быть, мысль о том, чтобы навсегда завязать, все еще вас пугает. Это понятно. Со мной тоже было так. Не буду отрицать, что для преодоления этой мысли может понадобиться смелость. Но я обещаю, что если вам удастся найти в себе смелость, вы тоже освободитесь из ужасного мира страха и депрессии и будете удивляться, почему вы жили в нем так долго. Когда есть алкоголь, то нет двух миров, от каждого из которых можно брать лучшее. Есть только один мир – мир страданий. Запомните раз и навсегда: ни один человек, который чувствует желание выпить хотя бы одну каплю РАЗРУШЕНИЯ, не может считать, что контролирует происходящее. Пьющие люди не обладают истинными знаниями об алкоголе – это доказывает, что они не контролируют ситуацию. Я больше всего ненавижу фразу, которую часто произносят люди, вроде бы все хорошо понимающие, – «немножко можно».

Представьте, что пилот скажет: «Мы влетаем в туман. Думаю, никто не будет возражать, если я слегка изменю настройку приборов». Будете ли вы считать, что такой человек контролирует ситуацию? Везучий умеренно пьющий человек находится в таком же положении.

В отношении наркотиков говорить «немножко можно» все равно, что сказать «можно немножко забеременеть» или «перейти по канату над Ниагарским водопадом, но не спускаясь больше чем на метр». Природа наркотической зависимости такова, что она создает обманчивое впечатление самоконтроля, чтобы заставить вас игнорировать опасные последствия и сильнее завлечь в ловушку. Единственная разница между Ниагарой и алкоголем в том, что все жертвы Ниагары падают на дно через несколько секунд. Поэтому опасность очевидна и жертв довольно мало. В случае алкоголя нам внушают, что жертвой быть приятно.

Поскольку 80 процентов выпивающих людей не опускаются до дна и всю жизнь остаются везучими умеренно пьющими людьми и поскольку падение на дно остальных 20 процентов

может быть очень постепенным, очевидность ловушки не заметна. Но помните, что никто не принимает решения стать наркоманом и что все наркоманы начинали с одной дозы.

Понаблюдайте за пьющими людьми, посмотрите на них в истинном свете. Они не получают удовольствия, выпивая за компанию, – их обманом заставляют принимать РАЗРУШЕНИЕ. Поверьте, что они, как и вы, на самом деле ничего не контролируют. Помните «критическую точку», о которой мы говорили в главе 10? Алкоголики верят, что умеренно пьющие люди отличаются от них, потому что могут контролировать употребление спиртного. На самом деле разница в том, что умеренно пьющие люди находятся на той стадии заболевания, когда еще справляются с потребляемой дозой. Они верят, что выпивка доставляет им удовольствие и не является проблемой, поэтому им не нужно ничего контролировать. Эту стадию проходят все алкоголики. Вы должны увидеть их в истинном свете: они мухи, которых затягивает насекомоядное растение, они не знают, что их ждет. Радуйтесь, что вы навсегда освободились из этой ловушки.

*«Но если они не знают, что их ждет, разве незнание не благо? Если они верят, что получают от выпивки настоящее удовольствие, то так оно и есть».*

На самом деле нет, но это не всегда очевидно. Я приведу вам пример. Мы с другом часто вместе снимаем для отдыха виллу в Испании. Самым ярким моментом отпуска обычно было наше прибытие. Много лет, даже не разобрав чемоданы, мы соблюдали следующий ритуал: садились на балконе, выходящем на живописный пляж, и распивали бутылку шампанского. Когда я сказал ему, что полностью бросил пить, он первым делом заметил: «Мы больше не сможем наслаждаться нашим ритуалом». Эта фраза меня удивила, потому что дело происходило в середине декабря, мы оба были заняты приготовлениями к Рождеству, и о солнечной Испании никто не вспоминал.

Однако когда пришло время следующего отпуска, ритуал не был нарушен, хотя удовольствие было слегка испорчено. Не потому, что я не пил шампанское, а потому, что я настоял, чтобы друг это делал. Он явно чувствовал себя неловко и каждый раз, когда я наполнял его стакан, спрашивал: «Ты точно не против, что я пью?»

Если бы я бросил пить, используя способ, основанный на силе воли, то позавидовал бы ему.

Отпуск – это прекрасно. Момент прибытия получился каким-то особенным: доехали без проблем, оставили позади все повседневные заботы, расслабились, потягивая освежающий напиток, любуясь живописным пейзажем и предвкушая приятную неделю. Стал ли он для меня менее особенным из-за того, что мой напиток не содержал яд? Стал ли он более особенным для моего друга, потому что в его напитке он был? Нет. С ядом или без, мы получали удовольствие и, надеюсь, будем получать еще долгие годы от всей обстановки.

Я хочу показать следующее: алкоголь якобы доставляет удовольствие, но это не значит, что он может сделать приятней и без того приятное событие. Позвольте мне остановиться на этом подробнее. Представьте, как себя в такой ситуации чувствует непьющий человек: он расслаблен, поскольку начался отпуск; смотрит летним вечером на прекрасный пейзаж, и единственное его занятие на следующую неделю – хорошо проводить время. Короче говоря, непьющий человек чувствует себя великолепно! Я был на седьмом небе! Теперь представьте себе, что бы чувствовал мой пьющий друг, если бы по какой-то причине не мог пить. Правильно: недовольство. Теперь представьте, как бы он себя чувствовал, если бы причина была устранена и он мог выпить. Правильно: великолепно! На седьмом небе! То есть точно так же, как я. Разве это не доказывает, что алкоголь приносит только страдания? А еще этот пример показывает, как умеренно пьющие люди обманываются в том, что алкоголь дает им удовольствие. Они пьют не потому, что это приятно, а потому, что в определенных ситуациях им плохо без алкоголя. Другими словами, они от него зависят.

Незнание не является благом, еще более это справедливо в отношении полного невежества. Умеренно пьющие люди могут не до конца осознавать свое положение, но они, несомненно, чувствуют, что попали в ловушку. Они обычно думают так: «Это не причиняет мне вреда, а если мне понадобится бросить, я это сделаю». Таково еще одно хитроумное качество ловушки – она заставляет нас откладывать это неприятное событие. Друг, о котором я рассказывал, был одним из немногих, кто намекал на то, что я слишком много пью. Однако

когда я сказал ему, что завязал, он первым делом подумал не «Замечательно!», а «Мы больше не сможем наслаждаться нашим ритуалом». Почему он чувствовал себя неловко из-за того, что он пил алкоголь, а я – нет? Потому что считал, что я мог чувствовать себя лишенным чего-то и страдать от искушения? Тогда он должен был испытывать вину. Или потому, что ему не хотелось пить одному? Но он и не пил один – у меня был сок. Может быть, он чувствовал себя глупо, потому что в одиночку употреблял спиртное?

Вы можете несколько растеряться, если предложите кому-то выпить, а человек в ответ посмотрит на часы и скажет что-нибудь вроде «обычно я не пью раньше семи вечера». Вам покажется, что он намекает, будто у вас серьезная проблема, если вы пьете раньше семи вечера. Слово «обычно» свидетельствует о том, что люди готовы нарушить свое правило. Однако их надо уговорить, потому что они хотят переложить вину на вас. Они даже могут в шутку обвинить вас в том, что вы прививаете им плохие привычки. На самом деле они рады тому, что вы позволили им нарушить правила и сохранить при этом свое лицо. Когда у меня была проблема с алкоголем, я завидовал таким людям. Я думал: «Как им повезло, что они могут себя контролировать». Меня настолько занимали собственные проблемы, что я не замечал очевидного – они нарушают свои правила чаще, чем соблюдают. Я также не понимал, что на самом деле их слова указывают на их проблему с алкоголем. Какие еще причины могут быть у такого правила? Еще одна классическая разоблачающая фраза:

*«Нет, спасибо. Сегодня я за рулем».*

Вы замечали, что эту фразу всегда произносят подчеркнуто добродетельным тоном? Но вы снова завидуете им и спрашиваете, не сложно ли им не пить.

*«Совсем нет. Я могу пить или не пить».*

Это говорится таким же добродетельным тоном. Но если они действительно могут пить или не пить, то почему в следующий раз тратят деньги на такси? Они просто пытаются доказать себе и окружающим, что не страдают зависимостью. Но на самом деле доказывают, что страдают. Когда они заказывают такси, то уходят не раньше двух часов ночи и едва способны дойти до машины. Обратите внимание и на то, что когда они не пьют, то не получают особого удовольствия и уходят с вечеринки часов в десять.

*«Разве это не доказывает, что алкоголь действительно доставляет удовольствие?»*

Нет! Это только доказывает, что они уже зависимы и не могут без него получать удовольствия. Однако это затрагивает важный вопрос, который мы не можем обойти вниманием. Когда я сам еще не бросил пить, один из моих друзей время от времени пытался завязать. Он был одним из самых интересных людей, с которыми меня сводила жизнь. Но в трезвом состоянии он был невыносимо скучен. На самом деле я какое-то время откладывал свой решающий шаг из опасений, что со мной случится то же самое. Рад сообщить, что этого не произошло со мной – по крайней мере, так говорят мои друзья – и с другими людьми, которые бросили пить, используя ЛЕГКИЙ СПОСОБ.

Складывается впечатление, что алкоголь помогал моему другу преодолеть замкнутость и превращал скучного человека в интересного. Но если бы алкоголь был на это способен, то все пьющие люди были бы интересными, и чем больше они пили, тем увлекательнее становились бы. Надо ли мне рассказывать о том, что нет ничего скучнее пьяницы, который неразборчиво бормочет глупости вам в лицо? На самом деле в ситуации с моим другом алкоголь просто превращал обычно интересного и счастливого человека в невыносимо скучного, когда он воздерживался, что случается со многими выздоравливающими алкоголиками. Он считал, что без алкоголя не может получать от жизни удовольствие. Если вы в это верите, то так оно и будет. Но то, что некоторые люди не могут в определенных ситуациях получать удовольствие без алкоголя, еще не означает, что алкоголь действительно доставляет удовольствие. До того, как они попались в ловушку, они могли получать удовольствие от этих ситуаций.

Я заметил, что с тех пор как я бросил пить, я ухожу с некоторых вечеринок раньше, как и тот человек с фразой «нет, спасибо, я за рулем», а на другие вообще могу не прийти. Сначала это меня беспокоило. Казалось, что без выпивки я получаю меньше удовольствия, но потом я понял, что все совсем наоборот. На самом деле эти мероприятия были скучными. В прошлом я мог выносить их только в состоянии опьянения. Это лишний раз подчеркивает, что алкоголь не делает людей счастливыми, а просто заставляет их временно забыть о своих печалях. Он не



утешает их, напротив, обостряет печаль. Теперь я просто не хожу на скучные мероприятия. Если у меня не получается избегать их, я откланиваюсь настолько быстро, насколько позволяет вежливость, чтобы потратить время на вещи, которые действительно доставляют мне удовольствие, а не смотреть, как другие напиваются до потери сознания.

Алкоголь не делает скучных людей интересными, он лишь превращает и скучных, и интересных людей в грубых. Также выпивка не избавляет от скуки. Скука – это когда ваш разум не занят ничем интересным. Процесс же питья не особенно занимает разум, поэтому по определению не может избавить от скуки. К сожалению, некоторые люди действительно пытаются избавиться от скуки, напившись до бессознательного состояния, – и еще хуже, если они вынуждены прибегать к этому каждый день. Что может быть более скучным, чем необходимость пить целыми днями?

Ключ к тому, что большинство везучих умеренно пьющих людей подозревают, что они уже зависимы, скрывается не столько в том, что они говорят, сколько в том, почему они вообще говорят об этом. Они всегда защищаются, даже когда их никто ни в чем не обвиняет.

*«Честно, я могу пить и могу не пить. Иногда я не пью целый месяц».*

Это тоже говорится обычным добродетельным тоном. Вы думаете: «Как ему повезло! Если бы я мог так себя контролировать!» На самом деле постоянные попытки бросить – признак серьезных проблем с выпивкой. Если им действительно нравится пить, зачем им месяц обходиться без этого? Очевидно, что пьянство представляет для них проблему. А если они действительно могут сами решать пить или не пить, зачем им снова начинать пить и возвращаться к этой же проблеме? В отношении таких людей очевидно: без алкоголя они не могут радоваться жизни. Нам кажется, что такие люди пользуются лучшим из обоих миров, на самом деле – им достается худшее. Когда они пьют, то мечтают не делать этого, поэтому они воздерживаются. Когда они воздерживаются, им плохо без выпивки, поэтому они снова начинают пить. Но разве когда мы пьем, то живем иначе? Когда мы можем пить, то либо принимаем это как должное, либо хотим бросить. Когда мы не позволяем себе пить, выпивка становится привлекательной.

Пьющие люди, которые воздерживаются от выпивки, обязательно хвастаются этим, потому что им приходится проявлять значительную силу воли, чтобы прожить какое-то время без алкоголя. Большинство попыток воздержания на самом деле являются попытками бросить. В конце концов, если вы дошли до стадии, на которой алкоголь создает вам проблемы, зачем прикладывать столько усилий, чтобы воздерживаться всего месяц, а потом вернуться в ловушку? Почему мы недостаточно честны, чтобы признать это? По той же причине, по которой все наркоманы врут себе и другим. Если мы скажем «я собираюсь бросить пить», а у нас не получится, пути назад не будет. Наши друзья поймут, что мы пьем не потому, что сами этого хотим, а потому, что не можем иначе. Лучше не сжигать за собой мосты, тогда мы можем превратить неудачу в успех. Отсюда и берутся гордые утверждения:

*«Честно, я могу пить, а могу не пить. Иногда я не пью целый месяц».*

Парадоксально, что такие фразы призваны показать, что человек себя контролирует, а в действительности они доказывают обратное. Зачем вообще говорить что-то подобное? Представьте, что я вам скажу:

*«Честно, я могу есть ее, а могу и не есть. Иногда я целый месяц не ем морковь».*

Вы подумаете: «Как ему повезло! Если бы я так мог!» или же: «Какая странная фраза. Аллен явно заикнулся на морковке».

Вы обращали внимание на то, что когда мы в юности учимся пить и выпивка для нас ужасна на вкус, мы хвастаемся тем, как много нам удалось выпить. Но когда мы «привыкнем» к вкусу и нам покажется, что у нас появилась зависимость, мы хвастаемся уже тем, как мало мы пьем, и тем, что можем этого не делать. Мы не говорим так о вещах, которые действительно доставляют нам удовольствие. Я не стану говорить, что «мне нравится забивать мяч в лунку» вместо «мне нравится играть в гольф». А вот люди, которые регулярно выпивают за едой бутылку вина, говорят: «Я люблю выпить за ужином бокал вина».

Хотел бы я получать по фунту каждый раз, когда слышу фразу: «Врачи говорят, что красное вино полезно для сердца». Обычно ее произносит какой-нибудь заядлый курильщик, страдающий избыточным весом, который уже выпил целую бутылку. Подобные фразы люди

произносят, как будто пьют не потому, что у них зависимость, и даже не потому, что якобы получают от этого удовольствие, а по медицинским показаниям.

Недавно я разговаривал с человеком, отец которого умер от хронического алкоголизма. Его старший брат тоже был хроническим алкоголиком. Он рассказывал, как тяжело пришлось их семье. При этом я с удивлением услышал, что он тоже относится к людям, которые «выпивают за едой бокал вина». Он говорил, что контролирует себя и может в любой момент бросить пить. Я ответил: «После всех пережитых трудностей и с учетом того, что два ваших ближайших родственника – алкоголики, мне с трудом верится, что пойдете на риск стать таким же, если действительно можете бросить в любой момент». После смерти отца и он, и его мать на несколько месяцев бросили пить. Но даже то, что они оба снова начали пить (а это значит, что они пьют не потому, что им хочется, а потому, что не смогли бросить), не поколебало его уверенности в контроле над происходящим.

Мы рассмотрели мифы о вкусе, утолении жажды и т. д. В конце концов все свелось к его утверждению: «Бокал красного вина подходит к мясу». Наверное, вам тоже приходилось много раз это слышать. Но что это значит на самом деле? Я люблю добавлять к мясу соус, потому что мясо иногда кажется мне суховатым и безвкусным. Поэтому если мне нравится вкус самого соуса, он улучшает или дополняет вкус мяса. Конечно, некоторые блюда готовятся с добавлением вина, но в целом мы не поливаем свой ужин стаканом портвейна, поэтому как вино может дополнять трапезу? Это еще один предлог.

Высказывания типа «выпивать можно, но умеренно» – не повод это делать. На самом деле здесь открыто говорится, что алкоголь вреден. Почему, ради всех святых, умеренно, если он не причиняет вреда? «Он не причиняет мне вреда» – еще одно классическое высказывание, которым пытаются оправдать употребление алкоголя. Мы не делаем что-то только потому, что оно не причиняет нам вреда. Думаю, мне не будет никакого вреда, если я проведу остаток жизни, выдувая мыльные пузыри, но если бы я привел это в качестве причины, вы сочли бы меня сумасшедшим. Но еще более нелепо говорить, что мы делаем что-то, потому что оно не причиняет нам вреда, когда и нам, и окружающим очевидно, что оно причиняет нам значительный вред.

Такие высказывания я называю синдромом «Джоя нет в чулане». Когда мне было десять лет, у меня был лучший друг Джой, а у него был пятилетний брат Ронни. Как-то мы играли и увидели, что к дому подходит их старший брат Том. Мы с Джоём спрятались в чулане и попросили Ронни не говорить Тому, где мы. Когда тот вошел, Ронни тут же сказал ему «Томми, Джоя нет в чулане». Это пример фразы, предназначенной обмануть слушателя, но на самом деле сообщаящей ему правду. В отношении пьянства я приводил несколько примеров, и некоторые из них почти столь же очевидны. Я могу приводить их десятками, научитесь их находить сами – пьющие люди, включая везучих умеренно пьющих, лучше всего остального убедят вас не становиться одним из них. Если бы все пьющие люди были честны перед собой, такое неприятное занятие, как выпивка, вскоре осталось бы в прошлом.

Еще один классический пример – марочные вина. Он столь же увлекателен, как

## СКАЗКА О ГОЛОМ КОРОЛЕ.

### 24

#### Сказка о голом короле

Напомню вкратце сюжет: хитрый портной представил королю и придворным новый костюм. Человек, обладающий воспитанием, вкусом и разумом, видел лучший на свете наряд. Но для глупца одежда была невидимой. Раньше я думал, что Ганс Христиан Андерсен преувеличивает, пытаясь убедить нас, что короля можно было обманом заставить ходить голым. Я должен извиниться перед Андерсеном. Его фантазия, должно быть, имела в основе реальность: торговлю спиртными напитками.

Учтите, что когда я в последующих абзацах упоминаю пиво, вино или крепкие напитки, то имеется в виду неприятный на вкус ядовитый наркотик, вызывающий сильную зависимость,

который производят из гниющих фруктов и который не приносит никакой пользы. Однако есть люди, которые готовы платить сотни фунтов за бутылку вина! По крайней мере, я о них слышал, но сам никогда не встречал. Верите ли вы, что вкус любой бутылки вина стоит нескольких сотен фунтов? Если да, то вы либо глупы, либо имеете отношение к виноделию и зарабатываете на глупцах.

Я видел, как люди с большой помпой и церемониями платят 25 фунтов (35 долларов) за бутылку вина. Причем это всегда или люди, которые с трудом сводят концы с концами, или люди, которые не знают, куда деть деньги. Признаюсь, что иногда и сам принимал участие в ритуале. Не желая быть невежливым, я поздравлял их с хорошим выбором, а про себя думал «я за пятерку куплю вино получше в магазине рядом с домом».

Раньше на меня производил впечатление ритуал «получения удовольствия» от вина за ужином, вдумчивый разговор с официантом о винах в процессе выбора наиболее подходящего вина к заказанным блюдам. Поскольку у всех разные вкусы и все заказывали разные блюда, это в любом случае было невозможно, но приходилось выдерживать этот фарс. Затем проверка ярлыка и первый глоток. Некоторые «эксперты» нюхают пробку и вино, а потом возвращают напиток в бокале, прежде чем его попробовать. После долгой паузы они одобрительно кивают. Известен ли истории хотя бы один случай, когда от вина отказывались, потому что оно неправильно вращалось в бокале?

Когда вино выбирал я, то не столько стремился, чтобы оно было хорошим на вкус, сколько пытался найти не слишком сладкое и не слишком «сухое» вино, чтобы его было легко пить. Я обнаружил, что к хорошим результатам чаще приводит удача, чем сознательный выбор, и что если я не придерживаюсь одной и той же марки, мне редко попадает такое, которое мне нравится. Весь ритуал в любом случае был сплошным фарсом, потому что после одного-двух бокалов опьянение мешает вам различать вкус.

Один капрал ВВС Великобритании входил в пять утра в казарму с криком «Трясите! Трясите лучше!». Потом я узнал, что если регулярно не встряхивать жидкость для полировки металла, алкоголь собирается сверху, и некоторые знатоки считают его деликатесом. Трудно сравнивать таких типов или пьющих денатурат бездомных с описанной выше помпезной церемонией, но это объясняет, почему профессиональные дегустаторы вина выплевывают неприятную жидкость после пробы. Сейчас, когда я вижу, как люди совершают ритуал выбора вина, я с трудом удерживаюсь от улыбки. Интересно, что бы они подумали, если бы я устраивал такой же спектакль, выбирая бутылку фруктового сока?

Нам говорят, что вино с годами становится лучше. Какая правильная рыночная политика! Если розничные торговцы покупают слишком много вина, им не приходится избавляться от него в конце года за полцены; они оставляют его собирать пыль и повышают цену. Множество заинтересованных сторон пытались убедить меня, что вино со временем становится лучше, и я им верил. Усомниться в этом убеждении меня заставила навязчивая реклама божоле нуво. Считается, что его необходимо выпить в течение 24 часов после розлива по бутылкам, даже если для того приходится заказывать специальный самолет, иначе его можно с тем же успехом вылить в канализацию. Если мне говорят, что какой-то продукт со временем становится лучше, я могу быть достаточно глуп, чтобы поверить в это. Но скажите мне, что тот же самый продукт со временем портится, и я скажу вам, что это дурость с вашей стороны. Вы оскорбляете мои умственные способности!

На самом деле я восхищаюсь профессиональными знатоками вин. Подумайте: все, что вам надо знать о вине, – это хорошо ли оно на вкус. Поскольку это в любом случае привычка к вкусу, а вкус у всех людей разный, эксперт не может даже сказать заранее, понравится ли вам вино. Подумайте, какая фантазия и смелость нужны, чтобы выпестовать целую профессию на описаниях типа «молодое, оригинальное, ненавязчивое, изысканное, крепкое и приятное». В действительности эти характеристики используются для описания бутылки яда, вызывающего зависимость и обезвоживание. Единственное, что в этом оригинального, – мы верим всей этой ерунде.

Как-то раз в клинике я предложил одной женщине напиток. Она сказала: «Я бы хотела чашку чая без молока, сахара и заварки». Я понял не сразу, а потом ответил, что это будет просто чашка горячей воды. «Да, – сказала она. – Я не желаю добавлять в воду вредные

вещества, но мне приятно думать, что я пью чашку чая». Мне показалось это странным, но если подумать, это не более глупо, чем стараться привыкнуть к неприятному вкусу, например, горького пива, чтобы ощутить воздействие спиртного, а потом решить, что мы не хотим этого воздействия. Производители тратят большие суммы на исследования, создавая напиток, который не содержит алкоголя, но обладает тем же вкусом. Насколько легковерными мы можем быть? Один пивовар в основу рекламной кампании положил слоган «Вам не понравится!». Готов поклясться, что на крутых парней он произвел впечатление. А о последней уловке вы слышали? – «Пиво для здоровья». Здоровый способ принимать яд?

Вам трудно убедить свою озабоченную проблемой избыточного веса жену или подругу съесть клубнику со сливками? Как вы думаете, сможете ли вы уговорить ее выпить стакан сливок? Это просто! Вы можете убедить ее выпить несколько стаканов и заплатить за это в десять раз больше, чем стоят обычные сливки. Достаточно купить ей бутылку одного из популярных сливочных ликеров. Если вам нравится сладкий вкус вина или ликера, на самом деле вам нравится сладкое, а не алкоголь. Торговля винами ведется несколько более изобретательно, чем пивом: противоположность сладкому – горькое, но противоположность сладкому вину – сухое. Как вино может быть сухим? Я слышал, как вина называли дерзкими, доступными, легкомысленными и даже загадочными. Но единственная загадка – почему мы верим этой лжи.

На презентациях в гольф-клубе напитки приносили быстрее, чем я успевал их пить. Иногда я выпивал то, что считал смесью джина с тоником, но это оказывался чистый джин. Эффект был так же приятен, как запах аммиака. Как часто вы видите, что любители виски стараются заглушить его вкус добавками и при этом жалуется, что в баре нет их любимой марки виски? С повязкой на глазах эти так называемые эксперты с трудом различают на вкус виски и холодный чай.

Вы подходите к концу книги. Мы много говорили об обмане доверия и о том, что употребление алкоголя не приносит вам никакой пользы. Я объяснил, почему все преимущества алкоголя, в которых нас убеждает промывание мозгов, на самом деле являются иллюзиями. Я также рассказал, что в каждом случае алкоголь дает прямо противоположный эффект. Наверное, вам кажется, что я до сих пор еще не объяснил,

## **КАК ЛЕГКО БРОСИТЬ ПИТЬ.**

### **25**

#### **Как легко бросить пить**

Вам, может быть, сложно поверить, что любой алкоголик способен бросить пить без всяких усилий, особенно если вы сами прошли через неприятные попытки бросить при помощи способов, основанных на силе воли. Если вы находитесь на самом дне, потеряли дом, семью, машину и работу, я не обещаю немедленно все это вернуть. Но я могу обещать немедленно избавить вас от зла, которое привело вас на дно. Когда я освободился от наркотической зависимости, то ожидал, что это повлияет в основном на мое здоровье и финансовое положение, и не разочаровался. Но были и другие последствия, которые оказались еще лучше этих.

Во-первых, ко мне вернулось самоуважение. Во-вторых, я получил свободу: моей жизнью не управляло то, что я ненавидел. Что это за увлечение? Если вы можете это делать, вам стыдно и вы несчастны; а когда вы не можете этого делать, то испытываете лишения и несчастны? Прожигать жизнь, ожидая, пока наступит 7 часов вечера, а когда наступит, обрекать себя на бесчувствие? Еще выше обретенного самоуважения и свободы я бы оценил возвращение смелости и уверенности, а также то, что я стал чувствовать себя сильным и здоровым человеком, каким создала меня мать-природа. И наконец, было замечательно чувствовать себя одновременно зрелым человеком и ребенком. Когда вы психически и физически подавлены, мухи превращаются в слонов. Когда вы чувствуете себя сильным и контролируете все свои способности, слоны снова начинают выглядеть мухами, которыми они и являются на самом

деле. Но самым главным был общий результат: СЧАСТЬЕ. Это единственный наркотик, которым можно злоупотреблять.

Почему должно быть сложно бросать пить? В конце концов, нас никто не заставляет пить. Если мы решим, что больше не хотим быть рабами алкоголя, почему это должно оказаться сложным? А как же неприятные ощущения при воздержании? Некоторые верят в иллюзию, что белая горячка – дрожь и чертики – вызывается воздержанием от алкоголя. Непьющие люди не страдают белой горячкой! На самом деле физические проявления воздержания практически незаметны, потому что большинство пьющих людей и не имели этой физической зависимости. О единственной муке, которую испытывают пьющие люди, когда пытаются бросить, хорошо сказали АА:

*«Непреодолимое стремление к той самой субстанции, которая только усиливает эффект физического страдания, иррационального поведения и растущей изоляции».*

Бросить сложно только по одной причине: из-за ощущения несчастья и опустошенности, которое вызывается желанием того, что мы не позволяем себе получить. А непреодолимым оно становится, только если вы обмануты иллюзией или верите, что обладаете неким физическим недостатком. Тогда у вас нет выбора, кроме как вечно желать того, что вас уничтожит.

Именно миф об ужасных физических проявлениях отвыкания помог мне понять, что ЛЕГКИЙ СПОСОБ будет одинаково эффективен при лечении как алкогольной, так и иной наркотической зависимости. Я проводил занятия для желающих бросить курить. На семинаре выяснилось, что один из членов группы – выздоравливающий алкоголик и героинист, также страдал зависимостью и от других веществ. Он несколько лет не прикасался к алкоголю и при помощи силы воли смог избавиться от других зависимостей. Его рассказ вызвал ответные признания некоторых других членов группы. Двое смогли собственными силами бросить героин. Это явилось для меня откровением.

Общество внушило мне, что от героиновой зависимости труднее всего избавиться в основном из-за ужасных эффектов при отвыкании. Я выразил удивление, что они смогли без чьей-либо помощи бросить героин, но не могут бросить курить. Я попросил их описать свои ощущения при ломке, вызванной героином. Подчеркиваю, что это была группа образованных людей, у которых никогда не возникало проблем с четким и ясным выражением своих мыслей. Но сейчас они могли только бессвязно бормотать, пытаясь описать некие ужасные симптомы. Я слышал те же жалкие отговорки, которые мне тысячу раз излагали курильщики:

*«Это было ужасно; я не мог заснуть целую ночь или сконцентрироваться».*

Я: «Это не физиологические эффекты. И потом, что такого ужасного в том, чтобы не суметь заснуть ночью или сконцентрироваться? Такое со всеми случается».

*«Я все время покрывался холодным потом».*

Я: «Да, это физиологический эффект, но это не больно. Спортсмены потеют на каждом состязании. Это естественный процесс, цель которого – снизить температуру тела».

Не важно, описывали люди отвыкание от героина, никотина или алкоголя, чаще всего звучала фраза: «Это было похоже на грипп». Я мог бы написать целую книгу только об этом. Были случаи, когда арестованные героинисты, которые в тюрьме не могли получить героин, испытывали ломку только после освобождения и возвращения домой. Обстановка вызывала воспоминания об употреблении героина, что, в свою очередь, провоцировало так называемую физиологическую ломку.

Я также слышал, что попытка резко бросить героин может убить человека. Один врач, ведущий английский эксперт по никотиновой зависимости, заявил по телевидению, что некоторым заядлым курильщикам, если они попытаются бросить, придется всю жизнь использовать заменители никотина. Он не смог объяснить, как тысячи курильщиков бросили курить мгновенно, не испытывая вообще никаких неприятных ощущений, физических или психологических. Я говорю о людях, которые бросили при помощи ЛЕГКОГО СПОСОБА, включая меня и других заядлых курильщиков.

Я не сомневаюсь, если вы специально этим займетесь, то найдете доказательства того, что хронические алкоголики испытывают сильные физические страдания при отвыкании. Я же абсолютно уверен, что зависимые люди не испытывают никаких физических болей при отвыкании и что эта проблема надумана. Давайте представим себе, что вы болеете гриппом.

Практически все мы хотя бы раз в жизни болели гриппом. Да, может быть, несколько дней мы чувствовали себя так, словно нам приходит конец. Но можно ли назвать это трагедией? Это неприятно, но большинство людей могут спокойно справиться с этим. Физическая боль, которую человек испытывает, оставаясь алкоголиком, в тысячу раз сильнее, чем ломота в теле при гриппе. Представьте, что вы говорите человеку, признавшему, что у него наркотическая зависимость: «Ты можешь семь дней поболеть гриппом, после чего полностью избавишься от зависимости». Ни один наркоман, который признал свою проблему, не упустил бы такую возможность.

Почему мы считаем, что попытка бросить употреблять любой наркотик сопровождается сильными физическими болями? Отчасти потому, что нам это внушили. Отчасти потому, что мы привыкли сваливать все неприятности на то, *что* мы бросаем, даже если это чистое совпадение. Но прежде всего потому, что психологические мучения необычайно сильны, если использовать какой-либо из «способов, основанных на силе воли». Но разве психологические мучения могут вызывать физическую боль? За короткий срок – нет, но не недооценивайте их силу. У меня начиналась паника и дрожь при одной мысли о том, что я брошу курить. Поясню на примере: если за мной гонится тигр, я не буду чувствовать собственно физической боли, пока он меня не настигнет, но ужас, который я буду испытывать, заставит меня переживать очень неприятные физические ощущения.

Нельзя недооценивать психологические мучения – невозможность почесаться может оказаться сущей пыткой. Желание выпить час за часом, день за днем, когда единственный, кто мешает вам покончить с этими страданиями, – вы сами, тоже будет доводить вас до отчаяния. Никто не будет спорить, что сильный и продолжительный психологический стресс ослабляет человека и делает его более восприимчивым к физическим заболеваниям. Существует понятие «психическая травма».

Я бился головой о стены, кричал на жену и детей, пока кто-нибудь из них в конце концов не говорил: «Я не могу смотреть, как ты мучаешься. Если тебе без этого так тяжело, лучше не пытайся бросать». Какая возможность спасти лицо! Нет, я не сдавался – я снова начинал употреблять наркотик только для того, чтобы моя семья была счастлива. Я даже обвинял их в том, что только из-за них до сих пор остаюсь зависимым. Наверное, вы тоже часто слышали, как безуспешно пытавшиеся бросать курить люди говорят: «Я стал раздражительным, я чувствовал, что веду себя несправедливо со своей семьей, друзьями или коллегами. Поэтому я снова начал курить».

Зависимые люди часто пользуются такой тактикой, включая симуляцию физической боли. Но понимал ли я тогда, что не испытываю физической боли, а просто пытаюсь обмануть себя и свою семью? Я не знаю. В своих воспоминаниях я не могу найти никаких подробностей относительно местонахождения источника боли и ее силы. Но если вы ударитесь локтем или попадете по пальцу молотком, то уж точно не забудете, как это случилось. Я помню, что мне было очень стыдно, и это может означать, что я не чувствовал физической боли и в глубине души понимал, что притворяюсь. Но тогда меня не интересовал анализ собственных мотивов. Я снова потерпел неудачу. Мое самоуважение и так было ниже некуда, и мне совсем не хотелось терять его окончательно. Я думал только о том, как закончить свои страдания, не потеряв лицо окончательно.

Стыдно ли мне за себя, когда я теперь вспоминаю об этом? Многие годы я не мог себя простить. Я считаю себя в целом честным и сострадательным человеком, и при этом я так ужасно вел себя со своей семьей. Они знали, что наркотик разрушает мою жизнь и убивает меня. Для них было очевидно, что я не получаю от него никаких благ. Они были счастливы, когда я какое-то время мог воздерживаться. Я могу только пытаться представить, что они чувствовали, когда я не просто снова оказывался в ловушке, но и обвинял в этом их.

Теперь я понимаю, что у меня не больше оснований стыдиться, чем у людей, переживших психическую травму, или у тех, чья жизнь была разрушена только потому, что они попались в алкогольную ловушку. Как я говорил в начале книги, настоящий виновник – невежество. Но мой собственный опыт показывает, до чего может дойти в целом честный и разумный человек, когда его жизнью управляет наркотик. Это был кошмарный мир страха, паники и страданий, и я счастлив, что сбежал из него.

Говоря о кошмарах и физических болях при отвыкании, надо упомянуть, что довольно часто после успешного избавления от наркотической зависимости люди время от времени видят сны о том, что снова принимают наркотик. Даже открыв для себя ЛЕГКИЙ СПОСОБ, я время от времени видел во сне, что снова курю. Еще до того, как погасла моя последняя сигарета, я знал, что больше никогда не буду курить, но этот сон меня встревожил. Означал ли он, что подсознательно я все еще хочу курить? Когда я писал книгу о ЛЕГКОМ СПОСОБЕ бросить курить, то попробовал снова начать курить. Прежде чем вы заключите из этого, что я, очевидно, продолжал испытывать желание курить, я хочу объяснить, почему я это сделал.

На групповых занятиях в клинике по излечению от курения я предупреждал пациентов, что в течение нескольких дней они могут испытывать дезориентацию, но серьезных болевых ощущений не будет. Большинство пациентов говорили, что так оно и оказалось. Некоторые вообще не чувствовали никаких последствий воздержания. Но время от времени кто-нибудь начинал жаловаться на невыносимые физические боли. Подробные расспросы не давали результатов, кроме ответов наподобие «я не мог заснуть», о которых я рассказывал раньше. Однако я начал сомневаться в своих оценках. Действительно ли я сам не испытывал вообще никаких симптомов отвыкания или же я просто чувствовал сильное облегчение от того, что наконец-то освободился, и просто не заметил их, как игрок в регби в пылу игры не замечает синяков и царапин?

Прежде чем закончить книгу «Легкий способ бросить курить», я хотел снова приобрести зависимость и снова бросить, чтобы объективно оценить силу и наличие или отсутствующий стресс ослабляет человека и делает его более восприимчивым к физическим заболеваниям. Существует понятие «психическая травма».

Я бился головой о стены, кричал на жену и детей, пока кто-нибудь из них в конце концов не говорил: «Я не могу смотреть, как ты мучаешься. Если тебе без этого так тяжело, лучше не пытайся бросать». Какая возможность спасти лицо! Нет, я не сдавался – я снова начинал употреблять наркотик только для того, чтобы моя семья была счастлива. Я даже обвинял их в том, что только из-за них до сих пор остаюсь зависимым. Наверное, вы тоже часто слышали, как безуспешно пытавшиеся бросить курить люди говорят: «Я стал раздражительным, я чувствовал, что веду себя несправедливо со своей семьей, друзьями или коллегами. Поэтому я снова начал курить».

Зависимые люди часто пользуются такой тактикой, включая симуляцию физической боли. Но понимал ли я тогда, что не испытываю физической боли, а просто пытаюсь обмануть себя и свою семью? Я не знаю. В своих воспоминаниях я не могу найти никаких подробностей относительно местонахождения источника боли и ее силы. Но если вы ударитесь локтем или попадете по пальцу молотком, то уж точно не забудете, как это случилось. Я помню, что мне было очень стыдно, и это может означать, что я не чувствовал физической боли и в глубине души понимал, что притворяюсь. Но тогда меня не интересовал анализ собственных мотивов. Я снова потерпел неудачу. Мое самоуважение и так было ниже некуда, и мне совсем не хотелось терять его окончательно. Я думал только о том, как закончить свои страдания, не потеряв лицо окончательно.

Стыдно ли мне за себя, когда я теперь вспоминаю об этом? Многие годы я не мог себя простить. Я считаю себя в целом честным и сострадательным человеком, и при этом я так ужасно вел себя со своей семьей. Они знали, что наркотик разрушает мою жизнь и убивает меня. Для них было очевидно, что я не получаю от него никаких благ. Они были счастливы, когда я какое-то время мог воздерживаться. Я могу только пытаться представить, что они чувствовали, когда я не просто снова оказывался в ловушке, но и обвинял в этом их.

Теперь я понимаю, что у меня не больше оснований стыдиться, чем у людей, переживших психическую травму, или у тех, чья жизнь была разрушена только потому, что они попались в алкогольную ловушку. Как я говорил в начале книги, настоящий виновник – невежество. Но мой собственный опыт показывает, до чего может дойти в целом честный и разумный человек, когда его жизнью управляет наркотик. Это был кошмарный мир страха, паники и страданий, и я счастлив, что сбежал из него.

Говоря о кошмарах и физических болях при отвыкании, надо упомянуть, что довольно часто после успешного избавления от наркотической зависимости люди время от времени видят

сны о том, что снова принимают наркотик. Даже открыв для себя ЛЕГКИЙ СПОСОБ, я время от времени видел во сне, что снова курю. Еще до того, как погасла моя последняя сигарета, я знал, что больше никогда не буду курить, но этот сон меня встревожил. Означал ли он, что подсознательно я все еще хочу курить? Когда я писал книгу о ЛЕГКОМ СПОСОБЕ бросить курить, то попробовал снова начать курить. Прежде чем вы заключите из этого, что я, очевидно, продолжал испытывать желание курить, я хочу объяснить, почему я это сделал.

На групповых занятиях в клинике по излечению от курения я предупреждал пациентов, что в течение нескольких дней они могут испытывать дезориентацию, но серьезных болевых ощущений не будет. Большинство пациентов говорили, что так оно и оказалось. Некоторые вообще не чувствовали никаких последствий воздержания. Но время от времени кто-нибудь начинал жаловаться на невыносимые физические боли. Подробные расспросы не давали результатов, кроме ответов наподобие «я не мог заснуть», о которых я рассказывал раньше. Однако я начал сомневаться в своих оценках. Действительно ли я сам не испытывал вообще никаких симптомов отвыкания или же я просто чувствовал сильное облегчение от того, что наконец-то освободился, и просто не заметил их, как игрок в регби в пылу игры не замечает синяков и царапин?

Прежде чем закончить книгу «Легкий способ бросить курить», я хотел снова приобрести зависимость и снова бросить, чтобы объективно оценить силу и наличие или отсутствие каких-либо симптомов отвыкания. Этот эксперимент потряс меня. Нет, дело не в том, что я оказался настолько глуп, чтобы намеренно подсесть снова, а потом понял, что не могу бросить. Произошло обратное. До этого я говорил, что знаю о том, как бросить курить, больше всех в мире, и что одна затяжка снова сделает вас зависимыми. Но я не смог приобрести зависимость! Я мог курить, примерно через месяц я уже выкуривал по 20 сигарет в день. Но мне приходилось себя заставлять. Это было как выкуривать первую сигарету или пить первый бокал пива. Даже через месяц курения я не чувствовал ни потребности, ни желания курить. Потом я понял, что не смогу подсесть на никотин, даже если буду пытаться делать это до конца жизни, потому что зависимость вызывает не сам наркотик, а иллюзия того, что вы получаете от него какое-то удовольствие или поддержку. Как в случае с любым мошенничеством, когда вы поймете, как вас обманывают, то больше не сможете в это поверить.

Этот эксперимент помог мне доказать некоторые вещи. Когда я понял, что не смогу приобрести зависимость, то перестал себя мучить. Я могу подтвердить, что не испытывал никаких физических или психологических симптомов отвыкания. Если наркоманы испытывают какие-то физические боли, когда бросают, эти боли являются прямым последствием их психологических страданий. К счастью, при помощи ЛЕГКОГО СПОСОБА и психологические страдания, и возможные физические последствия снимаются еще до того, как вы выпьете свой последний бокал.

Мне до сих пор иногда снятся сны, в которых я курю или пью. Но мой эксперимент доказал, что эти сны не означают, что у меня сохранилось тайное желание пить или курить. То, что эти сны меня беспокоят, – тоже доказательство. Когда я просыпаюсь, то иногда не сразу понимаю, что это был просто сон. Я никогда не чувствую разочарования от того, что больше не курю и не пью. Напротив, я испытываю облегчение, что это был только сон и я свободен от кошмара наркотической зависимости.

Третье, что доказал мой эксперимент, – решение проблемы является чисто психологическим. Нашу приверженность к наркотику питают только возможные страдания от неудовлетворенного желания получить вымышленное удовольствие и/или помощь. Но я должен вас предупредить. Некоторые считают, что ЛЕГКИЙ СПОСОБ – это настоящее чудо, ведь эксперимент доказал, что даже если я буду время от времени пить, то не получу зависимость снова. На самом деле все наоборот. Я не смог подсесть на наркотик, потому что не хотел курить. Если у вас нет желания выпить, вам не захочется пить даже время от времени. Если вы время от времени хотите выпить, то у вас уже зависимость.

Почему мы продолжаем желать наркотик? Это объясняется невероятно сильной зависимостью от наркотика? Нет, причина в невежестве, в убеждении, что мы приносим какую-то жертву, что общественные мероприятия без алкоголя не доставляют удовольствия, что без него мы не справимся со стрессом и что мы все равно никогда не сможем освободиться



полностью.

Алкоголик однажды – алкоголик навсегда. Это еще одна безосновательная банальность, которая внушает нам, что мы никогда не сможем освободиться. На последней встрече АА я слышал, как человек, который не пьет уже 20 лет, несколько раз повторил: «Мне осталась всего одна рюмка до того, чтобы напиться». Его решимость вызывала невольное восхищение. В то же время мне было его жаль – он так долго чувствует себя уязвимым. При помощи ЛЕГКОГО СПОСОБА вы будете чувствовать себя более уверенно, чем люди, которые никогда не употребляли алкоголь. Когда вы до конца поймете, на чем основан обман, то вряд ли снова поддадитесь ему. Но человек, который этого не понимает, всегда остается уязвимым.

Пьющие люди воспринимают алкоголь как перетягивание каната. С одной стороны – страх (алкоголь ухудшает здоровье и финансовое положение). С другой стороны – это моя поддержка и удовольствие. На самом деле страх находится с обеих сторон. Истинного удовольствия или поддержки не существует, проблема звучит так: я не могу радоваться жизни или справляться с трудностями без алкоголя. Причина страха с обеих сторон – алкоголь: у непьющих людей нет ни одного из этих видов страха. У вас их тоже не было, пока вы не попробовали первый в жизни алкогольный напиток.

Многие думают, что бросить пить так же сложно, как подняться на Эверест. Может быть, без соответствующей подготовки это и так. Я могу только пытаться представить, какой восторг чувствовали Тенцинг Норгей и Эдмунд Хиллари<sup>16</sup>, когда достигли вершины. Но я не думаю, что это было сильнее, чем огромное облегчение и радость, которые ощутил я, поняв, что навсегда освободился из рабства наркотической зависимости. Возможно, вы считаете, что лично вам нужно еще как следует подготовиться. Могу вас обрадовать: вы не только закончили подготовку, но уже преодолели почти весь подъем. На самом деле до вершины вам осталось около 30 метров.

Прежде чем я дам вам последние инструкции... Подождите, я же говорил, что их всего семь. Я не собирался вас обманывать: те инструкции должны были помочь вам лучше понять ЛЕГКИЙ СПОСОБ и извлечь максимум пользы из прочтения книги. А эти инструкции помогут вам без труда бросить пить. Поверьте, я ненавижу инструкции. Я отношусь к людям, которые с трудом удерживаются от искушения поступить наперекор знакам «НЕ САДИТЬСЯ! ОКРАШЕНО!» или «ПО ГАЗОНАМ НЕ ХОДИТЬ», и боюсь, что вы можете так же отреагировать на мои инструкции.

Мне говорили, что инструкции будут восприняты лучше, если я буду называть их советами. Но это было бы роковой ошибкой. Давайте вернемся к аналогии с лабиринтом – представьте, что в нем шестнадцать перекрестков и на каждом вы можете выбирать левый или правый поворот. Чтобы выйти из лабиринта, вам необходимо все шестнадцать раз выбрать правильно. Шансы на успех каждой попытки выйти из лабиринта меньше чем 1:30000. Но если у вас будет точная карта лабиринта, на которой показано правильное направление на каждой развилке, и если вы будете внимательны и осторожны, успех вам обеспечен.

Поймите меня правильно. Я не пытаюсь облегчить исцеление от алкоголизма, потому что

## **ОТ АЛКОГОЛИЗМА ИСЦЕЛИТЬСЯ ЛЕГКО**

Теперь представим, что на карте показаны неправильные повороты на каждой развилке. Если вы поверите ей и будете следовать советам, то никогда не выйдете из лабиринта. А что вы почувствуете, когда, подойдя к первому перекрестку, увидите там объявление:

**«ИЗ ЭТОГО ЛАБИРИНТА НЕТ ВЫХОДА, НО МОЖНО НОРМАЛЬНО ЖИТЬ ВНУТРИ НЕГО!»**

Именно советы так называемых экспертов делают выход из алкогольной ловушки

---

<sup>16</sup> 29 мая 1953 года Эдмунд Хиллари и Тенцинг Норгей первыми поднялись на Эверест (Джомолунгму) – высочайшую вершину на Земле (8850 метров над уровнем моря). – *Прим. ред.*

сложным или невозможным. Некоторые люди называют ЛЕГКИЙ СПОСОБ набором полезных советов, которые могут помочь вам бросить пить. Это не так. ЛЕГКИЙ СПОСОБ – это правильная карта лабиринта. Если вы будете ей следовать, то обязательно выберетесь наружу. Но сделаете всего один неверный поворот – и вы останетесь в лабиринте.

Вам может показаться, что некоторые инструкции настолько очевидны, что их можно было и не писать. Например, одна из самых важных инструкций:

«Когда вы приняли решение и знаете, что оно верно, НИКОГДА БОЛЬШЕ не подвергайте его сомнению».

Это кажется очевидным. Но как часто люди, которые пытаются навсегда бросить пить, говорят: «Я мог бы убить за бокал холодного пива»? Какой смысл клясться, что вы больше не прикаснетесь к алкоголю, а затем всю оставшуюся жизнь желать того, к чему вы надеетесь никогда больше не прикасаться? Даже если вы верите, что получаете от выпивки настоящее удовольствие, это глупо. А когда алкоголь разрушил всю вашу жизнь, это просто безумие. Так почему же мы так делаем? Потому что нам внушили определенную модель поведения в тот период, когда мы пытаемся бросить. Эта модель включает убеждение, что в определенной ситуации вы обязательно должны мечтать о холодном пиве. Но у вас есть выбор. И если вы продолжаете думать о холодном пиве или любом другом алкогольном напитке, то сами промываете себе мозги. Поэтому ничего не принимайте на веру. Если вы игнорируете инструкции, то сами подвергаете себя опасности: Прежде чем переходить к ним, я советую вам убедиться в следующем.

1. Хорошо ли вы понимаете, что алкоголь не приносит никакой пользы? Я не хочу сказать, что его недостатки перевешивают преимущества. Вы должны понимать, что никаких преимуществ нет.

2. Понимаете ли вы, почему уменьшить дозу – не выход, почему должно быть «все или ничего»?

3. Понимаете ли вы, что у алкоголиков нет никаких врожденных недостатков, ни физических, ни психических; что любой, кто принимает алкоголь, – муха, попавшая в насекомоядное растение, и что алкоголик – просто жертва, достигшая хронической стадии болезни?

Если хотя бы на один из этих вопросов вы ответили «нет», вам надо перечитать соответствующую главу. Если вы испытываете серьезные сомнения, перечитайте книгу. Если ваши сомнения незначительны и вы хотите завязать как можно быстрее, следующие две главы могут развеять ваши сомнения, но не пытайтесь бросить, пока вы их не прочтаете.

Я пишу с единственной целью: чтобы вы достигли

## **ПРАВИЛЬНОГО УМОНАСТРОЕНИЯ.**

Способ с использованием силы воли – дать клятву, что вы никогда больше не будете пить, а затем провести неопределенное время в отчаянии и страданиях. Вы будете пытаться сопротивляться желанию и надеяться, что однажды проснетесь с ощущением:

**«УРА! Я СВОБОДЕН!»**

ЛЕГКИЙ СПОСОБ есть нечто прямо противоположное. Его задача – избавить вас от внушений и шизофрении до того, как вы выпьете последний бокал, чтобы вы знали, что ничего не теряете. Напротив, вы поймете, что приобрели нечто чудесное. Если вы начнете с ощущением конца света, это все равно как если бы я вывел вас к выходу из лабиринта, но вместо того, чтобы выйти к свободе и солнечному свету, вы бы развернулись и пошли обратно в лабиринт. Если вы испытываете опасения потерпеть неудачу или не верите, что бросить легко, не беспокойтесь. Когда футболисты выходят на поле на финале Кубка мира, они тоже нервничают. Но это все равно самое чудесное мгновение их жизни. Вы скоро добьетесь не менее замечательной победы. Кроме того, у вас есть преимущество перед футболистами: просто следуйте инструкциям и

## **ВЫ НЕ ПРОИГРАЕТЕ!**

Если вы не достигли правильного образа мыслей, потому что хотя бы на один из вышеприведенных вопросов ответили «нет», сначала избавьтесь от сомнений. Вы всегда можете обратиться в клинику ЛЕГКОГО СПОСОБА. Но не попадитесь в самую коварную часть ловушки:

### **ВЫБОР ПОДХОДЯЩЕГО МОМЕНТА.**

Сама ловушка настолько незаметна, что обычно проходят годы, прежде чем вы понимаете, что попали в нее. Большинство пьющих людей жили и умерли, так и не осознав, что попались на самое хитроумное мошенничество в истории. Но самая коварная часть ловушки – именно эта. Как бы глубоко вы ни провалились в хищное растение, оно пытается помешать вам увидеть реальность. Оно пытается вызвать ложную уверенность, что вы контролируете ситуацию, что можете бросить пить, когда захотите. Оно будет продолжать это делать, пока полностью вас не уничтожит так же, как обмануло и уничтожило миллионы других людей.

Я уже описывал, как наши страхи перетягивают канат, каждый в свою сторону. Страх, что алкоголь нас погубит, – это страх будущего. Возможно, этого никогда не случится. Но страх жизни без алкоголя начинается с того момента, как вы пытаетесь бросить, поэтому возникает естественное желание отложить этот черный день.

Предлог всегда найдется, если он вам нужен. Все время то приближается чья-то свадьба, то Рождество, то еще какое-то мероприятие. У вас в жизни всегда будут какие-то проблемы, от которых вам сначала захочется избавиться. Пожалуйста, не попадитесь в эту ловушку. Разве не это происходило с вами с тех пор, как вы впервые осознали, что у вас есть проблема? Поймите: пока вы зависите от алкоголя, вы не сможете освободиться от стресса. Вам нечего бояться, вы не должны проходить через промежуточные страдания. Вы сразу же сможете преодолеть стресс и получать удовольствие от общественных мероприятий. Предположим, у вас какая-то другая болезнь, например рак, и вы услышали, что есть лекарство мгновенного действия, дешевое и безболезненное. Станете ли вы сомневаться? Ничего плохого не происходит. Вы провели часть своей жизни как героиня «Дурной славы». Сейчас у вас есть замечательная возможность решить: хотите ли вы прожить всю оставшуюся жизнь под контролем наркотика или **ОСВОБОДИТЬСЯ!**

Прежде чем перейти к последним приготовлениям, я должен очистить свою совесть. Любая наркотическая зависимость – это незаметный обман доверия, основанный на следующих приемах:

1. Массовое промывание мозгов, по поводу иллюзорных благ, которые дает наркотик. Это промывание мозгов непреднамеренно подтверждают жертвы наркотика, которые тем самым просто пытаются оправдать собственную глупость, что старательно поддерживается коммерческими рекламными кампаниями.

2. Политика бесплатного предложения первых доз, пока жертва не подсядет.

К сожалению, единственное, что я могу противопоставить этому массируемому промыванию мозгов, – попытаться убедить вас, что она строится на обмане. Я не могу, в свою очередь, использовать методы обмана, чтобы освободить вас. Тогда почему мне необходимо очистить совесть? Моя книга о курении называется «ЛЕГКИЙ СПОСОБ БРОСИТЬ КУРИТЬ». Почему же эта называется EASY WAY TO CONTROL ALCOHOL?<sup>17</sup> Потому что между курением и пьянством существуют значительные различия. Все курильщики понимают, что вдыхать в легкие смертоносный дым – противоестественно. И хотя заядлые курильщики завидуют остальным, даже те, кто курит нерегулярно, все равно хотели бы полностью освободиться. Всем родителям неприятна мысль о том, что их дети могут курить, а это

---

<sup>17</sup> «Легкий способ контролировать употребление алкоголя» (дословно с *англ.*). Издательство дает книге название «Легкий способ бросить пить», поскольку конечным результатом метода Аллена Карра является полный отказ от употребления алкоголя. – *Прим. ред.*

означает, что все курильщики жалеют о своем попадании в ловушку.

Но процедура питья не только естественна, но и необходима для выживания. Пить алкоголь – протвроестественно и опасно, но нам внушают обратное. Поэтому нерегулярно пьющие люди не разделяют желание нерегулярных курильщиков освободиться полностью. Они верят, что контролируют происходящее. Зачем же им отказывать себе в том, что они считают настоящим удовольствием? Хронические алкоголики хотели бы контролировать употребление спиртного, но по своему тяжкому опыту знают, что может быть только все или ничего. Между этими крайностями находятся миллионы пьющих людей, которые понимают, что у них есть проблема, но не могут представить себе жизни без алкоголя. Им тоже хотелось бы контролировать его употребление.

Если вы относитесь к таким людям, название книги должно было намеренно ввести вас в заблуждение, что есть простой способ стать тем, кого АА называют умеренно пьющим человеком. Я не буду за это извиняться. Моей целью было предотвратить ваши дальнейшие страдания, которые все равно приведут вас к неизбежному выводу, что возможно только все или ничего. Кроме того, название является верным – существует простой способ контролировать употребление алкоголя. Но единственный способ его контролировать – это

## **ПОЛНОСТЬЮ ОСВОБОДИТЬСЯ.**

Если вы все еще не понимаете, почему решение проблемы – все или ничего, значит, вы упустили один или несколько важных моментов. Сядете ли вы в самолет, если знаете о намерении пилота в случае опасности вывести все приборы из строя? Если вы продолжаете рассматривать «всею одну рюмочку» как некое удовольствие или поддержку, у вас остается только два выхода: несчастная жизнь алкоголика или несчастная жизнь с чувством опустошенности от воздержания. Непривлекательный выбор, не так ли? К счастью, есть и еще один вариант: увидеть алкоголь в истинном свете и провести жизнь, радуясь побегу из ужасной тюрьмы. Если вы будете продолжать сомневаться, прочитав последние наставления, не пытайтесь бросить, перечитайте книгу еще раз, пока не поймете все до конца. Но давайте не будем откладывать ваше освобождение. Если у вас больше не осталось сомнений, мы можем начать выполнять

## **ИНСТРУКЦИИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ЛЕГКО БРОСИТЬ ПИТЬ.**

### **26**

## **Инструкции, которые помогут легко бросить пить**

### **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!**

Если вы не прочитали всю книгу, пытаться бросить пить с помощью этих инструкций – все равно что пытаться нырнуть в бассейн, в котором нет воды.

Если вы чувствуете потребность в предпоследнем бокале, выпейте его сейчас, но читать инструкции вы должны в трезвом состоянии. Здесь они изложены подробно, краткую версию смотрите в приложении Б.

1. Не думайте: «Я больше никогда не должен пить». Это заставит вас ощущать утрату. Начинать с мысли: «Разве не чудесно – моей жизнью больше не управляет РАЗРУШЕНИЕ!»

2. Когда вы приняли решение и знаете, что оно верно, НИКОГДА БОЛЬШЕ не подвергайте его сомнению. В этом одно из основных различий между ЛЕГКИМ СПОСОБОМ и способами, использующими силу воли. Бросить сложно не из-за физической боли при отвыкании, а из-за сохраняющегося желания выпить и сомнений в принятом решении. В случае некоторых решений трудно взвесить все «за» и «против», но не может быть никаких «за» то, чтобы пить РАЗРУШЕНИЕ. Если вы начнете сомневаться в принятом решении, то захотите выпить. Вы будете чувствовать себя несчастным и обездоленным, если не выпьете, и еще более несчастным, если выпьете.

Если вы начнете сомневаться в своем решении, то проиграете в любом случае.

3. Не пытайтесь – я повторяю: не пытайтесь избегать мыслей о том, что вы больше не употребляете алкоголь. Я поясню бесплодность таких попыток. Предположим, я хочу, чтобы вы не думали о большом розовом слоне. О чем вы начинаете думать? Невозможно намеренно не думать о чем-то. Это как беспокойство о том, что вы не можете заснуть: чем больше вы беспокоитесь, тем сложнее вам становится заснуть. В любом случае нет никакой необходимости избегать этих мыслей. Не происходит ничего плохого, наоборот – случилось нечто чудесное. Важно то, что именно вы об этом думаете. Если вы думаете: «Мне хочется выпить» или «Когда же я стану свободным?», то делаете себя несчастным. Если вы думаете: «УРА! Я УЖЕ СВОБОДЕН!», вам будет приятно об этом думать, и чем больше вы так думаете, тем более счастливым становитесь.

4. Имейте в виду, что несколько дней в вашем теле будет жить «маленькое чудовище», жаждущее пищи. Это может ощущаться как опустошенность и неуверенность или просто ощущение: «я хочу выпить». В любом случае не волнуйтесь. Помните, именно это вы испытывали с момента попадания в ловушку, но ощущение было таким слабым, что обычно вы даже не замечали этого. Вы должны знать, что маленький монстр существует, но скоро умрет. Думайте об этом так: представьте, что «маленькое чудовище» – это злой гоблин, сидящий у вас на плечах и сжимающий ваше горло ногами. Он требует бесконечного количества алкоголя. Это он зависит от алкоголя, а не вы. Когда вы это поймете, он потеряет над вами власть. Ситуация становится обратной – теперь вы его контролируете. Вы устроите ему алкогольное голодание и порадуетесь его предсмертной агонии.

5. Не волнуйтесь, если вы иногда будете забывать о том, что бросили пить. Это не значит, что вы можете время от времени пить. Ощущение «хочется выпить» может быть частью агонии гоблина, или это вы сами просто забудете о том, что бросили. Не путайте этот момент с сомнениями в принятом решении. Это как с покупкой новой машины – переключатель поворотников окажется там, где у старой был звуковой сигнал: я уверен, что производители делают это специально. Какое-то время вместо того, чтобы включить поворотники, вы будете сигналить. Остальные водители будут с недоумением думать: «И чего он гудит? Этот идиот поворачивает направо, но не включил поворотник». Я горжусь тем, что сохраняю хладнокровие на дороге. Один\*единственный раз, когда меня подрезали, я подал сигнал, но не раздалось ни звука – вместо этого ветровое стекло залили струи воды. Ничего плохого в этом не было, зато теперь каждый раз, когда меня подрезают, мне приходится мириться со словами Джойс: «Облей его, Аллен». В целом я пытаюсь объяснить вам, что для того, чтобы приспособиться, нужно время, и беспокоиться не о чем. Я не хотел включать разбрызгиватель, я хотел подать звуковой сигнал. Вы можете испытывать ощущение пустоты или желание выпить, особенно в первые несколько дней. Когда это случится, немедленно поверните ситуацию обратной стороной. Напомните себе: «Это предсмертная агония гоблина, сидящего у меня на плечах. Пьющие люди страдают от этого всю жизнь. Разве не чудесно, что Я СВОБОДЕН!» Таким образом, легкие неприятные ощущения превратятся в удовольствие. На первые несколько дней это должно стать вашей привычкой. Если вы не будете именно так воспринимать каждый приступ, то начнете сомневаться в принятом решении. Помните: любое раздражение, которое вы можете испытывать в первые несколько дней, обусловлено не тем, что вы перестали пить, а тем, что вы пили. У непьющих людей таких проблем нет. К любым значительным изменениям в жизни необходимо привыкнуть, даже если они к лучшему – новый дом, работа, машина. Первые несколько дней вы можете чувствовать себя странно и непривычно, но не волнуйтесь, вы скоро приспособитесь. Если вы начнете волноваться, у вас возникнет фобия, и вы никогда не приспособитесь.

6. Не ждите подходящего момента, чтобы стать непьющим человеком. Один из основных недостатков способов, основанных на силе воли, – вы никогда не можете быть уверены, свободны ли вы. На самом деле «выздоровливающие» алкоголики считают, что никогда не освободятся полностью. Они все время ждут, не начнут ли пить снова. То есть они ждут, чтобы чего-то не случилось. Это доказывает, что они все время сомневаются. Как вы можете убедиться, что свободны? Легко! Просто следуйте этим инструкциям. Одна из них заключается в том, чтобы понять, что вы будете свободны, как только допьете последний бокал. «Живи одним днем» и «принимай все как есть» – бессмысленные банальности. Жить по другому и

невозможно. Но эти выражения – часть способа, основанного на силе воли: «Не пытайтесь представить себе целую жизнь без алкоголя, живите одним днем». Какая ужасная перспектива! Жизнь прекрасна. Помните, вам незачем отказываться от жизни. Вы ни от чего не отказываетесь. Вы провели значительную часть жизни в тюрьме, так не теряйте больше ни одного драгоценного дня!

7. Смиритесь с тем, что у всех – у пьющих, непьющих и бывших пьющих – бывают хорошие и плохие дни. У тех, кто бросил пить, – тоже. Если бы алкоголь действительно делал людей счастливыми, пьющие люди никогда бы не чувствовали себя несчастными. Когда люди бросают пить, они склонны считать это причиной всего, что в их жизни идет не так. В результате вы начинаете сомневаться в своем решении и грустить по поводу того, чего не существует. Помните, что время на вашей стороне и никто не помешает вам стать свободным. С каждым днем вы будете чувствовать себя более уверенным, счастливым, здоровым и богатым. Не тратьте жизнь понапрасну. Если день хороший, получайте от него все, что можно, если день плохой, напомните себе, что он был бы во много раз хуже, если бы вы продолжали пить.

8. Поймите, что вы контролируете желание, а не наоборот. Чаще всего меня спрашивают: «Когда умрет "маленькое чудовище"?» и «Когда пройдет желание выпить?» Невозможно ответить, когда умрет «маленькое чудовище», потому что это легкое ощущение пустоты неотличимо от обычного голода или стресса. В частности, именно поэтому люди, которые бросают пить, используя способ, основанный на силе воли, никогда не знают, свободны ли они. Уже после того, как «маленькое чудовище» умрет, разум расценивает обычный голод или стресс как желание выпить. Суть в том, что это чувство настолько незаметное, что вам не нужно из-за него волноваться. Для удобства я говорил, что «маленькое чудовище» хочет алкоголя. Но на самом деле оно хочет алкоголя в той же степени, в какой ваш организм хочет есть. Тело просто подает мозгу сигналы о нехватке. Желать чего-либо может только разум. В какой-то момент, в ближайшем или далеком будущем, ваш разум может сказать: «Мне нужно выпить». **ВЫ ВСЕ РАВНО КОНТРОЛИРУЕТЕ СЕБЯ.** Не важно, была ли эта мысль вызвана «маленьким чудовищем» или вы просто временно забыли, что больше не пьете, – вы продолжаете себя контролировать. У вас есть выбор: напомнить себе, что вы свободны от этого кошмара, или начать страдать по выпивке.

9. Не оплакивайте потерю. Если умрет ваш друг или родственник, вы переживаете период скорби. Но какой бы сильной ни была боль, время начинает лечить рану. Жизнь продолжается, но рана полностью не заживет никогда. Пьющие люди, которые пытаются бросить с помощью способа, основанного на силе воли, испытывают подобную травму. Они знают, что им будет лучше, но промывание мозгов продолжает на них действовать. Они верят, что теряют своего истинного друга или помощника. Некоторым удается сбежать, но они никогда не чувствуют себя полностью свободными и остаются уязвимыми. Проблема в том, что их продолжает сопровождать демон выпивки, а промывание мозгов действует как обычно. Достаточно трагедии или маленькой слабости, и они мгновенно оказываются не просто снова в ловушке, а сразу на самом дне. Но если умирает враг, то скорбеть незачем. Напротив, вы можете радоваться с момента его смерти и продолжать радоваться всю жизнь. Вы можете провести первые несколько дней подавленными, потому что больше не можете пить, или же всю свою жизнь думать об алкоголе так:

**«УРА! Я СВОБОДЕН!»**

10. Не меняйте ничего в своей жизни только из-за того, что бросили пить. Некоторые «эксперты» советуют вам избегать баров, ресторанов, общества пьющих друзей и других ситуаций, в которых вы можете почувствовать искушение. Не удивительно, что с использованием такой тактики трудно бросить пить! Лучше всего немедленно отправиться в бар или на вечеринку – доказать себе, что вам не нужно ждать, чтобы получать от жизни удовольствие без выпивки. Не важно, если вы окажетесь единственным непьющим человеком на вечеринке. Между пьющими и непьющими идет скрытая психологическая война. Пьющие люди, которые вас любят, будут рады, что вы бросили, но часть их разума будет ненавидеть вас за это. Они почувствуют, что вы по-настоящему свободны, и это вызовет у них ощущение

неуверенности. В этой битве у непьющего человека на руках четыре туза, а у пьющего нет даже пары двоек. В такие моменты вы и можете забыть, что бросили. Вы только что говорили, как хорошо себя чувствуете с тех пор, как бросили. Кто-то спрашивает у вас, что вы будете, и вы, не задумываясь, отвечаете «как обычно». Вы чувствуете себя глупо, и смех друзей этому способствует. В таких ситуациях вы можете начать испытывать сомнения в том, действительно ли вы свободны. Не волнуйтесь. На самом деле то, что вы смогли забыть о том, что не пьете, – в окружении пьющих людей и в ситуации, в которой раньше тоже стали бы пить, – доказывает, что в действительности вас ничего не беспокоит. Только не стойте с мрачным видом! Скажите пьющим: «Знаете, мне так спокойно, что я забыл, что завязал. Попробуйте сами». Я гарантирую, что они бросятся убеждать вас, как им это нравится, и что они могут бросить в любой момент. Они будут ожидать, что вы почувствуете себя несчастным, а увидев вас спокойным и счастливым, решат, что вы сверхчеловек. Более того, вы сами будете чувствовать себя сверхчеловеком!

11. Не поддавайтесь искушению агитировать своих друзей. Когда вы действительно свободны, вполне естественно хотеть помочь освободиться своим друзьям. У вас также может возникнуть искушение рассказать им правду об алкоголе в качестве защитного маневра в скрытой битве между вами и вашими друзьями. Попробуйте сопротивляться искушению. Это просто приведет к спорам, вызовет у вас раздражение, а вашим друзьям на самом деле будет только сложнее бросить. Пытаться убедить пьющего человека, который не понимает сути алкогольной ловушки, – все равно, что пытаться заставить войти в тесный лифт человека, страдающего клаустрофобией. Однако когда они сами увидят, что вы действительно свободны, то начнут задавать вопросы. Это означает, что они тоже хотят быть свободными. Тогда вам придется иметь дело не с эмоциями, а с открытым к доводам разумом. И все равно не спешите. Помогая кому-то бросить, вы можете получить почти такое же удовольствие, как от собственного освобождения.

12. Если возможно, измените в своей жизни то, что вам не нравится. Может показаться, что это противоречит пункту 10. Я поясню на примере. Избегайте пьющих друзей, но не друзей, которые иногда употребляют спиртное. Наверное, надо объяснить еще подробнее: не пытайтесь изменить или избегать настоящего друга только потому, что он пьет. В этом случае вы бы принесли настоящую жертву. Но, например, если у вас была привычка заходить после работы в один и тот же паб, просто чтобы выпить, вы могли подружиться с такими же заблудшими душами. Если единственное, что вас связывало, было употребление алкоголя, продолжать общение будет неприятно и скучно. Но если вы заходили туда, чтобы сыграть в дартс или партию в бильярд, и хотите продолжать это, то вам ничего не мешает. Когда вы избавитесь от гоблина, то, скорее всего, поймете, что раньше теряли очень много времени. Сначала вам может показаться, что вы не знаете, чем занять это время, но не волнуйтесь. Четырех вещей никогда не бывает слишком много: времени, энергии, любви и денег. Алкоголь уничтожает все это. У вас будет намного больше всех этих ценных вещей. Разумно тратьте их на то, что доставляет вам настоящее удовольствие. Наслаждайтесь вызовом, который бросает ваша новая жизнь. Я каждый день делаю зарядку не потому, что бросил пить, а по чисто эгоистическим соображениям – все аспекты жизни становятся намного приятней, когда вы здоровы и в хорошей форме. Не путайте полезные занятия с заменителями.

13. Не прибегайте к каким-либо заменителям – безалкогольным напиткам, кулинарным изыскам или чему-то еще. Вам должно быть абсолютно ясно: я не говорю «не ешьте». Я не говорю «не пейте». Я предлагаю не заниматься обжорством или накачивать себя напитками – заменителями алкоголя. Если вам нравится что-то делать – делайте это. Но делайте потому, что вам это нравится, а не потому, что это замена алкоголя. Даже думая о поиске заменителя, вы подсознательно признаетесь себе, что приносите жертву. Запомните: вам не нужны заменители. Употребление алкоголя не заполняло некую пустоту в вашей жизни, а напротив, создавало ее. Когда вы выздоравливаете после гриппа, то ведь не ищете другую болезнь на его место? Ваша цель – избавиться от двух «чудовищ». «Маленькое чудовище» настолько мелко, что это не проблема. Настоящая проблема – это «большое чудовище» в вашем разуме. Вы знаете, что до того, как вы подсели на алкоголь, вам не нужно было его пить. Ваша задача – как можно скорее доказать себе, что вы можете получать от жизни удовольствие и справляться со стрессами без

алкоголя.

14. С удовольствием избавляйтесь от ложных ассоциаций. Было время, когда я не мог представить себе свадьбу, вечеринку, отпуск, Рождество, игру в гольф или просто прием пищи без алкоголя. На самом деле я просто не мог представить себе жизнь без алкоголя. Я искренне верил, что даже если у меня получится бросить, я с тем же успехом могу провести остаток жизни в монастыре. Но все, что я перечислил, – сами по себе счастливые события.

Однако если вы внушите себе, что не сможете получать от них удовольствие, не отравляя и не опьяняя себя, тогда вы и не сможете этого сделать. Очистить ваше тело от яда – это приятно, но вам может быть еще приятней избавиться от этих ассоциаций и освободить свой разум из рабства. Необходимо избавиться от этих ложных ассоциаций прямо сейчас.

15. Никогда не завидуйте пьющим. Они все страдают от заболевания под названием алкоголизм. То, что они об этом не подозревают и могут не узнать до конца жизни, их беда. Будете ли вы завидовать человеку, который ВИЧ-инфицирован, но не знает об этом? Поймите, что каждый раз, когда вы видите, как кто-то пьет спиртное, по любому поводу, он делает это не потому, что сам так решил, а потому, что его незаметно ловко обманули. Помните о том, что вы ничего не теряете. Это пьющие люди теряют – здоровье, деньги, энергию, смелость, способность к концентрации, самоуважение, спокойствие духа и свободу. Употребление алкогольных напитков – это нечто иное, как алкогольная зависимость. Вы же не будете завидовать героиновой зависимости. Героин убивает в Англии в бесчисленное число раз меньше людей по сравнению с 40000, которые ежегодно умирают от алкоголизма. Как любая наркотическая зависимость, алкоголизм не становится лучше. Он становится хуже и хуже. У меня для вас чудесные новости. Вы подошли к тому, чтобы выпить единственный бокал алкоголя, который способен доставить истинную радость:

## **ВАШ ПОСЛЕДНИЙ БОКАЛ.**

### **27**

#### **Ваш последний бокал**

В клиниках некоторые клиенты сомневаются в необходимости последнего бокала. Возможно, с моей стороны непоследовательно сначала доказывать, что алкоголь ничего вам не дает, а затем советовать вам выпить последний бокал. Но у меня есть на это веские причины, в частности, то, что труднее всего, когда вы бросаете пить, постоянно находиться в сомнении: когда вы станете свободным? Очень важно, чтобы вы поняли, что достигли этой цели в тот момент, когда допили последний бокал.

Это особенный день. Может быть, это самый выдающийся день в вашей жизни. Мы любим сопровождать ритуалами и отмечать особые даты, такие как свадьбы и дни рождения, а этот день вы точно захотите запомнить, так почему бы не превратить последний бокал в ритуал? Вы даже можете поднять тост за то, что это – последний бокал. Но значит ли это, что вы больше никогда не сможете поднять тост или праздновать? Конечно, нет, вы просто поднимете в тосте бокал с безалкогольным напитком. Но не будет ли это заменителем? Нет, потому что процесс питья сам по себе нормален и естественен. Однако это затрагивает проблему, которую мы должны рассмотреть.

Многим людям, бросившим пить, сложно решить, что пить на общественных мероприятиях. По соображениям здоровья многие предпочитают фруктовые соки, а не колу, но после пары бокалов они начинают казаться приторными. Это не проблема: когда вы утолите жажду, вам не нужно больше пить. Единственная причина, по которой люди на вечеринках все время держат в руках бокалы, – то, что они пьют алкоголь, который вызывает обезвоживание. Поскольку большинство присутствующих пьет алкоголь, создается иллюзия, что вы не можете получать удовольствие, если у вас в руке нет бокала. Мы также привыкли есть на вечеринках, но не чувствуем потребности делать это непрерывно. Если вы попытаетесь пить безалкогольные напитки в таких же количествах, в каких пили алкоголь, вы будете заменять его и создадите своему организму лишние проблемы. Употребление алкоголя является



распространенной причиной переедания, и еще одним серьезным преимуществом того, что вы бросили, может стать снижение веса. Вы лишитесь его, если будете использовать заменители.

Как ни странно, проблема с питьем касается не только бросивших пить людей. Многие нерегулярно пьющие люди, которые предпочли бы безалкогольные напитки, переключаются на спиртное, потому что им внушили, что они должны все время что-то пить, а фруктовые соки начинают казаться им приторными. Интересно, как много людей из-за этого быстрее дошли до алкоголизма?

Может быть, вы уже испытали то, что я называю «моментом истины». Это чудесное ощущение. Это момент, когда вы понимаете, что свободны. С некоторыми это происходит еще до того, как они выпьют последний бокал. Иногда на групповых сеансах в клинике, задолго до окончания лечения, кто-нибудь говорит: «Можете больше не говорить ни слова. Я все понял. Я знаю, что больше никогда не буду пить». Возможно, вы уже пережили этот момент. Если нет, не волнуйтесь, некоторым сначала необходимо получить доказательства. Но очень важно не пытаться приблизить этот момент, это будет аналогично попыткам не думать о выпивке и просто создаст у вас фобию. «Момент истины» обычно происходит после одного из событий, которое вы не могли представить себе без алкоголя. Это может быть общественное мероприятие или какая-то проблема, требующая решения, когда вы внезапно понимаете, что не только получаете удовольствие от мероприятия или справились с проблемой, но даже мысль о том, что вы больше не пьете, не приходила вам в голову.

До того, как вы возьмете свой последний бокал, должен вас предупредить. Одно дело – сбежать из алкогольной ловушки, но необходимо также удостовериться, что вы больше в нее не попадете. Существует две основные опасности, и вы должны быть готовы к обеим. Первая: в вашей жизни может произойти какая-то трагедия, обычно – смерть любимого человека. Всегда найдется какая-нибудь добрая душа, которая с лучшими намерениями попытается влить в вас бренди. Это бренди не вернет вам любимого человека и не облегчит вашу утрату. Оно создаст еще одну трагедию. Не забывайте об этом.

Но еще большая опасность заключается в том, что благодаря ЛЕГКОМУ СПОСОБУ бросить очень легко, и вы можете оказаться в ловушке следующих рассуждений:

*«Какой вред может принести всего один бокал? Даже если я снова подсяду, мне будет так же легко бросить еще раз».*

Когда вы начнете хотя бы думать о том, чтобы выпить всего один бокал, вы больше не используете ЛЕГКИЙ СПОСОБ, поэтому он перестает защищать вас. Выработайте привычку регулярно напоминать себе, как вы страдали, будучи рабом алкоголя, и переживать эйфорию «момента истины». Тогда, если вы хотя бы начнете думать о том, чтобы выпить еще один бокал, у вас зазвучит мысленный сигнал тревоги.

И напомните себе, что нет такой вещи, как «всего один бокал». Но даже если бы и была, когда вы собираетесь его выпить? В следующем году? Через двадцать лет? Вы действительно хотите провести всю оставшуюся жизнь в ожидании следующей дозы яда?

Поэтому давайте сделаем это сейчас, чтобы всю оставшуюся жизнь вы были свободны. Вы не должны сейчас наливать себе ваш любимый напиток. Еще одна задача последнего бокала – запечатлеть у вас в памяти, что алкоголь – неприятный на вкус яд. Не беспокойтесь, я не прошу вас пить чистый спирт, денатурат или полироль. Выберите крепкий напиток, лучше всего тот, который кажется вам особенно неприятным на вкус. Налейте себе приличный бокал, не разбавляя. Прежде чем пить, закройте глаза и торжественно поклянитесь, что это будет ваш самый последний бокал алкоголя. Сконцентрируйтесь на неприятном вкусе и думайте о том, как вас обманули, чтобы вы тратили целое состояние на вливание себе в горло этого отвратительного яда. А потом

**НАСЛАЖДАЙТЕСЬ ЖИЗНЬЮ!**

## Приложение А ПРАВИЛА

1. ВЫПОЛНЯЙТЕ ВСЕ ПРАВИЛА.
2. НАБЕРИТЕСЬ ТЕРПЕНИЯ.
3. НАЧИНАЙТЕ ЧИТАТЬ В ХОРОШЕМ НАСТРОЕНИИ.
4. МЫСЛИТЕ ПОЗИТИВНО.
5. НЕ БРОСАЙТЕ ПИТЬ И НЕ СОКРАЩАЙТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ, ПОКА НЕ ДОЧИТАЕТЕ КНИГУ ДО КОНЦА.
6. ЧИТАЙТЕ ЭТУ КНИГУ ТОЛЬКО НА ТРЕЗВУЮ ГОЛОВУ.
7. БУДЬТЕ ОБЪЕКТИВНЫМИ И ОТКРЫТЫМИ ДЛЯ НОВЫХ ИДЕЙ.

## **Приложение Б**

### **ИНСТРУКЦИИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ЛЕГКО БРОСИТЬ ПИТЬ**

1. Начинайте с мысли: «Разве не чудесно – моей жизнью больше не управляет РАЗРУШЕНИЕ!»
2. Никогда больше не сомневайтесь в принятом решении: вы ничего не теряете.
3. Не пытайтесь избежать мыслей о том, что вы больше не употребляете алкоголь.
4. Помните, что «маленькое чудовище» существует, но оно скоро умрет.
5. Не волнуйтесь, если вы иногда будете забывать о том, что больше не пьете.
6. Не ждите подходящего момента, чтобы стать непьющим человеком.
7. Смиритесь с тем, что у вас будут хорошие и плохие дни.
8. Поймите, что вы контролируете желание, а не наоборот.
9. Не оплакивайте смерть врага.
10. Не меняйте ничего в своей жизни только из-за того, что бросили пить.
11. Не поддавайтесь искушению агитировать своих друзей, пока они сами не попросят помощи.
12. Измените в своей жизни то, что вам не нравится, но только по чисто эгоистическим соображениям.
13. Не прибегайте к заменителям алкоголя.
14. С удовольствием избавляйтесь от ложных ассоциаций между радостными событиями и алкоголем.
15. Никогда не завидуйте пьющим.
16. И последнее, но не менее важное:  
**НАСЛАЖДАЙТЕСЬ ЖИЗНЬЮ!**

## **КЛИНИКИ АЛЛЕНА КАРРА**

Далее приводится список всех клиник Аллена Карра «Бросаем курить» (Allen Carr Stop Smoking Clinics), в которых отмечается 90% случаев успешного излечения, подкрепляемых гарантией возврата денег.

В некоторых клиниках занимаются также проблемами алкоголизма и избыточного веса. За подробностями обращайтесь в ближайшую к вам клинику.

Аллен Карр гарантирует, что в его клиниках вы легко бросите курить, или вам вернут деньги.

**ALLEN CARR ' S EASYWAY – ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОФИС**  
ЛОНДОН

Park House, 14 Pepys Road, Raynes Park,

London SW208NH

Тел.: +44 (0)2089447761

E-mail: mail@allencarr.com

сайт: www.allencarr.com

Международный пресс-центр Тел.: +44 (0)79708844 52 E-mail: jd@etatacom.net

Английская горячая линия «Бросайте курить»: Тел.: 09066040220 (тариф: 60 пенсов/ мин.)

Бесплатная телефонная линия:

08003892115

### **АВСТРАЛИЯ**

ВИКТОРИЯ, ТАСМАНИЯ

Бесплатная телефонная линия:

03 9894 8866 или 1300 790 565 Лечащий врач: Гейл Моррис E-mail: info@allencarr.com.au сайт: www.allencarr.com

СИДНЕЙ, НОВЫЙ ЮЖНЫЙ УЭЛЬС Р.О. Box 309, Balmain, NSW 2041 Тел./факс: 1300785180 Лечащий врач: Натали Клэйс E-mail: nsw@allencarr.com.au сайт: www.allencarr.com

ЮЖНЫЙ КВИНСЛЕНД

Р.О. Box 174, Annerley, QLD 4103

Тел.: 1300855806

Факс: 07 3892 4223 Лечащий врач: Джонатан Уилле E-mail: sqld@allencarr.com.au сайт: www.allencarr.com

ЮЖНАЯ АВСТРАЛИЯ Тел.: (08) 8355 2999 Бесплатная телефонная линия:

1300886031 Лечащий врач: Филлип Коллинз E-mail: sa@allencarr.com.au сайт: www.allencarr.com

ЗАПАДНАЯ АВСТРАЛИЯ Р.О. Box 297, Midland DC, 6936, Western Australia Тел.: 130055 7801 Лечащий врач: Дайан Мид E-mail: wa@allencarr.com.au сайт: www.allencarr.com

### **АВСТРИЯ**

Семинары проводятся по всей стране

Бесплатная телефонная линия и линия бронирования: 0800RAUCHEN (0800 7282436) TriesterstraCe 42, 8724 Spielberg Тел.: 0043 (0)3512 44755 Факс: 0043 (0) 351244755-14 Лечащий врач: Эрик Келлерманн E-mail: info@allen-carr.at сайт: www.allencarr.com

### **БЕЛЬГИЯ**

АНТВЕРПЕН

Koningin Astridplein 27 B-9150 Bazel

Тел.: 03 2816255