

В ЯСНОМ

уме

**КАК
АЛКОГОЛЬ
МАНИПУЛИРУЕТ
ПОДСОЗНАНИЕМ
И КАК ЭТО
ПРЕКРАТИТЬ**

ЭННИ ГРЭЙС

БОМБОРА™

Москва 2020

УДК 613.81
ББК 51.204
Г91

Annie Grace
THIS NAKED MIND

Copyright © 2018 by Annie Grace, LLC

Грэйс, Энни.
Г91 В ясном уме : вся правда про алкоголь / Энни Грэйс ;
[перевод с английского А. Мелиховой]. — Москва : Эксмо,
2020. — 400 с.

ISBN 978-5-04-113082-4

Реальная история англичанки Энни Грэйс, которая помогла тысячам людей вернуть себя.

Сделав головокружительную карьеру в 26 лет и ведя обычный для топ-менеджера образ жизни, Энни внезапно осознала, что социально поощряемое и, казалось бы, безобидное употребление алкоголя вот-вот обернется для нее потерей не только работы, но и собственной личности.

В этой книге откровенный рассказ об освобождении от зависимости сочетается с медицинскими, психологическими и социальными данными об алкоголе.

УДК 613.81
ББК 51.204

ISBN 978-5-04-113082-4

© Мелихова А., перевод на русский язык, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

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

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

Ему, Существу

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

Мужу

Спасибо за твою невероятную силу
и потрясающую доброту.



БЛАГОДАРНОСТИ

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

— Айзексон Уолгер, «Стив Джобс»

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

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

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

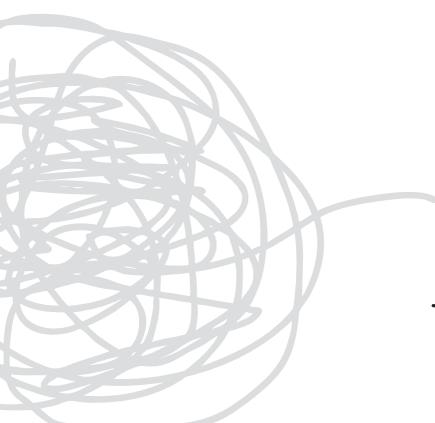
Я бы также хотела отметить других великолепных ученых и авторов, чьи идеи значительно помогли мне в написании этой работы:

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

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

революционную работу по изучению привычек и силы воли;

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



Содержание

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

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

ПРОЛОГ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Искренне ваша,
Энни Грейс*

ВСТУПЛЕНИЕ

Не бойтесь перемен. Нам может быть очень комфортно в нашем пруду, но если мы не выберемся за его пределы, то никогда не узнаем, что существуют море и океан.

— Си Джойбелл Си

Что, если у вас получится обратить вспять годы следования бессознательным привычкам и вернуться к взгляду непьющего человека? Не завязавшего алкоголика, но того, кто тянется к спиртному в той же мере, что и человек, который ни разу его не пробовал? Это возможно. Прочитав эту книгу, вы сможете взвесить все за и против алкоголя и определить его роль в своей жизни, не поддаваясь эмоциональным или нелогичным желаниям. Ваш выбор принесет вам счастье, поскольку он будет только ваш, и делаете вы его не под давлением, но будучи свободным. Вы избавитесь от желания пить, а значит, и от ощущения, что вы что-то упускаете. Вы не будете томиться без спиртного и не будете избегать совместных мероприятий и посиделок с друзьями, ведь у вас не будет искушения. Без желания нет искушения. И, что важно, у вас не будет повода думать о себе как о больном или беспомощном человеке.

Эта книга изменит ваше восприятие, показав, почему вы пьете — как с психологической, так и неврологической точки зрения. Возможно, вы считаете, что и так знаете, почему — чтобы снять стресс, чувствовать себя расслабленнее на различных мероприятиях или зажечь на вечеринке. Это ваши рациональные доводы в пользу употребления

алкоголя, но на самом деле вы пьете по более тонким и менее осознанным причинам. Понимание их вернет вам контроль над вашей жизнью. Оно покончит с вашим заблуждением и избавит от страданий. Но сначала мы должны обратить вспять годы, иногда десятилетия бессознательного следования своим алкогольным привычкам.

Не критикуйте себя за то, что было в прошлом (включая безуспешные попытки завязать). Это контрпродуктивно. Это просто распространенное заблуждение, что люди, не способные контролировать свое влечение к алкоголю, слабы. Мой опыт показывает, что часто именно самые сильные, умные и успешные люди пьют больше, чем следовало бы. То, что вы пьете или испытываете такое желание, не делает вас слабым. Это может быть непросто принять, но неспособность сохранять умеренность — вовсе не признак слабости. Так что завязывайте с отвращением к себе.

Вам также может быть сложно поверить, что если вы сократите потребление спиртного, это не приведет к мучениям. Мысль о том, чтобы пить меньше, наполняет вас, как и меня раньше, ужасом. Вы думаете, что вечеринки и светские мероприятия станут невыносимо скучны и утомительны. Если же вы пьете, чтобы снять стресс, то мысль об утрате этой поддержки может приводить в ужас. Но поверьте: используя описанный в книге подход, вы, не прилагая усилий, сможете пить меньше и радоваться этому. Это эйфорический опыт, и он изменит вашу жизнь! Вы с радостью станете встречаться с друзьями, даже в барах, зная, что ни капли алкоголя не попадет в ваш организм.

Говорю ли я о том, чтобы пить меньше, или о полном отказе от алкоголя? Это решать вам. Я не собираюсь составлять для вас свод правил, но познакомлю с информацией, которая вдохновит и поможет вам вернуть контроль над своей жизнью. Мы изучим все аспекты употребления алкоголя. Сейчас не стоит раздумывать о том, как много или как часто вы будете пить в будущем. В настоящий момент важно то, что у вас появилась надежда. Знайте, что этот подход может сработать и обязательно сработает, и вы освободитесь от тисков алкоголя. Возможно, вы считаете, что я не до конца понимаю вашу ситуацию, то, насколько сильна ваша зависимость. Вероятно, вы пьете уже очень много лет, и все мои утверждения кажутся вам абсурдом. Это нормально. Ваш скептицизм не повлияет на результат.

Неважно, почему у вас в руках оказалась эта книга, главное, что в ней содержатся только хорошие новости. Если вы прочитаете, критически рассмотрите и усвоите представленную здесь информацию, это вдохновит вас на отказ от алкоголя. На самом деле такое решение сделает вас счастливым, вы даже можете испытать эйфорию. Вы почувствуете, что обретаете контроль над ситуацией и готовы сделать осознанное, логичное, основанное на фактах решение о роли спиртного в своей жизни. Я рекомендую читать вам по одной-две главы в день, постепенно продвигаясь вперед и давая себе возможность усвоить содержание книги.

Не меняйте свой привычный образ жизни, даже если это значит, что вы продолжите употреблять алкоголь. Вы не ослышались — продолжайте пить, пока читаете эту книгу. Это может

показаться нелогичным, но вы увидите, что это важно для процесса. Конечно, если вы уже бросили пить, не стоит снова начинать. Я настоятельно рекомендую вам не делать этого. Пока вы пытаетесь усвоить новую информацию, важно вести привычный образ жизни, не создавая для себя стрессовой ситуации. Вам необходимо сосредоточиться и серьезно обдумать то, о чем говорится в этой книге. По возможности, читайте ее на трезвую голову, чтобы понять материал. И не заглядывайте вперед. Каждая следующая глава основана на предыдущей. Эта книга бросит вам вызов, так что будьте готовы открыть свой ум и подвергнуть сомнениям свои убеждения.

Наконец, не теряйте надежду. Вы вот-вот совершите нечто невероятное — вернете контроль над жизнью. Я знаю, этого еще не произошло, но уже можно чувствовать воодушевление. Так что старайтесь удерживать позитивный настрой во время чтения. Часто перемены происходят тогда, когда текущая ситуация становится невыносимой. В этом случае вы стремитесь к ним, даже если не до конца понимаете, что несет будущее. Жизнь без спиртного может рисоваться вам болезненной, даже пугающей. Такая картина заставляет вас откладывать перемены. Я покажу вам, что, изменив свое отношение к алкоголю, вы не только не будете страдать, но, наоборот, получите от жизни еще больше удовольствия. Вам не придется выбирать между меньшим из двух зол (продолжить пить или страдать от отсутствия спиртного). Вы сделаете простой выбор между нынешним состоянием и ярким, волнительным будущим. Позвольте надежде забрезжить для вас. В этой книге изложен революционный подход. Она изменит вашу жизнь к лучшему.

1 В ясном уме: как и почему он работает

Сознательные или бессознательные мысли?

Знаете ли вы, что за желания отвечает бессознательное¹? Многие из нас не задумываются о различии между сознательными и бессознательными мыслями, но это различие — важная деталь в алкогольном пазле. Исследования подтверждают, что у нас есть две отдельные когнитивные системы: сознательная и бессознательная¹. Компромисс между бессознательным выбором и рациональными, сознательными целями многое объясняет в таинственной сущности алкоголя¹¹.

Мы все довольно хорошо знакомы с сознательным² умом. Сознательное обучение требует интеллектуального усвоения конкретных знаний или процессов, которые вы можете запомнить и внятно изложить¹¹¹. Если мы хотим изменить свою жизнь, то обычно начинаем

¹ Часть ума, которую человек не осознает, но которая в значительной мере контролирует его поведение.

² Правильно оценивающий, понимающий, что что-то существует или происходит.

с осознанного решения. Однако употребление алкоголя нельзя назвать полностью сознательным выбором. Поэтому, даже осознанно решив пить меньше, вы практически не способны следовать этому, поскольку ваш больший и более мощный бессознательный ум пока не усвоил эту информацию.

Бессознательное обучение происходит автоматически и ненамеренно через опыт, наблюдения, формирование условных рефлексов и повторение^{IV}. Мы привыкли думать, что нам нравится пить. Мы верим в это, и эта вера не осознанна. Вот почему даже когда мы сознательно признаем, что алкоголь забирает больше, чем дает, у нас сохраняется влечение к нему.

Неврологические изменения, которые происходят в мозге в результате употребления алкоголя, усиливают это неосознанное желание. По словам Тэда А. Полка, нейробиолога, профессора и автора курса лекций «Зависимый мозг», если мы посмотрим на зависимость с точки зрения нейробиологии, то «поймем, что стоит за якобы странным поведением наркоманов и что происходит в их мозге»^V. В начале моего путешествия к новой жизни противоречие между желанием пить меньше и одновременно тягой пить больше сбивало меня с толку.

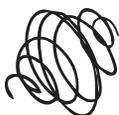
Ум, особенно бессознательный, — мощная сила, контролирующая наше поведение. Информация о предполагаемых преимуществах алкоголя буквально окружает

нас, но мы редко осознаем ее. В соответствии с моделью коммуникации в нейролингвистическом программировании, каждую секунду нас атакуют два миллиона бит информации, но из всего этого потока мы осознаем только семь бит^{VI}. Наши убеждения формируются под влиянием телевидения, кино, рекламы и общества. С детства мы наблюдаем, как, за редким исключением, наши родители, друзья и знакомые якобы наслаждаются умеренным и «ответственным» потреблением спиртного. Эти образы приучают наш бессознательный ум к тому, что алкоголь — это нечто приятное, изысканное и связанное с расслаблением.

Ваше отношение к алкоголю и желание выпить происходят из укоренившихся привычек бессознательного ума. С большой вероятностью это желание было усилено неврологическими изменениями в мозге. Цель этой книги — обратить вспять сформированные в вашем бессознательном уме рефлексы, дав соответствующие знания сознательному уму. Меняя бессознательный ум, мы устраняем желание пить. Если нет этого желания, нет и искушения. Если нет искушения, нет и зависимости.

Как и со многими идеями, впитанными еще в детстве, мы верим в алкоголь безо всяких вопросов, как верим в то, что небо голубое. Благодаря этой книге, вы начнете критически относиться к своим глубоко укорененным представлениям об алкоголе и постепенно избавитесь от ложных идей. Это убедит всемогущий

бессознательный ум и приведет к гармонии и согласию между ним и вашим сознательным умом.



Когда мозг причиняет боль

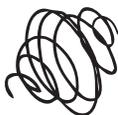
Не стоит недооценивать важность бессознательного ума. Я получила этот урок от доктора Джона Сарно, известного врача, который исследовал связь между болью и эмоциями. В одной из статей в журнале *Forbes* его назвали «Лучшим доктором Америки»^{vii}. Благодаря его методу успешно излечились от хронических болей самые разные люди, включая скандального радиоведущего Говарда Стерна. Сарно ввел в оборот термин «синдром мышечного напряжения». Он автор теории о том, что за боль ответственен скорее ваш бессознательный ум, а не физическая травма или недомогание. После рождения второго сына я испытывала парализующую боль в спине. Выведенная из строя на долгие недели, я потратила тысячи долларов на лечение. Я пробовала хиропрактику, иглоукалывание, обычных врачей, мышечные релаксанты и болеутоляющие. Я каждую неделю ходила на физиотерапию, включая вытяжения и массаж. Однако в течение трех лет я не могла брать своих детей на руки, и никакое лечение мне не помогало.

Работа Сарно открыла мне глаза на настоящий источник моего недуга и, читая его книгу, я исцелилась. Знаю,

в это сложно поверить, но вот уже в течение многих лет я не испытываю боли. Тысячи людей навсегда избавились от хронических болей благодаря работе доктора Сарно. Есть даже сайт, который создали те, кого он исцелил. Зачем они это сделали? Чтобы выразить свою благодарность за то, что он вернул им полноценную жизнь. Это по-настоящему удивительно, и вы можете прочитать эти письма на сайте thankyoudrsarno.org. Метод доктора Сарно основан на работе с бессознательным умом, и этот же подход я использовала для того, чтобы взять под контроль алкоголь.

Доктор Сарно последовательно доказал мне, что моя боль в спине, причину которой не мог определить ни один из других специалистов, была связана с подавленным стрессом и гневом^{VIII}. Как мы накапливаем этот подавленный стресс и гнев? Представьте молодого отца. Его жена (у которой больше нет на него времени) вручает ему плачущего младенца. Она выбилась из сил, и ей нужна передышка. Муж берет ребенка на руки и пытается успокоить его. Сорок минут спустя младенец все еще кричит. Отец выходит из себя и злится. Как же ему не испытывать эти чувства? Его потребности не удовлетворены, действия ребенка нелогичны, и взрослый чувствует себя бесполезным. Но он считает недопустимым злиться на беспомощного младенца, так что эти эмоции остаются погребены в его подсознании, или, как называет это психиатр Карл Юнг, «тени»^{IX}.

Мы прячем эмоции, которые нам претят, в «тени». Мы не готовы принять эту часть себя. Мы утверждаем: «Я хороший человек. Я вовсе не хочу причинить вред этому беспомощному младенцу», — и бессознательно подавляем негативные эмоции. Для того чтобы глубоко запрятать достойные осуждения чувства, ваш мозг, пытаясь отвлечь вас, создает физическую боль. Эта боль — настоящая. Лабораторные испытания показывают, что она возникает, когда мозг перекрывает доступ кислорода к своим соответствующим областям. Специалисты называют такой перенос симптомов *соматосенсорным усилением, или амплификацией*^х.



Работа бессознательного ума

Все бессознательное растворяется, когда вы направляете на него свет сознания.

— Эрихарт Толле

Почему я рассказываю вам все это? Ведь кажется, что чрезмерное влечение к спиртному и боли в спине — это две совершенно разные проблемы. И какое отношение имеют «тьень» и соматосенсорное усиление к употреблению алкоголя? Сложно поверить в то, что чтение одной книги избавило меня от болей в спине, но вдруг вы все же готовы допустить, что причина сильного физического дискомфорта кроется в наших эмоциях. Возможно, сейчас ваш сознательный ум готов

рассмотреть эту теорию. К сожалению, недостаточно просто принять тот факт, что причина боли — наши эмоции, а не физическая травма. Ведь тогда я должна была бы исцелиться, просто услышав эту теорию и согласившись с ней. Но хотя мое сознание³ довольно легко приняло эту концепцию, боль не уходила. Все дело в том, что эту информацию должен был усвоить скорее не сознательный, но бессознательный ум. Для этого мне пришлось прочитать 300-страничную книгу, и в процессе чтения доктор Сарно говорил с моим бессознательным.

Бессознательный ум связан с чувствами, а не логикой. Он источник любви, желания, страха, ревности, грусти, радости, гнева и многих других чувств. Он правит нашими эмоциями и желаниями. Когда вы принимаете сознательное решение бросить пить или пить меньше, ваше бессознательное желание не меняется. Вы, сами того не зная, создали внутренний конфликт. Вы хотите сократить потребление алкоголя или вообще отказаться от него, но при этом вам по-прежнему хочется выпить, и вы страдаете, когда не позволяете себе этого.

Также сознательный ум часто не знает и не контролирует работу бессознательного ума^{XI}. Еще в 1970-х годах ученые доказали, что наш мозг принимает решение на 1/3 долю секунды раньше, чем мы осознаем

³ Качество или состояние осознания, особенно своих внутренних процессов; верхний уровень психики, который человек осознает, в отличие от бессознательных процессов.

это. Это значит, что фактически это делает бессознательный ум^{xii}.

Вы можете легко это проверить и понять, до какой степени он контролирует сознательные решения. Вспомните, когда вы были в плохом настроении без видимой на то причины. Вы не могли точно сказать, что не так, просто чувствовали раздражение. Если бы ваш сознательный ум мог контролировать эмоции, достаточно было бы подумать: «Я буду испытывать счастье», — и ваше настроение изменилось бы. Попробуйте сделать так. Как вы думаете, это сработает?

Когда я пребываю в плохом настроении, сознательная мысль о том, чтобы постараться быть счастливее, — или, что еще хуже, когда кто-то говорит мне «расслабься, будь счастлива», — определенно не улучшает мой настрой. Совсем наоборот. Почему? Потому что ваш сознательный ум не контролирует эмоции. При этом, однако, вы можете натренировать его на то, чтобы использовать более позитивные или негативные шаблоны мышления, что, в конечном счете, изменит ваше общее самоощущение. Эти повторяемые сознательные мысли повлияют на ваше бессознательное и, таким образом, на ваши чувства.

Итак, как ваш бессознательный ум относится к алкоголю? Современное общество приучило его верить в то, что спиртное дарит удовольствие, радость и поддержку, что оно необходимо как для социального

взаимодействия, так и для снятия стресса. Эта книга избавит вас от такого взгляда, позволив отбросить ложные представления об алкоголе. Мы придем к этому с помощью лиминального мышления⁴ — метода, разработанного Дейвом Греем. Лиминальное мышление позволяет влиять на бессознательный ум через намеренное изучение вопроса и принятие новых идей и истин. К вам вернется способность принимать рациональные и логичные решения, на которые больше не будут влиять эмоциональные или иррациональные желания. Ваше понимание и, соответственно, отношения с алкоголем изменятся, и так вы обретете контроль и свободу. Традиция, реклама и социальные нормы заставляют наш бессознательный ум верить в то, что у алкоголя есть свои преимущества, но лиминальное мышление и материал этой книги раскроют эти укоренившиеся убеждения и избавят вас от них.



Опыт и бессознательный ум^{XIII}

Для того чтобы повлиять на бессознательный ум, нам сначала нужно поговорить о том, как личный опыт связан с бессознательным. Возможно, вы знаете притчу о слепцах и слоне. Трех слепых привели в комнату

⁴ Лиминальное мышление (от лат. *limen* — «порог») — пороговое мышление; такой тип мышления, который позволяет человеку осмысливать и выходить за пределы собственных убеждений.

со слонем, где каждый из них потрогал его. Один ощупывал хвост, другой хобот, а третий — бок. Когда слепцов спросили о том, что же они трогают, они стали спорить. Тот, который щупал хобот, говорил, что это была змея. Тот, кому достался бок, утверждал, что это стена. А третий, который исследовал хвост, твердил, что это веревка.

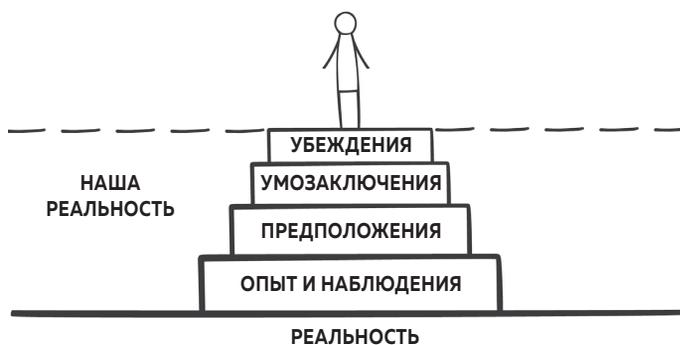
Каждый из слепцов в своем убеждении опирался на личный опыт. Мы склонны безоговорочно доверять своему опыту и понимаем, как возник этот спор. Но правда в том, что они все неправы. Все трое воспринимают лишь часть реальности и формируют на ее основе свои собственные, очень разные мнения.



Грей объясняет, что мы видим только некоторые аспекты реальности. Как бы ни был богат наш опыт, наш мозг недостаточно мощный, чтобы воспринимать и осмыслить все. По его словам, мы ограничены тем, на что обращаем внимание: «В любой данный момент, чем больше вы сосредоточены на одном аспекте своего

опыта, тем меньше замечаете все остальное»^{xiv}. Обычно мы воспринимаем только то, что определяет нашу непосредственную реальность: общество, в котором мы выросли, средства массовой информации, лидеров мнений и наш фактический жизненный опыт.

По утверждению Грея, на основе этого опыта и наблюдений мы строим предположения, из этих предположений делаем умозаключения, а на основе умозаключений формируем убеждения^{xv}. Грей определяет убеждения так: это все, что мы считаем истинным^{xvi}.



Эта иллюстрация показывает, что мы «считаем» истинной не реальность, но свою интерпретацию реальности, основанную на нашем опыте, наблюдениях, предположениях и умозаключениях. Подумайте, как это относится к алкоголю. Поверьте, коллективные убеждения не основываются на непосредственной реальности.

Эти убеждения таковы.

- Алкоголь дарит радость.
- Алкоголь приносит облегчение.
- Алкоголь способствует социальному взаимодействию.
- Вечеринка без выпивки — не вечеринка.
- Алкоголь делает нас более забавными и творческими.
- Алкоголь может снизить стресс или избавить от скуки.
- Некоторым тяжело, если не невозможно, бросить пить.
- Само определение алкоголика и алкоголизма.

Эти убеждения особенно сложно изменить по ряду причин. Во-первых, мы бессознательно подтверждаем их, выискивая то, что согласуется с ними. Эта склонность обращать внимание на такую информацию, которая подтверждала бы наше ранее сформированное мнение, называется предвзятостью подтверждения. Такое обоснование наших представлений об алкоголе мы находим в средствах массовой информации, в разговорах с теми, с кем пьем, и наших собственных логических доводах.

Афоризмы на тему алкоголя, которые висят у многих людей дома, иллюстрируют эту предвзятость подтверждения. Вот мои любимые.

- Никто еще не сказал: «У нас слишком много вина».
- Это не похмелье, это винный грипп.
- Я готовлю с вином. Иногда даже добавляю его в блюдо.
- Вино! Еще ни одна великая история не началась с салата.

Суть в том, что эти убеждения так укоренились в нашем уме и обществе, что они встроены в наше бессознательное. А бессознательное контролирует наши эмоции и желания^{xvii}. Получить же к нему доступ и тем более изменить его не так просто^{xviii}. Для того чтобы добраться до самого основания наших убеждений, исследовать их и изменить восприятие реальности, требуется пройти через определенный процесс.

Итак, что происходит, когда ваше употребление алкоголя начинает противоречить вашим же укорененным убеждениям? Возможно, ваш опыт перестал быть исключительно положительным, и пристрастие к спиртному начинает вызывать у вас тревогу. Или, быть может, вы узнали новые факты о вреде алкоголя.

По словам Грея, мы можем осмыслить эти новые представления, которые не вписываются в нашу текущую картину мира, обратившись к внешним источникам подтверждения. Можем ли мы каким-либо образом проверить новую информацию и убедиться в ее достоверности? Да, безусловно. Однако, когда речь идет об алкоголе, зачастую до этого не доходит. Все дело в том, что новая информация не обладает внутренней согласованностью — она противоречит тому, что вы считаете истинным. И поскольку в ней нет внутренней согласованности, вы *бессознательно отвергаете ее еще до того, как у вас появится возможность сознательно ее обдумать*. Это происходит постоянно. Мы сознательно и бессознательно отвергаем информацию, которую не желаем слышать. Поступая так, мы лишаем себя возможности узнать, действительно ли эти сведения верны. Мы не проверяем их на соответствие реальности^{XIX}.

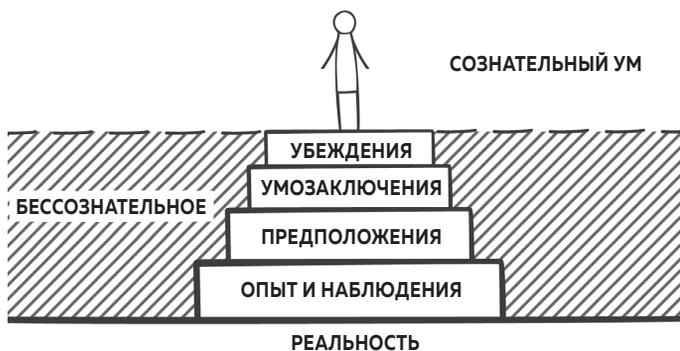
Почему так происходит? Потому что нам нравится определенность, она дарит чувство безопасности. Как объясняет Грей, такое бессознательное поведение помогает нам справляться с реалиями этой жизни, многие из которых причиняют нам дискомфорт. Реальность неопределенна, а неопределенность вызывает страх. Мы стараемся защитить себя от этого страха, оставаясь в мыльном пузыре своих убеждений. Но рано или поздно случится нечто, что мы не сможем игнорировать. И в этот момент нам придется столкнуться с реальностью.

В моем случае это было очень тяжелое похмелье, из-за которого я вышла из строя на целый день. Я больше не могла игнорировать тот факт, что алкоголь влияет на мою карьеру и отношения. Это заставило меня взглянуть на новую информацию, которая утверждала, что вино — это вовсе не сок радости, как я считала раньше.

Но на этом этапе попытки сократить количество спиртного казались практически безнадежными. Почему? Я жила в огромном мыльном пузыре убеждений в отношении алкоголя. Я верила, что он помогает мне раскрывать творческие способности, делает меня более забавной и легкой на подъем, способствует взаимодействию с другими людьми, снимает стресс в конце долгого дня и служит утешением, когда что-то идет не так. Отказ от него казался невообразимой жертвой, я словно теряла близкого друга. Я никогда раньше не подвергала сомнению эти убеждения, которые были основаны на жизненном опыте, наблюдениях, предположениях и умозаключениях.

Я *знала*, что они истинны. Я была уверена, что никогда не смогу расслабиться без бокала вина. Я честно считала, что без алкоголя вечеринки станут скучными и утомительными. Даже когда я осознала, что эти убеждения нелогичны, они все еще представлялись мне истинными. Они были встроены в мое бессознательное и оказались гораздо сильнее, чем любые рациональные доводы. Как говорит Грей, «мы формируем

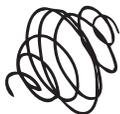
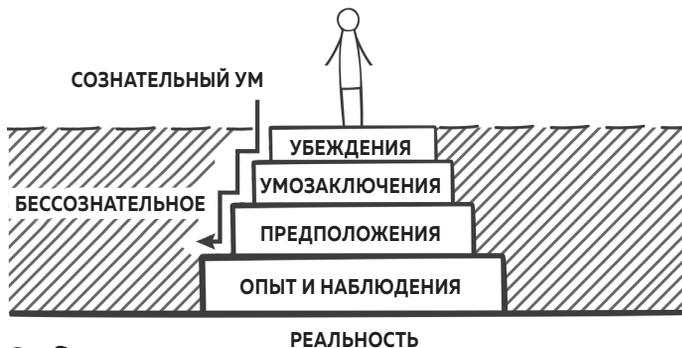
убеждения не сознательно, но бессознательно»^{xx}. На следующей иллюстрации мы видим, что все, что лежит ниже линии наших убеждений, оказывается в сфере бессознательного.



Итак, что же нам делать? Как нам исследовать реальность и изменить свои бессознательные убеждения так, чтобы они согласовывались с нашим сознательным желанием пить меньше? Это относительно просто. Нам нужно вывести бессознательный опыт, наблюдения, предположения и умозаключения в сферу сознательного. Так мы сможем изменить бессознательное. Это научно доказанный факт — ученые теперь знают, что мозг способен меняться и адаптироваться в ответ на новый опыт. Этот процесс называется нейропластичностью^{xxi}.

Разобравшись, что лежит в основе ваших убеждений, вы сможете изменить бессознательный ум. Для этого

я познакомлю вас с информацией об алкоголе и зависимости, которую вы сможете проверить, используя логику и критическое мышление. Я пролью свет на ваши убеждения, предположения и умозаключения, предложив вам методические, фактические и рациональные аргументы. Вы обретете полный контроль над ситуацией: я сорву покровы ложной информации и познакомлю вас с новыми концепциями. Я дам вам инструменты, с помощью которых вы сможете открыть собственную истину, собственную реальность и понять, что веревка, за которую вы держитесь, на самом деле может быть хвостом слона. Давайте начнем.



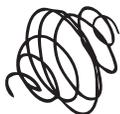
Алкоголь — «эликсир жизни»?

Алкоголь вызывает привыкание. Это неопровержимый факт. Такова его природа, и неважно, кто вы и насколько, как вам кажется, вы все

контролируете. Физическая реакция на употребление спиртного — желание выпить еще. Алкоголь подсаживает вас на крючок, вызывая у вас обезвоживание и привыкание. Это физиологический факт. До того, как вы стали употреблять спиртное, вы не скучали по нему, не думали о нем. Вы были счастливы и свободны.

Возможно, вы уже столкнулись с проблемами и осознали, что алкоголь вовсе не волшебный эликсир. Вы знаете, что он стоит вам денег, здоровья, дружбы и иногда даже брака. Ваш сознательный ум понимает все это. Проблема в том, что бессознательный ум продолжает получать послания о «радости», которую дарит алкоголь, и о том, как он снимает стресс. Эта информация поступает от внешних источников: друзей, семьи и, конечно же, рекламы. И их подтверждают внутренние источники — ваш прошлый опыт взаимоотношений с алкоголем. В этой книге мы будем разбирать оба вида информации.

В течение следующего дня обратите внимание на то, как часто вы слышите про «удовольствие» и «пользу», связанные с алкоголем. Оглянитесь: все в нашем обществе, начиная от ваших друзей и заканчивая рекламой, убеждают вас, как на *сознательном*, так и *бессознательном уровне*, что алкоголь — это «эликсир жизни» и вместе с ним из вашей жизни исчезнет важная составляющая.



Двенадцатый присяжный

Истина пребывает в меньшинстве... потому что, как правило, меньшинство состоит из тех, у кого действительно есть свое мнение.

— Сёрен Кьеркегор

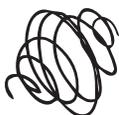
Алкоголизм представляется сложным явлением, потому что его неправильно понимают не только сами алкоголики и члены их семьи, но и эксперты. Мы должны посмотреть глубже. Мы должны стать детективами и обнаружить верную информацию, оценить ее и открыть для себя правду.

Вы можете спросить: если общеизвестные факты про алкоголь и зависимость — ложные, почему мы верим в них? Почему мы, как общество, принимаем ложные утверждения за истинные? Прекрасный вопрос. Чтобы ответить на него, давайте рассмотрим коллегия на суде присяжных. Предположим, что одиннадцать из них убеждены в виновности подсудимого и только один считает его невиновным. Кому мы поверим: одиннадцати присяжным или лишь одному из них?

Один присяжный сможет переубедить остальных (решение должно быть единогласным), только если будет абсолютно уверен в своей позиции. На самом деле он должен быть более уверен в своей правоте, чем одиннадцать других. Идти против всех нелегко. Должно

быть, он видит что-то, недоступное остальным. Допустим, те одиннадцать — эксперты. Насколько увереннее двенадцатый присяжный должен быть в своих взглядах? Кажется, что он единственный смотрит на ситуацию под иным углом.

Один из моих любимых писателей, Терри Пратчетт, как-то сказал: «Мы должны быть способны в любой момент принять тот факт, что были совершенно и абсолютно неправы». Сложно принять то, что большинство ошибается, но мы должны рассматривать и такую возможность. Удивительно, насколько те, кто пьют, могут быть открыты ко многим вещам, но проявлять узколобость, когда дело доходит до алкоголя. Это объясняется раздвоением личности, которое возникает в уме человека, страдающего от зависимости. Так что сохраняйте открытость ума.



Визуализируйте успех!

Теперь вы готовы отложить вынесение решения. Вы готовы исследовать свое бессознательное желание выпить, понять причины, по которым вы пьете. Это прекрасно, и если вы будете честны сами с собой и более пристально посмотрите на свою систему убеждений, то добьетесь успеха.

Чтение «*В ясном уме*» поможет вам исследовать ваше бессознательное и, таким образом, повлиять на него.

Такого рода книги побуждают ум осмысливать информацию, причем не только во время чтения, но даже во время сна. Скорее всего, вы заметите в этой книге повторы. Вы занятой человек и хотите, чтобы я перешла прямо к сути. Поверьте — эти повторы намерены, для них есть своя причина. Большую часть своей жизни вы находились под влиянием средств массовой информации, окружающих людей и рекламы. Повторение необходимо, чтобы избавиться от глубоко укорененных убеждений. В любом случае, я постаралась сделать содержание книги как можно более интересным.

Эмоции и образы, не только зрительные, но мысленные, составляют язык бессознательного ума. Переживая их, вы напрямую общаетесь со своим бессознательным. Поэтому очень важно, чтобы при чтении вы испытывали надежду. Поверьте, теория разумна и логична, я включила в книгу последние научные данные, медицинскую и психологическую информацию. Этот метод работает. Он сработает и для вас. Сосредоточьтесь на этом и не теряйте надежды.

Полезно также представлять свой будущий успех. Все большее число исследований говорит о том, что наш бессознательный ум не проводит разницы между реальным опытом и отчетливо представленным вымышленным опытом^{xxii}. Так что визуализируйте свой успех — как вы, невероятно счастливый, смеетесь и отлично проводите время с друзьями, попивая лимонад. Каждое утро и вечер представляйте себе жизнь, к которой вы

стремитесь, испытывая при этом положительные эмоции. Это вселит в вас уверенность.

С воодушевлением ждите будущего. Развивайте ощущение успеха даже до того, как вы по-настоящему его достигнете. У вас есть все необходимые инструменты, чтобы взять алкоголь под свой полный контроль. Думайте о силе своего ума и тела. Это вдохновляет! По сути, возвращение контроля над своей жизнью стало одним из самых прекрасных и жизнеутверждающих переживаний в моей жизни. Вы можете испытать то же самое.

Не закикливайтесь на прошлом опыте. Прошлое — это прошлое. Вы попали в ловушку, и, читая эту книгу, поймете, что чрезмерное влечение к алкоголю — не ваша вина. Простите себя. Вы — главный герой этой истории. Нет смысла сосредотачиваться на неприятном опыте. Стремитесь к потрясающему будущему.

И, наконец, расслабьтесь! Отпустите ожидания, сохраняйте позитивный настрой, и пусть все случится. В своей книге «Преимущество счастья» Шон Ачор утверждает: «Позитивные эмоции расширяют наши рамки познания и поведения... настраивают центры мозга, отвечающие за обучение, на более высокий уровень функционирования. Они помогают нам систематизировать новую информацию, дольше хранить ее в мозге и быстрее извлекать оттуда. Они также дают нам возможность создавать и сохранять более нейтральные связи, что позволяет мыслить быстрее...»

и придумывать новые способы выполнения различных действий».

Старайтесь сохранять позитивный настрой во время чтения. Впереди нас ждет столько интересного! Поверьте в этот подход и, что еще важнее, позвольте своему бессознательному сделать то, что будет правильно для вас. Беспокойство и стресс — это сознательная деятельность, не утруждайте себя этим.

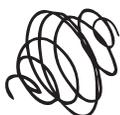
2 Тот, кто пьет, или то, что пьют?

ЧАСТЬ 1. ТОТ, КТО ПЬЕТ

Мир, который мы создали, есть отражение нашего мышления. Нельзя изменить мир, не изменив наше мышление.

— Альберт Эйнштейн

Для того чтобы найти лекарство, нам нужно понять проблему. Кто виноват в эпидемии алкоголизма в обществе — те, кто пьют, или сам алкоголь? Мы внимательно рассмотрим оба аспекта.



Поиск виноватых 1.0: Я

Кто виноват? Общество пытается заставить вас поверить, что виноваты вы. Вероятно, вы уверены, что неспособность сохранять умеренность обусловлена вашими личными недостатками, которых лишены другие. Но что, если это не так?

Спорю на что угодно: когда вы пьете больше, чем следовало бы, или просыпаетесь с похмельем, то набрасываетесь на себя. По крайней мере, именно это я и делала.



Я выпивала бутылку или две вина каждый вечер и быстро засыпала. Потом просыпалась в три утра и начинала отчитывать себя, обещая исправиться завтра.

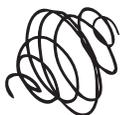
Следующий день неизменно казался длинным и утомительным, и во второй половине дня я начинала жаждать вина. Когда наступал вечер, я отодвигала свои ночные обещания на задворки сознания. Звучит знакомо? В вашем случае это может быть другой напиток, другой временной цикл. Возможно, ваше влечение к алкоголю не так сильно, а может быть, гораздо сильнее. Суть в том, что, когда мы обнаруживаем свою неспособность его контролировать, мы виним себя. Это очень легко. Общество винит нас, члены нашей семьи винят нас, друзья смотрят на нас с жалостью, не понимая, почему мы не можем держать себя в руках. Мы живем в состоянии постоянной ненависти к себе. Но что, если это не ваша вина?

Пить больше, чем вам хотелось бы, тяжело. Вы начинаете ненавидеть себя, чувствуете себя слабым и безвольным. Если бы вы не скрывали свою проблему так хорошо, еще больше людей осуждало бы вас, вопрошая, почему вы просто не можете «взять себя в руки», «быть ответственным» и «контролировать себя». В конце концов, они же тоже пьют, но не испытывают таких проблем.

Большинство из нас интерпретируют свою неспособность контролировать тягу к алкоголю как слабоволие

или личный недостаток. Вполне вероятно, вы думаете так же. Будь у вас больше силы воли, вы могли бы пить меньше или вообще воздерживаться. Если бы вы только могли бросить пить на некоторое время, ваше влечение к алкоголю снизилось бы. Вы бы стали, наконец, как все эти люди, которые, кажется, контролируют тягу к спиртному, могут остановиться в любой момент. Но постоит. Вы так же слабовольны в других областях своей жизни, или алкоголь — это странное исключение? Я определенно обладаю силой воли, и знающие меня люди подтвердят это. Разве не странно, что только в этой одной области я оказываюсь слабовольной?

Получается, что алкоголики — те, кому больше всего требуется держать себя в руках, — это именно те люди, кто неспособен на это? Почему они просто не могут сделать свободный выбор и прекратить? Есть ли нечто, явно не диагностируемое, что делает определенных людей менее способными контролировать потребление спиртных напитков, чем другие?



Я алкоголик?

Итак, кто такой алкоголик? И как понять, что вы один из них? Большинство совершеннолетних людей употребляют алкоголь. Согласно данным Национального института изучения алкогольной зависимости

и алкоголизма, 87% американцев пьют^{xxiii}. Что отличает редко пьющих от умеренно пьющих, регулярно пьющих и, наконец, от алкоголиков?

Согласно книге Филипа Кука «*Paying the Tab*», если вы выпиваете один бокал вина каждый вечер, то входите в 30% наиболее пьющих людей. Если два бокала — тогда уже в 20% наиболее пьющих^{xxiv}. Это значит, что 80% совершеннолетних людей пьют *меньше*, чем вы. Но многие из тех, кто выпивает бокал или два вина за ужином, не вписываются в типичное представление об алкоголике. Алкоголизм определяется не тем, сколько или как часто вы выпиваете. Есть неявная и плохо определяемая черта, которая отличает «настоящего алкоголика». Поскольку она условна и у алкоголизма нет стандартного определения, как же вам узнать, есть ли у вас проблема?

Быстрый поиск в Google находит десятки тестов, призванных ответить на вопрос: «Алкоголик ли я?» Но все они предваряются предупреждением о том, что их нельзя использовать для диагностики алкоголизма. В них утверждается, что такое решение должен принять сам человек.

Как так получается, что большинство американцев пьют, но для небольшого числа тех, кто поставил себе диагноз «алкоголизм», веселое времяпрепровождение превращается в мрачную, разрушительную тайну? И почему мы в этом случае отрицаем проблему

и отказываемся просить о помощи, пока полностью не утратим контроль над собственной жизнью?

Даже когда нам начинает казаться, что у нас есть проблема, мы легко убеждаем себя, что алкоголизм — это не про нас. Большинство людей уверены, что алкоголики отличаются от других, что они не такие, как «мы». Многие считают, что алкоголизм — это последствия какого-то изъяна. Мы точно не знаем, физический это дефект, психический или эмоциональный, но уверены, что «они» (алкоголики) отличны от «нас» (просто регулярно пьющих).

Джейсон Вейл говорит, что большинство врачей выступают в роли «капитана очевидность». Они заявляют что-то вроде: «Вы слишком много пьете, это сказывается на вашем здоровье. Я советую вам сократить потребление алкоголя или вообще бросить пить»^{xxv}. Потом они добавляют, что только вы можете решить, алкоголик ли вы. Правда? У меня, возможно, смертельное заболевание, но никто не может поставить мне диагноз? Если я пью, то подозрение, что у меня серьезные проблемы, заставит меня пить больше. А почему нет? Мы верим, что алкоголь снимает стресс, а преодоление отрицания и необходимость самостоятельно определить, не алкоголик ли я, вызывает сильнейший стресс.

Если есть конкретная физическая или психологическая особенность, влекущая за собой алкоголизм,

почему мы не можем протестировать всех на ее наличие и разделить людей на алкоголиков и просто регулярно пьющих? Так бы мы спасли тех, кто обладает этой особенностью, и не дали бы им стать жертвой зависимости. Если алкоголики действительно как-то отличаются от других, то, наверняка, мы могли бы увидеть какие-то проявления этого качества, прежде чем они навредят себе, своей семье и обществу в целом.

Мы справедливо аплодируем тем прорывам, которые ученые совершили в медицине. Теперь люди с протезами рук или ног могут управлять ими силой мысли, передавая в конечность электрические сигналы из мозга^{xxvi}. Доктор Серджио Канаверо, нейробиолог из Италии, собирается сделать операцию по пересадке головы человека^{xxvii}. Последние открытия в медицине просто взрывают мозг. И если конкретный физический или психический изъян ответственен за алкоголизм, то мне сложно поверить, что при современном уровне науки мы не можем диагностировать и исправить его.

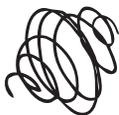
Говорю ли я, что все люди, независимо от генетической и физической предрасположенности, реагируют на алкоголь одинаково? Вовсе нет. Спиртное по-разному влияет на каждого из нас. С этим я и не думала спорить. Также я не утверждаю, что совершенно точно не существует гена, ответственного за предрасположенность к алкогольной зависимости. В последние

годы выявлена некоторая связь между генетикой и злоупотреблением алкоголя, но ничего достаточно определенного и конкретного.

Ученые из генетической лаборатории в Университете Юты утверждают, что наличие того или иного набора генов не обрекает человека на зависимость^{xxviii}. Полк подтверждает, что, вопреки всем генетическим связям, никто не может стать алкоголиком, если не будет регулярно употреблять спиртное^{xxix}.

Кажется странным использовать термин «алкоголик». Мы же не называем людей, которые курят и пристрастились к курению, сигаретоголиками. Точно так же, мы не говорим, что люди с кокаиновой зависимостью страдают от кокаинизма^{xxx}. Если вы регулярно употребляете алкоголь, то, наверное, вам не нравится моя логика. Почему? Потому что если мы согласимся с тем, что нет никакого конкретного, диагностируемого физического дефекта, отделяющего алкоголиков от «ответственных» потребителей, то любой, кто пьет, уже движется к алкогольной зависимости. Я утверждаю, что со временем у каждого может развиться физическая зависимость от алкоголя. Но поскольку мы все устроены по-разному, невозможно точно сказать, в какой момент это произойдет у конкретного человека. Это не очень популярная идея. Она бросает вызов процветающей алкогольной индустрии и нашей общественной зависимости от наркотика. Она не может не тревожить «регулярных»

и «ответственных» потребителей алкоголя, которые гордятся своей способностью сохранять умеренность.



Поиск виноватых 2.0: Анонимные Алкоголики и теория аллергии на алкоголь

Раньше я соглашалась с теорией, что алкоголики отличаются от тех, кто регулярно пьет. Почему бы и нет? Мои знакомые-алкоголики сами признавались, что страдают от какого-то расстройства или изъяна. Так почему я должна была с ними спорить? Однако с тех пор я изучила огромное количество информации. У меня ушло некоторое время на то, чтобы отыскать корни этого убеждения и понять, почему все с ним соглашались. В то же самое время я старалась понять, какую роль генетика играет в этом диагнозе. Нейробиолог Тэд Полк утверждает: «Нет конкретного гена, который отвечал бы за зависимость. Десятки генов обуславливают склонность к ней, и большинство из них оказывают незначительное влияние сами по себе»^{xxxI}. Пока мы не умеем диагностировать или предотвращать зависимость, используя генетический подход^{xxxII}. Еще сложнее оказалось понять, почему алкоголики считают, что они отличаются от других, «нормальных» людей.

Мы соглашаемся с этой идеей по ряду простых причин. Регулярно пьющим она нравится, потому что

позволяет верить в то, что они все контролируют. Так они могут спокойно продолжать пить, уверенные, что никогда не перейдут условную черту, отделяющую их от алкоголизма. Алкоголикам тоже нравится эта теория. Ведь как только они публично заявляют о своем недуге, их друзья стараются помочь им сохранять трезвость, вместо того чтобы подталкивать к употреблению спиртного. Они смешивают тебе безалкогольные коктейли и поддерживают в борьбе с болезнью. Когда никто не предлагает тебе выпить, воздерживаться гораздо проще. Опять же, наличие физической предрасположенности к алкоголизму снимает с вас часть вины. Мы же не виним онкологических больных в их болезни. Так же и с алкоголизмом: болезнь делает возможным прощение. И наконец, легче сохранять трезвость, если вы верите в то, что один неверный шаг может снова запустить смертельную недуг.

Анонимные Алкоголики — наиболее распространенная программа для лечения алкоголизма, в ней участвуют более двух миллионов человек в 173 странах^{xxxiii}. Давайте исследуем их подход к алкоголизму. Он поможет нам понять, какие предположения строит общество об этой болезни и как они превратились в убеждения. Главный труд Анонимных Алкоголиков неформально называется «Большая книга». Официальное ее название — «Анонимные Алкоголики. Рассказ о том, как многие тысячи мужчин и женщин вылечились от алкоголизма». В этой

книге приводится история о докторе Уильяме Силкуорте, который лечил, но не вылечил Билла Уилсона, основателя АА. Силкуорт специализировался на лечении алкоголизма и в 1934 году столкнулся с пациентом, которого посчитал безнадежным. Когда позже тот исцелился благодаря программе АА, Силкуорт написал Уилсону:

Мы, медики, давно понимали, что алкоголики очень нуждаются в какой-либо разновидности моральной психологии, но трудности ее практического применения представлялись нам непреодолимыми. Несмотря на наши ультрасовременные стандарты, на наш научный подход ко всему, мы, возможно, не вполне готовы к применению тех сил добра, которые выходят за рамки нашего синтетического знания^{xxxiv}.

В этом письме доктор Силкуорт признает, что успешные решения, используемые АА, выходят за пределы того, что может предложить медицина. А «ультрасовременные» стандарты 1939 года все еще в ходу и поныне.

Дальше в письме Силкуорт соглашается с тем, что там, где медицинские процедуры оказались неэффективны, «бескорыстие и дух коллективизма тех членов программы, кто излечился от алкоголизма и хотел помогать в этом другим больным, привели к поразительным успехам»^{xxxv}.

Я процитирую самую важную часть письма:

«Мы полагаем... что воздействие алкоголя на этих хронических алкоголиков есть проявление аллергии; что этот феномен необузданной тяги к алкоголю проявляется только среди определенной группы людей и никогда не наблюдается у кого-либо, кто умеренно потребляет алкоголь. Люди, подверженные аллергии, никогда и ни в какой форме не могут потреблять алкоголь без вреда для себя. Выработав однажды у себя привычку, они уже не могут от нее избавиться»^{xxxvi}.

Это письмо демонстрирует несостоятельность, которую ощущает врач, помогая алкоголикам. Он поражен тем, как психологические перемены, например присоединение к АА, позволяют страдающим от зависимости исцелиться. Возможно, вы заметили в этом письме противоречие. Как алкоголь может быть аллергеном, который активизируется только при условии формирования привычки? С одной стороны, они считают, что алкоголь — это проявление аллергии, но должна быть сформирована привычка, чтобы эта аллергия проявилась. Гораздо логичнее считать, что алкоголь — это вызывающее привыкание вещество, к которому при определенных условиях может пристраститься любой человек.

Представление о том, что алкоголики физически отличаются от остальных, — это просто гипотеза,

не подкрепленная никакими научными данными. Ее авторы — врачи, считавшие, что некоторые люди страдают от аллергии на алкоголь. Аллергены довольно легко диагностировать, и вот 76 лет спустя мы так и не обнаружили ни одного, ответственного за алкоголизм. Но доктору Силкуорту нужно было как-то объяснить успех программы АА в тех случаях, когда все врачебное искусство оказалось бессильно.

Но как убеждение о том, что между алкоголиками и другими регулярно употребляющими алкоголь людьми есть физическое различие, стало столь широко распространено? Вот ответ Анонимных Алкоголиков на письмо доктора Силкуорта:

«В этом заявлении он [доктор Силкуорт] подтверждает то, во что мы, пережившие пытку алкоголизмом, должны верить, — что тело алкоголика находится в столь же ненормальном состоянии, как и его психика. Нас не удовлетворило объяснение, что мы не могли контролировать потребление спиртного только потому, что были плохо приспособлены к жизни, что мы спасались от реальности или были явно психически ущербны. Все это в определенной степени было справедливо, а по отношению к некоторым из нас, фактически, не в столь уж малой степени. Но мы уверены, что были больны и телом тоже. По нашему убеждению, любое объяснение, упускающее из виду этот физический фактор, оказывается неполным»^{xxxvii}.

Какое облегчение, должно быть, испытали пионеры АА. Не очень-то приятно думать, что твоя психика недостаточно устойчива, чтобы сопротивляться алкоголю. Насколько удобнее считать, что проблема заключается в твоём теле и это находится вне твоего контроля. Физический изъясн, по сути, снимает с нас все обвинения в неспособности сохранять умеренность при употреблении спиртного. По сей день литература АА продолжает внедрять теорию о том, что алкоголь — это аллерген. В буклете, который сейчас раздаётся на их собраниях, говорится:

«Насколько нам известно, алкоголизм — это прогрессирующая болезнь, которую нельзя излечить, но можно, приостановить... Мы с готовностью признаем, что у нас аллергия на алкоголь, и здравый смысл заставляет нас держаться подальше от источника аллергии»^{xxxviii}.



«МЫ» И «ОНИ»

И хотя Анонимные Алкоголики действительно многих спасают, я обязана указать на опасность теории о физическом изъясне. Убежденные в том, что нам-то алкоголизм точно не грозит, мы продолжаем бесконтрольно пить, упуская из виду риск возникновения зависимости. Когда же мы наконец осознаем свою проблему, то оказываемся перед выбором: или у нас смертельная и неизлечимая болезнь, или мы слабовольны

и неспособны держать себя в руках. Мы отказываемся взглянуть в лицо фактам до тех пор, пока игнорировать проблему будет просто невозможно. В некотором роде этот подход определяет алкоголизм как болезнь отрицания. Как правило, сначала человек достигает дна и лишь потом начинает искать помощи. Когда я сказала подруге, что бросила пить, она тут же ответила: «Не могу даже представить, через что тебе пришлось пройти». Посыл был ясен: я определенно должна была опуститься на самое дно.

Мы видим, как эта теория о физическом изъёме утверждается на каждом собрании АА. Встреча начинается с того, что все по кругу говорят: «Привет, меня зовут... и я алкоголик». Заставляя меня так определить проблему — я алкоголик, человек с физическим недостатком, позволяющий алкоголю управлять собой, — они облегчают мне встречу с болезнью. Члены АА наслаждаются братством с единомышленниками, которые ведут ту же битву, и через эту общность и поддержку обретают трезвость. Но как эта теория о физическом изъёме сказывается на тех, кто отказывается считать себя больным? Тех, кто отказывается считать себя алкоголиком?

Вместо того чтобы относиться к спиртному с осторожностью, мы заверяем себя, что отличаемся от алкоголиков, людей с изъёмом. Я знаю это на собственном опыте. И никто не считает это оскорблением. Сами алкоголики подтверждают, что «отличаются» от нормальных

людей. И в результате миллионы «регулярно» употребляющих алкоголь продолжают пить, не опасаясь алкоголизма.

Мы также верим, что алкогольная зависимость отличается от других зависимостей, поскольку скорость ее формирования индивидуальна. Мы видим множество людей, которые, кажется, контролируют количество выпитого и могут остановиться в любой момент. И сложно понять, почему у некоторых уже первый глоток приводит к полноценной зависимости, а другие так и не доходят до этой точки. Но не только алкоголики систематически увеличивают свою дозу. Те, кто просто регулярно пьют, начинают с пары глотков по случаю и скоро уже выпивают по бокалу вина каждый вечер. По сути, алкоголики начинают как «регулярно» употребляющие спиртное. Просто у многих людей на то, чтобы перейти неясную линию и скатиться в алкоголизм, уходят годы.



Поиск виноватых 3.0: гены алкоголика

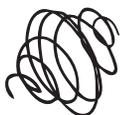
«Большая книга» утверждает, что алкоголизм проявляется только среди «определенной группы людей и никогда не наблюдается у кого-либо, кто потребляет алкоголь умеренно»^{xxxix}. Суть этого высказывания в том, что спиртное не представляет проблемы для нормальных

людей и что многие могут пить, не испытывая физических, умственных или социальных нездоровых последствий. 87% населения употребляют спиртные напитки^{XL}. Но в эти цифры входит и человек, который выпивает бокал шампанского на свадьбе, и бродяга, спящий в канаве. Неудивительно, что общество никак не может понять эту болезнь.

Члены Анонимных Алкоголиков описывают себя так: мы — мужчины и женщины, которые обнаружили, что неспособны контролировать количество потребляемого спиртного^{XLI}. Я согласна с этим определением, хотя считаю, что причина этого вовсе не физический, психический или эмоциональный изъян.

Недостаток этого определения в том, что многие алкоголики не осознают, что утратили контроль. Еще больше людей пребывают в некоем переходном состоянии. Обычно между тем моментом, когда вы задумываетесь о возможном наличии проблемы, и тем моментом, когда принимаете ее, проходят годы. Лишь десять лет спустя после того, как едва заметный голос в моей голове стал задавать вопросы о моем ежевечернем распитии вина, я признала существование проблемы и захотела решить ее. Мне больно думать, какой вред я нанесла своему телу, своим отношениям и какие страдания причинила мужу. Я хочу, чтобы эта книга стала для вас спасательным кругом, предупреждением, пока вы еще не достигли дна и ваша тяга к алкоголю не стала неуправляемой.

Если около 87% взрослого населения употребляют алкоголь, то логично предположить, что большинство уверены в своей способности контролировать процесс^{XLII}. Давайте внесем ясность: я не говорю, что у каждого, кто пьет, развивается физическая или неврологическая зависимость от алкоголя. Нет, не каждый, кто пьет, становится зависимым, но каждый, кто употребляет алкоголь, может стать таковым. Более того, точка, в которой возникает привыкание, неизвестна пьющему и обычно становится очевидна, когда человек пытается начать пить меньше. Явная проблема заключается в том, что вы не осознаете, теряете вы контроль или нет. Все кажется таким же, как и раньше, и мы склонны думать, что управляем ситуацией, пока что-то значительное не покажет нам, что это не так. Но даже после этого мы будем с негодованием отрицать, что утратили контроль.



Прекращаем поиск виноватых

Почему нам так сложно признать, что алкоголь сам по себе и есть главная проблема? Что он, как любой другой наркотик, вызывает привыкание и опасен? Что, возможно, жизненные обстоятельства, черты личности и предрасположенности ведут некоторых жертв в пропасть алкоголизма быстрее, чем других, но все мы употребляем одно и то же токсичное вещество? Что алкоголь опасен для всех, кем бы вы ни были? Знаете

поговорку: «Если слышишь топот копыт за спиной, едва ли это единорог»? Возможно, нам стоит еще раз взглянуть на ситуацию и осознать, что более простые ответы оказываются более логичными.

Если я все еще не убедила вас, это нормально. Важно, чтобы вы допустили мысль о том, что не полностью контролируете свою привычку пить. В конце концов, нельзя решить проблему, если вы считаете, что у вас ее нет.

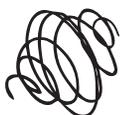
И теперь напрашивается вопрос: когда именно мы утратили контроль?

3 Тот, кто пьет, или то, что пьют?

ЧАСТЬ 2: ТО, ЧТО ПЬЮТ

Сначала ты выпиваешь алкоголь, затем алкоголь выпивает алкоголь, а потом алкоголь выпивает тебя.

— Фрэнсис Скотт Фицджеральд



Опасное наслаждение: нектар смерти

Аллен Карр, эксперт и автор книг, известный тем, что помогает людям бросить курить, использует прекрасную аналогию для описания работы зависимости: насекомоядное растение саррацению^{XLIII}. Эта аналогия отлично подходит как для того, чтобы осмыслить зависимость, так и для того, чтобы изменить склонности своего бессознательного ума.

Вы слышали о саррацении? Это смертоносное, плотоядное растение, произрастающее в Индии, на Мадагаскаре и в Австралии. Представьте, что идете мимо магазина, торгующего пончиками, и чувствуете запах жарящихся пышек. Перед ним очень сложно устоять. Саррацения — это магазин пончиков для



насекомых. Вы — ничего не подозревающая пчела, пролетающая по лесу. Вдруг вы влетаете в облако божественного запаха. Ваш маленький пчелиный животик начинает бурчать, и вам не терпится отведать этот нектар на вкус. Вы подлетаете ближе к растению, которое выглядит как изысканное угощение. Пахнет оно тоже великолепно. Но чтобы попробовать его, вам нужно залететь внутрь. Вы оказываетесь там и начинаете пить нектар. Вы так увлечены, что не замечаете крутого ската под вашими лапками. Вы наслаждаетесь моментом, поглощая вкуснейшее угощение. Вы начинаете соскальзывать внутрь саррацении, даже не осознавая этого. Все, что вы замечаете, — это ядовитый нектар.

Потом вы чувствуете легкое скольжение, гравитация тянет вас вниз, но у вас же есть крылья! Вы уверены, что сможете вылететь обратно в любой момент. Еще пара глотков, и все! Нектар так хорош, почему бы не насладиться им?

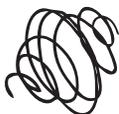
Вы, как и большинство окружающих, уверены, что все контролируете, что можете вылететь из растения в любой момент. Но постепенно уклон становится все круче, и дневной свет уже почти неразличим в окружающей вас темноте. Вы перестаете пить — и все, что вы видите, это плавающие вокруг вас мертвые тела других пчел и насекомых. Вы уже не можете наслаждаться: вы понимаете, что пьете продукт разложения мертвых пчел. Вы и сами становитесь этой жижей.

Но разве нельзя взять лучшее из двух миров? Насладиться нектаром и улететь прочь? Возможно, вы способны установить для себя границы и контролировать количество потребляемого спиртного. Множество людей довольно хорошо с этим справляются — до поры до времени, пока в их жизни не возникнет дополнительный фактор стресса, или пока они не столкнутся с трагедией. Или, возможно, ничего не изменится, но, подобно мне, вы вдруг обнаружите, что пьете больше, чем когда-либо намеревались.

Все врачи и эксперты в области алкоголя согласны с тем, что он вызывает привыкание. Много ли вы знаете людей, которые со временем стали бы пить меньше? Давайте на мгновение сосредоточимся на шаблонах употребления алкоголя «ответственных» взрослых. Конечно, студенты устраивают попойки, но, поменяв жизнь в общежитии с бесконечными вечеринками на стабильную работу и семейную жизнь, люди могут пересмотреть свою регулярную дозу алкоголя. Но разве большинство тех, у кого уже сформирована долгосрочная привычка к алкоголю, не начинают со временем пить больше, а не меньше?

Раньше мы дразнили одну из наших знакомых за то, что она пьянела от половины бокала вина. Ее низкая переносимость алкоголя была темой для шуток в течение многих лет. Но когда я встретила ее на прошлой неделе, два больших бокала не помешали ей

потом сесть за руль и поехать домой. Алкоголь вызывает привыкание, но и ваша устойчивость к нему со временем увеличивается. Это опасный путь, и неважно, как мало вы пьете или как хорошо, по моему мнению, все контролируете. На самом деле, как показывают недавние исследования, мозг меняется в результате употребления спиртного. Появляется устойчивость к алкоголю, уменьшается удовольствие от его употребления, снижается способность к самоконтролю^{XLIV}. Мы поговорим об этом воздействии подробнее в следующих главах.



Пропущенное предупреждение: бездомный пьяница

Почему мы не обращаем внимание на мертвых пчел на дне саррацени? Почему не воспринимаем их как предупреждение? Мы видим людей, которые потеряли все из-за зависимости, которые попрошайничают на улице с бутылкой в руке. Разве эти бродяги не подобны гниющим телам попавших в ловушку пчел? Помогают ли они нам увидеть опасность? Пожалуй, только некоторым. Но большинство из нас прячутся за условной линией между «алкоголиками» и «регулярно употребляющими алкоголь». Мы не виним вызывающий привыкание наркотик в нашем бокале. Нет, мы думаем: дело в том, что с тем пьяницей на улице что-то не так.

Считая, что алкоголик на улице отличается от нас, мы позволяем себе верить в собственную неуязвимость. То, что случилось с ним, совершенно точно не произойдет с нами. Нам не грозит опасность стать одним из «таких» людей. Конечно, мы не знаем его историю, нам невдомек, что он был умным, успешным бизнесменом и счастливым семьянином. Мы не знаем, что алкоголь заманил его в ловушку и он все потерял, сдавшись самому смертоносному и распространенному наркотику^{xlv}.

Давайте взглянем на это с другой точки зрения. Мы смотрим на бездомных так, как пчела смотрит на муравья, который заполз в саррацению. У муравья нет крыльев, а значит, он не похож на меня, пчелу. Я все контролирую, я могу улететь в любой момент, стоит лишь захотеть. Но на самом деле и муравей, и пчела находятся в смертельной опасности.

Последний раз, когда я была в Лас-Вегасе, спиртное там лилось рекой. Все вокруг пили: хихикающие девушки — коктейли, парни на вечеринке холостяков — литры пива. Они были молоды, веселы и полны жизни. Я смотрела, как они проходят мимо попрошайки, который устроился на ночлег на улице. У него не было еды, но бутылка была при нем. Любому прохожему было ясно, что алкоголь разрушил его жизнь. Все эти «регулярно употребляющие» спиртное смотрели прямо на бродягу. Многие даже бросали ему мелочь.

Но задумывались ли они о жидкости в своих собственных бокалах? Осознавали ли, что пьют тот же разрушительный яд, что и бездомный? Заставило ли это их отказаться от еще одной порции? К сожалению, нет.



Падение: когда я утратил контроль?

Неужели так сложно увидеть, что молодые люди, пробующие алкоголь, похожи на пчелу, которая садится на край растения и смакует нектар? Что бездомный, который побирается в надежде найти деньги на еду, — это просто следующий этап падения?

В недавнем исследовании Научно-методического центра в Университете Пенсильвании оценивались алкогольные привычки студентов колледжа, которым родители разрешали пить в старших классах. Результаты показали, что молодые люди, начавшие употреблять алкоголь еще в школе, гораздо более склонны к попойкам в колледже. Исследование также подтверждает, какое значительное влияние на подростков и детей оказывают родители. И дело не только в том, что мальчики копируют модель поведения отцов, а девочки — модель поведения матерей. Если любой из родителей пьет, это оказывает влияние на ребенка.

Употребление алкоголя в старших классах ведет к тому, что молодые люди больше пьют в колледже^{XLVI}. Почему?

Потому что в школе они уже начали скольжение по наклонной, в отличие от тех, кто ждал колледжа, чтобы вкусить «нектар».

Я не осознавала, что со временем пью все больше и больше. Я закрывала глаза на этот факт. Вы пьете больше или меньше, чем три, пять или даже десять лет назад? А что насчет ваших друзей? Они пьют столько же, сколько раньше, или больше? Когда мы осознаем, что пьем больше, чем нам хотелось бы, то стараемся сократить количество спиртного или вовсе отказаться от него. Но, как пчела в саррацении, чем больше мы боремся, тем сильнее застреваем.

Когда пчела утрачивает контроль над происходящим? Когда начинается ее постепенное скольжение вниз? Когда она понимает, что не может улететь? Именно в этот момент возникает паника. Но очевидно, что она утратила контроль задолго до того, как осознала это, еще до того момента, когда физическое спасение стало невозможным. Аллен Карр предполагает, что как только пчела приземлилась на саррацению, она уже ничего не контролировала.

Когда вы утратили контроль? В тот момент, когда ваш партнер впервые прокомментировал, сколько вы пьете? Или когда кто-то другой заметил запах? Когда вы выпили так много, что вас рвало, и, возможно, на вашего партнера? Когда вы сели за руль в состоянии алкогольного опьянения? Возможно, вам кажется, что у вас

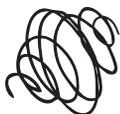
пока все в порядке. Обратите внимание: я спрашиваю не о том, когда вы осознали, что у вас проблема. Это был, скорее всего, какой-то конкретный момент: еще одно похмелье, очередной провал в памяти или даже автомобильная авария. Но потерять контроль не значит *осознать*, что вы потеряли его.

Так когда это случилось? Или у нас всегда все под контролем? Но тогда и алкоголики все контролируют, разве не так? Никто же не заставляет их пить. Но у них все по-другому, да? Так ли это? Или это просто разные стадии одного и того же? Никто из посторонних никогда бы не угадал, сколько я пью. Я была «высокофункционалирующим алкоголиком». Я не потеряла работу, даже не пропустила ни одной встречи из-за алкоголя. На самом деле я была успешна и часто получала повышение. Я не садилась за руль нетрезвой. Лишь несколько признаков указывали на то, сколько я пью. Значит ли это, что я не страдала? Или что алкоголь постепенно не убивал меня? Напротив.

Пожалуй, это можно сравнить с историей про лягушку в кипящей воде. Лягушку помещают в кастрюлю с холодной водой, кастрюлю ставят на горячую конфорку. Вода нагревается, но лягушка не выпрыгивает из емкости. Почему нет? Нагревание происходит так постепенно, что она упускает момент, когда еще можно спастись. Когда лягушка понимает, что сейчас сварится заживо, уже слишком поздно. Так, может быть, 87% взрослого населения, которые употребляют алкоголь,

подобны этой лягушке? Может быть, мы все медленно варимся в одном и том же котле?

Итак, когда вы утратили контроль над своей тягой к спиртному? Это случилось, когда алкоголь стал причиной жизненного кризиса? Или когда вы осознали, что он вредит вашему здоровью, и решили меньше пить? Нет, очевидно, еще раньше, иначе ничего этого не произошло бы. Когда же именно это случилось? Вы можете указать конкретный момент? Скорее всего, вы не знаете, когда привычное потребление алкоголя превратилось в проблему. Готовы ли вы рассмотреть такую вероятность: вы никогда не контролировали ситуацию? Можете предположить, что, как в случае с пчелой, не вы контролируете алкоголь, но алкоголь контролирует вас? И если вы уверены, что можете остановиться в любой момент, уверены ли вы, что сможете сделать это на следующей неделе? В следующем году? Готовы ли вы поставить на это свою жизнь?



Обретение свободы: это возможно

Уверена, у вас все еще много вопросов. А что насчет предрасположенности к зависимости? Что насчет того факта, что у разных людей разные жизненные ситуации и причины для того, чтобы пить? Что насчет нашего интеллекта — мы же очевидно умнее, чем пчела? Как насчет всех тех людей, которые выпивают один

бокал за ужином и не катятся по наклонной? Как насчет всех тех, кто, кажется, действительно может остановиться в любой момент?

Мы рассмотрим эти вопросы в следующих главах. Но пока подумайте вот о чем: мы — люди, алкоголь вызывает у людей привыкание. А значит, как только мы начинаем пить, начинается наше соскальзывание в зависимость. Значит ли это, что все падают в пропасть с одинаковой скоростью? Или что каждый достигает дна? Нет. Многие будут пить всю жизнь и так и не дойдут до точки, когда им захочется остановиться. Возможно, они соскальзывают в пропасть очень медленно, или алкоголь убьет их до того, как они осознают, что стали зависимы от него. На скорость этого падения влияют разные факторы, и мы подробно рассмотрим их. Продолжайте задавать вопросы. Критическое мышление — это ключ к пониманию.

Важно осознать, что алкоголь вызывает привыкание. Это всегда так, и неважно, кто его употребляет. Это значит, что дело не в вашей личной слабости. Дело не в том, что вам не хватает силы воли или характера. Вы настолько же виноваты в ситуации, как и пчела, которая инстинктивно прельстилась нектаром сарацинии.

У насекомых, попавших в это растение, нет надежды. Они не обладают достаточным интеллектом и не могут избежать трагичного финала. А мы можем! Мы,

люди, обладаем разумом и способностью понимать, что происходит в нашем теле и уме. Мы можем обрести свободу, и это станет самым радостным опытом в вашей жизни.

Я испытала эйфорию, когда освободилась от власти алкоголя. Во мне зародилось понимание истины, и я плакала от радости. Возможно, вы до сих пор считаете, что алкоголь что-то вам дает. И поэтому мысль о том, чтобы пить меньше или бросить совсем, вам неприятна. Я это понимаю. Больно думать об отказе от того, что приносит вам облегчение или удовольствие. Все нормально. Когда вы поймете идеи, изложенные в этой книге, все ваши опасения уйдут, останется только радость. Надежда сильнее страха. Старайтесь не терять ее.

И помните, это не ваша вина. Вас заманили в смертельную ловушку, которая создана для того, чтобы захватить и медленно убить вас. Она действует тонко и коварно, и миллионы людей каждый день попадают в нее. Эта ловушка превращает вас в вечного пленника, заставляя поверить в то, что вы пьете, потому что сами того хотите.

4 Лиминальный момент: употребление алкоголя — просто привычка?

Пути привычек обычно столь легки, что мы не замечаем их до тех пор, пока они не превращаются в прочные цепи.

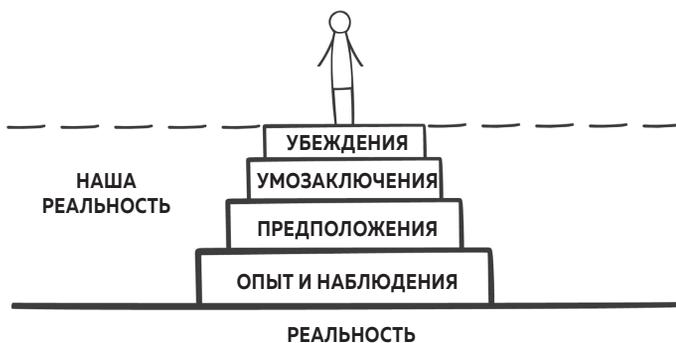
— *Сэмюэл Джексон*

Я структурировала эту книгу так, чтобы лиминальное мышление помогало вам в новом свете увидеть свои укорененные представления об алкоголе. Описательные главы чередуются с мини-главами под названием «Лиминальный момент». Благодаря им вы сможете разобраться со своими бессознательными убеждениями. Я хочу, чтобы вы делали это постепенно, шаг за шагом. Это позволит вам попробовать логику лиминального мышления в повседневной жизни. Вы сможете сопоставить свои убеждения с внешними источниками. Какие наблюдения и предположения вы сделали? Какой опыт у вас был? К каким умозаключениям вы пришли?

Для того чтобы понять, почему мы считаем употребление алкоголя просто привычкой, надо рассмотреть, как это убеждение было бессознательно сформировано.



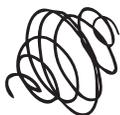
Мы уже обсуждали, как наш опыт и наблюдения влияют на бессознательный ум и желание выпить. И поскольку невозможно замечать, воспринимать или осмысливать все, мы бессознательно рассматриваем свой **опыт** и **наблюдения** через призму собственных потребностей. Исходя из соответствующего опыта и наблюдений, мы строим **предположения**, на основе которых делаем **умозаключения**. А на основе умозаключений формируем **убеждения**. Как только мы определим, почему вы верите в то, во что верите, я покажу вам другую точку зрения, ту, которая может быть ближе к реальности. Таким образом мы будем погружаться в ваше сознание и разбирать ваши убеждения в отношении алкоголя.



Примечание: мы будем проходить через описанные выше шаги в каждом «Лиминальном моменте», так что, возможно, стоит отметить эту страницу и время от времени возвращаться к ней.

Ваш **опыт** заключается в том, что вы регулярно пьете. Вы также **наблюдаете**, как другие регулярно и привычно пьют. Исходя из того, как часто вы и окружающие употребляете алкоголь, вы **предполагаете**, что это привычка. Это гораздо более приемлемый вариант, нежели предположение, что у вас и окружающих сформировалась алкогольная зависимость. Привычка не кажется чем-то угрожающим. Соответственно, вы **приходите к умозаключению**, что употребление алкоголя — это привычка.

Давайте рассмотрим, как все обстоит на самом деле.



Это просто привычка

Многие люди оправдывают то, что пьют, утверждая, что это просто привычка. Действительно, это могло так начинаться. Вы шли на вечеринку и выпивали там немного или приходили домой с работы и выпивали дома на кухне. Особенность привычек в том, что они позволяют мозгу меньше думать^{XLVII}. Как только что-то стало привычным, например, вождение автомобиля или чистка зубов, вы больше не думаете об этом сознательно. Привычка освобождает мозг и позволяет нам сосредоточиться на новых задачах^{XLVIII}. Так что если употребление алкоголя для вас началось с привычки, то велика вероятность, что вы пьете, не особо задумываясь об этом. Но со временем это превращается в нечто большее.

Если бы употребление алкоголя было действительно всего лишь привычкой, то во время беременности я бы с радостью довольствовалась безалкогольным пивом. Но несмотря на то, что по вкусу оно не отличается от обычного, я не могла заставить себя выпить больше одной бутылки. Мне нужен был именно алкоголь, а не его вкус. Точно так же, если бы употребление героина было привычкой, то наркоманы могли бы успешно колоть себе физраствор. Разве при определенном усилии не все привычки довольно легко преодолеть?

Допустили бы вы, чтобы ваша жена ушла, дети возненавидели вас, а деньги и самоуважение растворились из-за одной привычки? И если употребление алкоголя — это просто привычка, то почему алкоголик, который был трезвым вот уже 15 лет, все равно борется с ней каждый день?

Избавившись от привычки грызть ногти, что, как всем известно, крайне сложно, мы не чувствуем себя обделенными из-за того, что перестали кусать кончики пальцев. Мы не переживаем, что теперь из нашей жизни исчезнет настоящее удовольствие. Возможно, мы привычно пьем, но употребление алкоголя — это не привычка, это зависимость. Однако большинство людей считают, что они пьют, потому что хотят этого, наслаждаются этим и сами приняли такое решение.

Скажем, я предложу вам двести тысяч долларов, чтобы вы бросили пить. Вы согласитесь? Будете раздумывать?

Как насчет полумиллиона? На эти деньги можно купить прекрасный дом, но вы больше никогда не сможете сделать и глотка алкоголя. Будь это просто привычкой, вы бы ни минуты не колебались. Ради такой суммы кто угодно откажется от какой угодно привычки — и неважно, сколько усилий это потребует^{XLIX}.

Используя такое оправдание, мы пытаемся доказать себе и другим, что держим все под контролем. Но тот факт, что мы так усиленно защищаем свое право пить, доказывает обратное. Так происходит со всеми наркотиками — вы пытаетесь доказать, что у вас нет зависимости, что все под контролем. Именно страх заставляет нас пить дальше, и этот страх создает сам алкоголь. Мы боимся, что отказ от него сделает нас несчастными, что с ним из нашей жизни исчезнет радость.

Если вы верите в эти ложные оправдания, то даже когда откажетесь от спиртного и ваше здоровье улучшится, а отношения с окружающими наладятся, вы продолжите завидовать тем, кто пьет. Но если вы поймете, что все их доводы в пользу алкоголя безосновательны, то избавитесь от зависти. Вы будете радоваться своей новообретенной свободе.

Итак, действительно ли ваша привычка пить — всего лишь привычка?

5 Вы: кристально чистый

Самый большой вред мы причиняем себе, когда у нас не хватает смелости честно и с добротой взглянуть на себя.

— Пема Чодрон

Люди — самый потрясающий живой организм на планете. Наш мозг мощнее любого компьютера. На самом деле именно он и создает компьютеры. Мы способны на саморегуляцию, самоисцеление и самоосознание. Наш организм дает нам знать о самых незначительных проблемах, он буквально запрограммирован на выживание. Наше тело неизмеримо сложнее любой технологии. Оно — бесценно.

Поскольку алкоголь влияет на работу вашего организма, очень важно понимать, как он функционирует, когда вы трезвый. Оказавшись в ловушке зависимости, легко забыть о собственных хороших качествах. Вы уравновешенный и сильный. У вас есть две потрясающие системы управления — симптомы и инстинкты, — которые помогают вашему уму понять, в чем нуждается тело.





Ваши выдающиеся тело и мозг

Каждый день мы узнаем про человеческий мозг что-то новое. Мы изумляемся его способностям и, несмотря на все технологические прорывы, и близко не подошли к тому, чтобы воспроизвести его. Ваш мозг за долю секунды способен на то, что я потом буду описывать часами. Он способен на то, что я даже не смогу объяснить, потому что большая часть его силы и возможностей пока неизвестна. Нет ничего более мощного, чем человеческий мозг. Поразительно, что большая часть его активности — бессознательная. Он поддерживает в нас жизнь и позволяет функционировать, не требуя нашего сознательного участия. Когда мы спим, мозг позволяет нам дышать, заставляет сердце биться и регулирует температуру. А наша иммунная система каждый день борется с миллионами токсинов, как внешними, так и внутренними. Мы же принимаем все это как должное.

Ваш потрясающий мозг живет в теле, которое поддерживает его и общается с ним. Ваши органы чувств передают мозгу новую информацию. Обоняние, осязание, зрение, слух и способность ощущать вкус соединяют нас с окружающим миром. Благодаря им мы функционируем, они защищают нас от опасностей. От органов чувств зависит наше выживание.

Поразительно, как далеко мы продвинулись в науке и медицине, но ни одно из этих достижений не сравнится

с чудом одной человеческой клетки. А мы состоим из триллионов клеток, каждая из которых уникальна. Люди устроены сложнее, чем что-либо другое во Вселенной. Можно сказать, что человек — это вершина мироздания. Очень важно осознавать, насколько наше тело удивительное, сложное и мощное. Мы биологически запрограммированы на выживание, но при этом обладаем способностью к эмоциям, эмпатии, размышлениям и состраданию. Мы способны на гораздо большее, чем просто выживание.

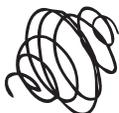


Ваши потрясающие тело и ум: в равновесии

Одна из наших чудесных способностей — это достижение и поддержание гомеостаза. Словарь определяет гомеостаз как *поддержание относительно стабильных физиологических условий (таких как температура тела или рН крови) у высших групп животных в меняющихся условиях окружающей среды; также — процесс поддержания стабильного физиологического состояния у индивидуума в условиях разнообразного психологического давления или стабильных социальных условиях в группе, находящейся под влиянием разнообразных социальных, экологических или политических факторов.*

Гомеостаз — очень важен. Мы должны поддерживать баланс, чтобы выжить. Подумайте о том, как мы заботимся о домашнем растении. Нам нужно убедиться, что почва

влажная, но не перенасыщена влагой. Мы должны обеспечить растению солнечный свет, но так, чтобы не сгорели листья. Мы делаем все, чтобы обеспечивать правильный полив и количество питательных веществ. То же самое происходит внутри нашего тела. Мы потеем, когда нам жарко, и пот испаряется. Это приводит к охлаждению, так что потоотделение регулирует температуру тела. Когда наш организм пытается избавиться от нежелательных чужеродных элементов, таких как вирусы или бактерии, у нас поднимается температура, но не настолько сильно, чтобы убить нас. Когда нам нужен кислород, чтобы напитать клетки тела, дыхание естественным образом убыстряется. Все это плюс бесчисленное число других функций работает как оптимальный жизнеобеспечивающий регулятор, помогающий поддерживать гомеостаз.



Ваши потрясающие мозг и тело: сильные

Средства массовой информации постоянно атакуют нас сообщениями о хрупкости наших тел.

Мы часто кажемся себе слабыми и несовершенными, но это очень далеко от истины. Несмотря на то что мы пьем яд во все больших количествах, мы все равно функционируем. Считая себя слабыми, мы усиливаем ошибочное мнение, что для благополучия нам нужно что-то большее.

Мы не слабые. Мы — вершина существования, более сильные и способные, чем все другие существа на Земле. Мы заселили и исследовали всю планету и даже Луну. Причем это случилось до большинства современных медицинских открытий.

Это чудо, что я выжила после многолетнего пьянства и сейчас отлично себя чувствую и процветаю. Это свидетельство того, насколько мы сильны. Когда я решила бросить пить, то надеялась похудеть и стать более здоровой. Мои ожидания оправдались — я потеряла около 5 кг в первый месяц. Но по-настоящему меня удивило то, насколько улучшилась моя жизнь во многих других аспектах. Начать хотя бы с того, что моя уверенность взлетела до небес. Также, когда исцелилось мое тело, я поразилась своему великолепному самочувствию. За все предыдущие годы я совершенно забыла, каково это — быть полной энергии. Теперь я часто удивляюсь тому, как много успеваю сделать, сохраняя при этом мотивацию и чувствуя себя счастливой. Поразительно, на что мы способны, когда умственно и физически здоровы.

Сейчас мы более чем когда-либо осведомлены об опасности алкоголя и наркотиков, но люди продолжают страдать от зависимости. У общества нет ответа на вопрос, почему так происходит. Кампания «Просто скажи "нет"», запущенная первой леди Америки Нэнси Рейган, остается самой известной антинаркотической кампанией всех времен¹. С 1998 по 2004 год Конгресс США потратил более миллиарда долларов на национальные

антинаркотические медиакампании. Почему? Потому что мы видим, что количество наркозависимых растет, и не понимаем, почему это происходит. Молодежь сегодня пьет больше, чем в 80-х, и, несмотря на всю нашу обеспокоенность, у нас не получается снизить уровень употребления алкоголя и наркотиков.

Я убеждена, что одна из причин заключается в том, что мы непроизвольно приучаем себя верить в собственную слабость. Мы уверены, что нам не хватает какого-то важного элемента, без которого жизнь ущербна. Мы приходим к выводу о собственной неполноценности, и нам нужны специальные вещества, чтобы наслаждаться жизнью и справляться со стрессом. Нас приучили верить, что алкоголь помогает нам компенсировать эту ущербность, что благодаря ему мы почувствуем себя более сильными, свободными, творческими и уверенными. Или, возможно, мы думаем, что он поможет нам справиться с давлением и задачами повседневной жизни.



Ваши защитные механизмы: симптомы

Теперь давайте рассмотрим, как тело предупреждает нас о возможных проблемах: через симптомы. Обычно, заметив первые признаки болезни, мы спешим к врачу в надежде получить рецепт и избавиться от дискомфорта.

Представьте, что вы плывете на корабле и надвигается шторм. Капитан не видит берега или звезд и целиком зависит от навигационной системы. Начинает моргать красный огонек — у одного из приборов садится батарея. Без него невозможно точно прокладывать курс. Что будет, если капитан примет решение не заменить батарею, а просто убрать красную мигающую лампочку? Решит ли это проблему? Нет. Это лишь усугубит ее.

Моя мать помешана на здоровом образе жизни. Она перешла на органическую еду еще до того, как большинство людей вообще узнали о ее существовании. Она даже не принимает ибупрофен, поскольку уверена, что болезни могут и должны лечиться природными, основанными на правильном питании и травах средствами, а не химическими препаратами. Я много лет игнорировала ее советы, а в колледже протестовала против здорового питания, поглощая в большом количестве фастфуд и конфеты. Но со временем я поняла, насколько актуальным и верным был мамин совет: с осторожностью относиться ко всему, что меняет обычный режим работы нашего организма. Больно осознавать, как мало мы знаем о том, что происходит внутри нашего тела и ума. Вмешиваясь в работу тела или притупляя чувства алкоголем или другими наркотиками, мы действуем как капитан, приближающий катастрофу.

Томми Розен, основатель программы «Исцеление 2.0» и эксперт в области работы с зависимостью, утверждает, что внутри нас есть «безграничная аптека». Это

означает, что у нас есть все необходимое для долгой, здоровой и счастливой жизни. Если вы посмотрите на способность нашего тела производить адреналин или эндорфин, то увидите, что они вырабатываются ровно в том количестве и ровно тогда, когда нужны. Работа наших внутренних систем просто феноменальна.

Иммунная система — самое мощное оружие против болезней. Она значительно важнее для нашего здоровья, чем все современные лекарства. Спросите любого врача, и он подтвердит это. Выше мы обсуждали, как алкоголь нарушает работу иммунной системы. Употребляя его, мы словно удаляем красный предупреждающий индикатор нашего организма.

Редкая генетическая особенность — врожденная нечувствительность к боли — не позволяет человеку чувствовать боль. Поначалу это может показаться чем-то хорошим. Кто не мечтает о жизни без боли? Но на самом деле это одно из самых страшных заболеваний. Вы не почувствуете, что вода в душе слишком горячая, пока ваша кожа не покраснеет и не покроется волдырями. Вы не поймете, что у вас сломана рука, если только из нее не будет торчать кость. С таким заболеванием у вас нет шанса на нормальную жизнь. Скорее всего, вы умрете еще в детстве. Боль обладает дурной славой, но она наш друг — мы живы благодаря ей.

В детстве нам всем хочется поскорее вырасти и обзавестись собственным домом, машиной и деньгами.

Повзрослев, мы хотим снова стать юными, потому что вечно устаем и жизнь становится все более напряженной. Но так не должно быть. В детстве и подростковом возрасте мы проходим через самые значительные изменения в своей жизни. У всех животных детство — более напряженное время, чем взрослая жизнь^{LI}.

Подумайте о том, как тяжело вам приходилось в старших классах. Вспомните умственное напряжение, вызванное переменами, через которые вы проходили. Ребенком вы не чувствуете контроля над своей жизнью и судьбой, и это порождает страх и стресс. Во взрослой жизни, когда вы находитесь в состоянии умственного спокойствия и чувствуете себя физически сильным, вы берете лучшее из двух миров. Вы снова обретаете энергичность юности, и ваш фактический возраст больше не имеет значения. Вы стали мудрее и лучше ко всему приспособливаетесь. Это лучшие годы моей жизни. У меня больше энергии, радости, мужества и самоуважения, чем когда-либо раньше. Алкоголь крадет все это у нас. Мы пьем все больше и больше и чувствуем себя все хуже и хуже. Это происходит постепенно, и мы не осознаем, что наше самочувствие ухудшается. Мы привыкаем к этому состоянию и считаем, что ощущение усталости, подавленности и неудовлетворенности — норма. Конечно, у истощения может быть много причин помимо алкоголя, но он определенно усиливает стресс. Алкоголь превращает усталость и даже регулярное похмелье в неприятный образ жизни. Похмелье — явный знак того, что мы вредим себе. Возможно,

хроническая усталость — это способ нашего тела сигнализировать нам о проблеме.

Мне потребовалось время на то, чтобы исцелиться от многолетнего употребления яда, но постепенно силы вернулись ко мне. Сейчас у меня поразительно много энергии. В таком состоянии вы чувствуете себя на вершине мира. Вы полностью присутствуете в настоящем и наслаждаетесь прекрасными мгновениями жизни. Я также стала лучше справляться с напряжением. До этого количество стрессовых факторов в моей жизни лишь увеличивалось, поскольку вместо того чтобы решать проблемы, я запивала их спиртным и игнорировала. Оставленные без внимания, они усугублялись. Без алкоголя я могу осознанно работать со стрессом. На самом деле моя нынешняя способность справляться с проблемами придает мне уверенности. Я не говорю, что у меня не бывает трудных дней — конечно же, бывают. Но когда вы здоровы и счастливы, все становится проще.



Ваши защитные механизмы: инстинкты

Мы обладаем потрясающим интеллектом, который одновременно и помогает, и вредит нам. Он полезен, когда мы используем его, чтобы распознать предупреждающие сигналы тела — симптомы — и ищем корень

проблем. И вредит, когда мы полностью полагаемся на него и игнорируем инстинктивное знание нашего тела. Инстинкт — это работа органов чувств, которые предупреждают нас о потенциальной опасности. К сожалению, мы часто игнорируем этот основополагающий защитный механизм.

Когда с нашим телом что-то не так, мы идем к специалистам. Врачи говорят, что мы относительно мало знаем о том, как устроен человек и как нам исцелить себя. Мы постоянно узнаем что-то новое, опровергающее устаревшие медицинские теории. Так, например, раньше врачи практиковали кровопускание, но теперь мы знаем, что это вредило пациенту, лишая его жизненной силы. Сейчас, конечно, знания и технологии развиваются невиданными темпами. В настоящий момент мы понимаем о мире больше, чем когда-либо, но было бы глупо считать, что мы знаем все. Ученые постоянно совершают новые открытия и опровергают существующие теории.

Здоровье — это самое важное, что у нас есть, и без него все остальное не имеет значения. Наши инстинкты призваны направлять нас. Но в своем упрямстве мы сильно полагаемся на интеллект, доверяем своему знанию больше, чем чувствам, хотя распространенное знание, как выясняется позже, часто оказывается ошибочным. Мы предпочитаем следовать разуму, а не инстинктам, не понимая, что именно их задача — сохранить нам жизнь и здоровье. Алкоголь заглушает наши

чувства и притупляет инстинкты. Очень важно, чтобы мы не игнорировали их; они — наиболее ценный источник информации о нашем здоровье.

Нам необходимо понять, что мы сильные, цельные и совершенные. Нам нужно осознать, что алкоголь не помогает нам справляться с жизнью, но на самом деле притупляет наши чувства и вредит иммунной системе. Употреблять химические препараты, которые влияют на работу нашего организма, безрассудно. А в случае алкоголя еще и опасно, потому что он вызывает привыкание. На самом деле вам не нужно спиртное, чтобы наслаждаться жизнью или справляться со стрессом. Вам только кажется, что нужно. Но в реальности алкоголь ничего нам не дает. И когда вы поймете эту истину, ваше восприятие начнет меняться как на сознательном уровне, так и на бессознательном. Благодаря этому вы избавитесь от влечения к алкоголю. Вы станете свободным.

6 Лиминальный момент: действительно ли мы пьем ради вкуса?

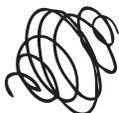
Для излечения необходимо изменить наши убеждения, основанные на ложных данных.

— Кевин Максормак

До того, как вы сделали первый в своей жизни глоток алкоголя, вы **наблюдали** за тем, как все вокруг вас пьют, якобы наслаждаясь вкусом спиртного. Однако ваш первый **опыт**, скорее всего, противоречил этому убеждению. Обычно детям не нравится алкоголь. Но так как окружающие постоянно пьют спиртные напитки, вы **предполагаете**, что в этом что-то есть, несмотря на ужасный вкус. Вы **приходите к умозаключению**, что должны попробовать дальше. Возможно, вам даже говорили, что нужно просто войти во вкус. Со временем это с вами и в самом деле происходит. Теперь ваш опыт соответствует наблюдениям, и вам легче **заклЮчить**, что алкоголь хорош на вкус и вы, собственно, поэтому его и пьете.

Давайте рассмотрим, как все обстоит на самом деле.





Вам нужно просто войти во вкус

Это утверждение — великий обман, которым соблазняют новичков. Моя коллега Яни — француженка. Когда ей исполнилось восемь, родители стали предлагать ей немного вина за ужином, примерно так же, как мои уговаривали меня поесть шпинат. Ей не нравилось вино, и она говорила им об этом, но они настаивали, чтобы она сделала хотя бы глоток. Они убеждали Яни, что ей понравится, когда она станет старше. Конечно же, теперь она пьет вино каждый вечер. Когда мы давимся первым глотком, всегда найдется тот, кто убедит нас, что надо просто войти во вкус.

Но давайте снова рассмотрим устройство человеческого организма, цель которого — гарантировать наше выживание. Мы знаем, что нам нужна пища и вода, без этого мы умрем. Как и животные, мы испытываем голод и жажду.

Мы знаем, что некоторые вещества ядовиты, потому что нам так сказали или потому, что так написано на этикетке. Но откуда, например, лань знает, какую траву можно есть, а какую нет? Все очень просто: растения, которые подходят для питания оленей, хорошо пахнут и вкусные, в то время как трава, от которой они заболеют, пахнет плохо и невкусная.

Обоняние и способность различать вкус — важные качества для обеспечения нашего благополучия. Благодаря им мы можем отличить хорошую пищу от испорченной. Мы почувствуем запах протухшего мяса или вкус скисшего молока. Так органы чувств обеспечивают наше выживание.

Недавно я была в Бразилии и видела огромные вывески о продаже этанола на заправках. Возможно, вы удивитесь, узнав, что это тот же самый этанол, что и в вашем любимом спиртном напитке. Да, алкоголь без добавок — это этанол. Чистый алкоголь ужасен на вкус, и даже небольшое его количество убьет вас. Для того чтобы его можно было пить, используются сложные процессы переработки и определенные добавки. К сожалению, ни один из этих процессов не уменьшает вред, который наносит нашему организму употребление топлива.

Алкоголь разрушает наше здоровье, атакуя печень и иммунную систему. Он — прямая или косвенная причина более чем шестидесяти заболеваний^{LII}. Однако мы лишь поверхностно осведомлены о его вреде, зато хорошо усвоили связанные с ним социальные установки. Поэтому мы часто оправдываем употребление спиртного тем, что делаем это ради вкуса. И верим, что это так и есть. Мы обладаем просто поразительной способностью к самообману.

Представьте студента колледжа, который выпивает свое первое пиво на футбольном стадионе. Пиво дешевое, теплое и определенно невкусное. Студент совершенно точно предпочел бы холодную газировку. Спросите его, почему он выбрал пиво, и, скорее всего, услышите, что оно просто нравится ему на вкус. На самом деле этот парень хочет вписаться в окружающую обстановку, а только дети пьют газировку на футбольных матчах. Он не может признать этого, и возможно, даже не осознает, поэтому говорит, что ему нравится вкус пива. Это не очень-то совпадает с реальностью, когда вы видите, как он давится своим напитком.

Если спросить этого же студента пару месяцев спустя, он снова ответит, что ему нравится пиво. Но в этом ответе уже может быть доля истины, так как он уже начал входить во вкус. И поскольку алкоголь вызывает привыкание, то у этого парня уже возникло неосознанное влечение к нему. Удовлетворение этой тяги дарит ощущение удовольствия.

Я ни разу не слышала о том, чтобы кто-то напился газировки до рвоты. При этом сколько вы знаете людей, которые напивались так, что их начинало тошнить? Даже те, кто умеренно употребляет алкоголь, иногда заходят слишком далеко. Блевать — это ужасно. Ужасно, но если вы подумаете об этом — невероятно. Это спасает вам жизнь, защищая от алкогольного отравления. Вывод ясен — алкоголь нам не полезен. Но это

нас не останавливает. Мы продолжаем пить, считая свои «встречи с фарфоровым другом» знаком почета. В самом деле, это же колледж, и мы обязаны войти во вкус выпивки.

В конце концов вам и в самом деле понравится вкус алкоголя, но все равно это то же самое вещество, что вы заливаете в свой топливный бак. Оно все равно разрушает вашу печень, иммунную систему и мозг. Да и вкус на самом деле не меняется.

Примечательно, как со временем органы чувств становятся невосприимчивы к наиболее неприятным вещам. Представьте мужчину, который вылил на себя слишком много одеколona. Вы чувствуете его приближение издали, но сам он не осознает окружающее его облако запаха. Вот еще один пример: я ходила в школу в сельскохозяйственном регионе, где было много ранчо и ферм. У таких городов очень своеобразный запах. Но через два месяца я перестала замечать его. Так же и мы привыкаем ко вкусу алкоголя.

Без сомнений, алкоголь ужасен на вкус. Иначе зачем бы нам пришлось идти на все эти ухищрения, использовать вкусовые добавки и подсластители? Хорошо, пусть даже вам нравится пить чистый виски. Вы просто привыкли к его вкусу, как я когда-то привыкла к запаху навоза.

Вы и вправду пьете ради вкуса?



Алкоголь улучшает вкус еды

Если мы говорим о молоке и печенье, то, действительно, напиток улучшает вкус еды. Вы отламываете кусочек печенья, макаете его в молоко, тем самым меняя текстуру и запах. Это я понимаю. Но вы же не продегустируете то же самое с вином и стейком. Так как же вино улучшает вкус мяса? Не говоря уже о том, что научно доказано: алкоголь на самом деле притупляет ваши вкусовые рецепторы, а не усиливает их чувствительность^{LIII}.

Я готова признать, что аромат вина добавляет пикантность соусам, но то же можно сказать про множество других ингредиентов. Посмотрите популярные кулинарные шоу: шеф-повара готовят так, что даже самые противные продукты становятся приятными на вкус. Мне кажется странным, что существуют тысячи видов напитков, но такое оправдание мы используем только для алкоголя. Люди не говорят, что пьют колу, потому что она улучшает вкус хот-дога. Меня, как специалиста по продажам, восхищает эта гениальная маркетинговая тактика. Если мы можем поженить продукт (алкоголь) с истинным удовольствием от еды, то у нас гораздо больше шансов продать бокал вина каждый раз, когда мы продаем стейк.

Мы постоянно ищем оправдания для употребления алкоголя. При этом мы не извиняемся, например,

за любовь к грейпфрутам. Но когда вы отказываетесь от спиртного, кажется, что каждый вокруг пускается в объяснения, почему он пьет. Обратите внимание на неадекватность разговоров об алкоголе. Уплетая пончик, мы скорее всего отметим количество калорий или сколько в нем сахара. И для этого есть основания — это поможет нам ограничиться одной штукой. Но при обсуждении алкоголя вы никогда не услышите: «Отличный напиток. Действительно улучшает вкус еды, жаль только, что бьет по печени».

Почему так происходит? Почему мы собираемся вместе и восхваляем алкоголь? Так нам легче закрыть глаза на его опасность. В силу стадного мышления нам проще поверить или сделать то, во что верят или что делают остальные. Именно это и происходит, когда люди начинают говорить о «полнотелом, дубовом, кисловатом, но фруктовом» вкусе каберне.

Более того, если уж речь зашла о вине, мало кто может отличить вино дорогих марок от более дешевых. Американская ассоциация винных экономистов провела исследование, в котором приняли участие более 6 000 любителей этого напитка. В слепых дегустациях большинство из них не только не смогли отличить дорогое вино от простого, но еще и отдали предпочтение второму варианту^{LV}. Вы поразитесь, узнав, что та же Ассоциация провела исследование два года спустя и выяснила, что люди также не способны отличить паштет от корма для собак^{LV}.



Я пью, чтобы утолить жажду

Почему мне так хочется пить утром, хотя я так много выпил вечером?

— Аноним

Нам кажется, что холодное пиво — отличное средство для утоления жажды жарким днем. Поскольку оно на 96% состоит из воды и на 4% из алкоголя, логично предположить, что оно прекрасно подходит для этой цели. Но алкоголь — мочегонное средство, которое выводит воду из вашего организма, заставляя вас чаще ходить в туалет. Вот почему после попойки вы просыпаетесь посреди ночи, испытывая чудовищную жажду. Ваш рот пересох, и вы готовы отдать все за стакан воды. Обезвоживание, вызванное алкоголем, уменьшает мозг и ухудшает его работоспособность^{LVI}. Это значит, что после одной кружки пива вы будете испытывать даже бóльшую жажду, и выпьете еще пинту. Не думаю, что вы стали бы пить шесть банок газировки подряд, но мы регулярно проделываем это с пивом. Чем сильнее вам хочется пить, тем лучше на вкус каждая следующая бутылка из-за иллюзии, что она утоляет жажду. Не говоря уже о том, что алкоголь вызывает потребность в самом себе и притупляет вкусовые рецепторы^{LVII}. Вам все время хочется еще. Какой гениальный товарный маркетинг.

Я отказывалась думать об опасностях употребления спиртного. Я шла на все, чтобы оправдать алкоголь

и побудить других пить со мной. Мне казалось, что пить вместе — весело. Но теперь я вижу, что это просто позволяло мне не задумываться. Дело не в том, что нам некомфортно пить в одиночестве. Скорее, нам некомфортно пить, когда другие не пьют, ведь это ставит под сомнение наши действия. Когда другие не пьют, чувствуешь себя довольно глупо, употребляя то, что позволяет расслабиться. Если вы делаете то же, что и другие, вам не нужны оправдания для этого. Если все так поступают — значит, для того есть разумные причины, это должно быть не так уж и плохо. Поразительно, как далеко мы готовы зайти в этом самообмане. Если повторять ложь достаточно долго и убедительно, то и сам в нее поверишь.

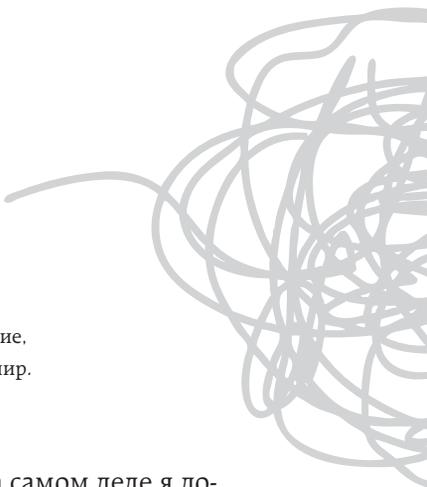
7 Вы: загрязненный

Образование — это самое мощное оружие,
с помощью которого можно изменить мир.

— Нельсон Мандела

Я не собиралась писать эту главу. На самом деле я добавила ее после первой редакции рукописи. Зачем? Я уверена, что позитивное мировосприятие гораздо более продуктивно, чем негативное. Я придерживаюсь убеждения, что перечисление ужасов алкоголя не поможет нам отказаться от него. Да, у нас появляется сознательное желание бросить пить, но если вы читаете эту книгу, оно, пожалуй, и так у вас уже было. Причина стольких проблем — именно бессознательное желание. Вы привыкли думать, что алкоголь обладает множеством преимуществ. Чтобы обрести свободу, необходимо отказаться от этих убеждений. Список потенциальных рисков никак не изменит ваше мнение о мнимой пользе. Главы, подобные этой, вызывают у тех, кто пьет, стресс. Испытывая стресс, мы пьем еще больше. В результате наша ситуация не улучшается.

Но я также считаю, что в обществе действительно необходимо вести разъяснительную работу о том, что такое алкоголь и как он влияет на наш организм. Я предполагала, что все знают о вреде алкоголя.



Но, как оказалось, ошибалась. Более семи тысяч людей согласились стать бета-читателями — прочитать первый вариант книги и дать отзыв для процесса правок. Когда посыпались их комментарии, я осознала, что далеко не каждый знает об опасности употребления алкоголя. Более того, у нас настолько промыты мозги, что мы верим в его пользу. По широко распространенному мнению, умеренное употребление алкоголя, от 1 до 3 порций⁵ в день, полезно для здоровья. Получив отзывы первых читателей, я поняла, что в книгу необходимо включить главу о вреде спиртного.



ОТКУДА ВОЗНИКАЕТ ЛОЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ?

Я прекрасно понимаю, откуда берутся представления о пользе алкоголя в небольших дозах. В СМИ постоянно появляются новые статьи, утверждающие, что вино полезно для сердца или что оно снижает уровень холестерина. В некоторых исследованиях также проводится корреляция между употреблением алкоголя и длительностью

⁵ Стандартная порция алкогольного напитка — 13,7 г чистого алкоголя. Обычно такое количество чистого алкоголя содержится в следующих объемах алкогольных напитков: ~355 мл пива, ~150 мл вина, ~45 мл 40-градусного крепкого напитка.

жизни. В них примечательно то, что они игнорируют причину смерти (т. е. способствовал ли алкоголь смерти?) и сваливают все в одну кучу. Надо отметить, что бесчисленное число статей освещают крайне немногочисленные исследования о возможной пользе алкоголя. При этом журналисты совершенно игнорируют факты, которые доказывают его вред.

Так почему же предполагаемая польза алкоголя для здоровья стала чуть ли не общим местом? Тому есть несколько причин. Во-первых, журналисты должны писать популярные статьи, которые привлекают внимание. Это повышает читаемость издания и улучшает продажу рекламы. И хотя исследований об опасности употребления алкоголя гораздо больше, статей об этом публикуется меньше. Это легко проверить, сделав поиск в Google. По запросу «вред алкоголя» или «опасность употребления алкоголя» в списке результатов будут многочисленные исследования таких организаций, как Национальный институт по изучению проблем злоупотребления алкоголем и алкоголизма или медицинские сайты, например, Mayo Clinic или WebMD. На первой странице результата поиска не будет ни одной статьи в популярных изданиях (*Times*, *Huffington Post*, *Washington Post*). Но попробуйте задать в поиске «польза алкоголя». Вы не увидите ни одного надежного источника, но зато будут десятки статей с заголовками вроде «Пейте на здоровье» в популярных, но не научных средствах массовой информации. Все эти публикации ссылаются на одни и те же малочисленные исследования.

Мы одурачены средствами массовой информации, которые скорее опубликуют то, что пользуется спросом, чем то, что исчерпывающе доказано. Но мы и сами себя обманываем. Это еще один пример предвзятости подтверждения. Статьи, которые утверждают, что вино или пиво полезно для здоровья, получают тысячи лайков и перепостов. Они преобладают в СМИ. Учитывая непродолжительность концентрации внимания в современной культуре и склонность довольствоваться только заголовком, неудивительно, что мы поверили в пользу алкоголя. Если вдруг в популярном издании вы обнаружите статью о его вреде, то заметите, что у нее значительно меньше перепостов, часто меньше десяти. Это значит, что только узкий круг читателей видит эти заметки, и информация редко распространяется.

По словам доктора Юргена Рема, старшего научного сотрудника Центра по изучению зависимостей и психического здоровья в Торонто, исследования, доказывающие пользу алкоголя, представляют лишь малую часть от общего числа проводимых изысканий. Но их уровень цитируемости в прессе гораздо выше. Рем повторяет: «Мы посчитали общее число исследований, упоминаемых в СМИ, и увидели гораздо больше статей о положительном, а не отрицательном влиянии алкоголя на здоровье». Свидетельств о вреде алкоголя в десять раз больше, чем о пользе, однако цитируются именно последние, причем часто без учета контекста.

Это еще раз доказано тем, как работают перепосты. Почему люди вообще делятся публикациями в соцсетях? Одна из главных причин — это «социальная валюта». Люди публикуют то, что, по их мнению, сделает их «хорошими» (умными, классными, модными, осведомленными и т. д.) в глазах других. Статья о том, что алкоголь творит чудеса с вашим сердцем, обладает большей социальной стоимостью, чем исследования, которые опровергают связь между вином и здоровым сердцем^{LVIII}.

Все это вводит нас в заблуждение. В соцсетях и популярных СМИ циркулирует столько ложной информации! Не стоит винить себя за то, что мы поверили в нее. Эта глава даст вам необходимые знания. Я взяла информацию из статистически релевантных исследований и представила данные обеих сторон, чтобы вы смогли сделать собственные выводы. Я призываю вас более пристально изучить приводимые мною источники и провести собственное исследование. Складывается впечатление, что мы обращаем большее внимание на побочные эффекты ибупрофена, чем на возможные последствия употребления алкоголя. Очень важно использовать критическое мышление и здравый смысл, изучать самые современные статьи и понимать, о чем там идет речь. Мы просто обязаны знать о том, что потребляем в таком количестве, и принимать решения на основе фактов.

Давайте сосредоточимся на том, какое влияние алкоголь оказывает на наш организм. О социальном вреде и пассивном алкоголизме мы поговорим позже.



ОБЩИЙ ВРЕД

Ученые оценили двадцать наркотиков по степени вреда, который они наносят как непосредственно потребителю, так и тем, кто его окружает. В целом, алкоголь оказался самым опасным наркотиком, получив 72 балла. На втором месте шел героин с 55 баллами, а на третьем месте — крэк с 54 баллами^{LIX}.

По данным Всемирной организации здравоохранения, алкоголь — это причинный фактор более чем 60 заболеваний и травм. В отчете организации утверждается, что алкоголь превзошел ВИЧ и стал лидирующим фактором риска смерти среди мужчин в возрасте от 15 до 59 лет^{LX}.

В США чрезмерное употребление алкоголя (4 и более порций за 2 часа для женщин и 5 для мужчин; или 8 порций в неделю для женщин и 15 для мужчин)^{LXI} — это главная причина преждевременной смерти. Каждый год регистрируются 88 000 смертей, связанных со злоупотреблением спиртным^{LXII}. Это значит, что алкоголь становится причиной в два раза большего количества смертей, чем все остальные наркотики вместе. Все запрещенные наркотические средства становятся причиной 17 000 смертей в год, а рецептурные наркотические средства ответственны за 22 000 смертей в год^{LXIII}.



ПОЛЬЗА АЛКОГОЛЯ?

Алкоголь действительно обладает некоторыми полезными с медицинской точки зрения свойствами. Он — сильный антисептик, и его также можно использовать, чтобы приглушить боль. Однако, и это не удивительно, есть более эффективные болеутоляющие, такие как ибупрофен и морфин. Есть многочисленные утверждения о более долгосрочных полезных свойствах алкоголя. Например, есть свидетельства того, что вино может повышать уровень хорошего холестерина из-за содержащихся в нем антиоксидантов^{LXIV}. Но действительно ли дело именно в вине? Многие фруктовые соки содержат больше антиоксидантов, чем вино. При этом я не знаю никого, кто каждый вечер пил бы фруктовый сок, но знаю много людей, которые каждый день пьют вино. Готова биться об заклад, что если бы вы каждый вечер выпивали стакан богатого антиоксидантами сока, то результат был бы таким же. При этом вы были бы избавлены от вредных побочных эффектов или риска зависимости.

Мы все видели множество статей о предполагаемой пользе алкоголя для работы сердца, особенно о пользе вина. Новое исследование, в ходе которого анализировали алкогольные привычки и сердечно-сосудистое здоровье более 260 000 людей, показало, что

употребление спиртных напитков, даже в небольшом или умеренном количестве, не приносит никакой пользы сердцу.

Еще одно популярное в СМИ утверждение гласит, что те, кто пьют, живут дольше, чем непьющие. Самое известное исследование на эту тему провел Чарльз Холахан^{LXV}. В течение двадцати лет он наблюдал за 1824 людьми, которым на начало исследования было от 55 до 65 лет. Исследование выявило корреляцию (но не причинно-следственную связь) между употреблением спиртных напитков и более длинной продолжительностью жизни. Среди 345 непьющих участников был зафиксирован более высокий процент смертей, чем в группе из 1479 употребляющих алкоголь. Причина смерти не рассматривалась и не учитывалась. При этом в исследовании оспаривается значимость корреляции, так как «с гораздо большей вероятностью в анамнезе у непьющих были проблемы с алкоголем ранее, а также лишний вес и курение». Те, кто воздерживался от алкоголя, делали это из-за проблем со здоровьем или злоупотребления спиртным в прошлом, и причины, по которым умерли эти 239 человек, неизвестны. Лично я не хочу принимать решения, влияющие на мое здоровье, основываясь на столь крошечной выборке. Между популяцией аистов и количеством младенцев тоже есть корреляция, но мы же не будем переводить ее в причинно-следственную связь^{LXVI}. Почему же мы относимся к алкоголю по-другому?

Заниматься самолечением при помощи морфина, кодеина или любого другого рецептурного наркосодержащего

препарата – не очень хорошая идея. Лечение любых заболеваний, от болезней сердца до Паркинсона, должно проводиться под наблюдением специалистов, в соответствии с конкретным планом лечения и с учетом хорошо задокументированных и известных побочных эффектов. И хотя между употреблением алкоголя и здоровьем есть определенные корреляции, ни одна из них не может служить убедительным доказательством того, что можно самостоятельно прописывать себе алкоголь^{LXVII}.



РИСКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ ДЛЯ ВАШЕГО ОРГАНИЗМА

Как мы уже обсуждали в предыдущей главе, человек, пожалуй, самое сложноустроенное и функциональное существо на планете. Способность человеческого организма обеспечивать выживание и преодолевать болезни лежит вне нашего понимания. Позаботьтесь о своем драгоценном теле, и оно позаботится о вас. Я расскажу вам о влиянии алкоголя на ваш организм, и вы поймете, как он разрушает ваше здоровье и жизнь. Я использовала информацию из нескольких источников, главный из которых – Министерство здравоохранения и социальных служб США^{LXVIII}.



ВАШ МОЗГ

Человеческий мозг очень сложно устроен. Обмен информацией в нем происходит при помощи нейронов – триллионов крошечных нервных клеток, которые переводят информацию в сигналы, понятные для мозга и тела. Передача информации между нейронами происходит за счет нейромедиаторов. Это мощные химические вещества, которые меняют ваши чувства, настроение и физические реакции. Ваш мозг старается поддерживать баланс этих веществ, меняя скорость передачи информации. Алкоголь замедляет скорость передачи информации от одного нейрона к другому, нарушая коммуникационные каналы^{LXIX}. Он также замедляет передачу информации от органов чувств, уменьшая восприимчивость и притупляя восприятие.

Наиболее уязвимы перед воздействием алкоголя мозжечок, лимбическая система и кора головного мозга. Мозжечок отвечает за координацию движений, память и эмоциональные реакции. Лимбическая система контролирует воспоминания и эмоции. А кора головного мозга ответственна за планирование, социальное взаимодействие, решение проблем и обучение. Ни для кого не секрет, что алкоголь нарушает координацию. Неспособность пройти по прямой – классический признак опьянения. Но осознаете ли вы, что алкоголь лишает вас и способности

управлять эмоциями? Именно по этой причине он вызывает неудовлетворенность и раздражительность, и многие люди в состоянии опьянения испытывают приступ либо плача, либо гнева.

Вас также не должно удивлять, что хроническая депрессия и пьянство тесно связаны^{LXX}. Еще ужаснее то, что со временем искусственная стимуляция мозга, которую вызывает алкоголь, лишает нас возможности получать удовольствие от обычных занятий: встречи с другом, чтения книги или даже секса^{LXXI}. Алкоголь влияет на способность контролировать поведение, думать и взаимодействовать с окружающими. Он препятствует естественной способности запоминать, учиться и решать проблемы.

Пять порций алкоголя за два часа для мужчин или четыре порции для женщин могут вызвать постоянные изменения в мозге и уменьшить размер его клеток^{LXXII}.

Выброс серотонина, нейромедиатора, который регулирует эмоции, физиологически способствует первоначальному ощущению легкого опьянения. Иногда употребление алкоголя может приводить к выработке эндорфина, нейромедиатора, вызывающего чувство эйфории. Это вовсе не так здорово, как может показаться на первый взгляд. Ваш мозг не понимает, откуда взялся всплеск нейромедиаторов, и пытается восстановить баланс веществ^{LXXIII}. Это одна из причин, по которой развивается устойчивость к алкоголю, привыкание и появляются физические симптомы абстинентного синдрома.

Печень выступает в качестве первой линии обороны. Она расщепляет алкоголь, чтобы организм мог как можно быстрее избавиться от яда. При этом в кровь попадают токсины и поврежденные клетки печени. Эти токсины более опасны для мозга, чем сам алкоголь^{LXXIV}. Они становятся причиной плохого сна, перепадов в настроении, изменений в личности (таких как вспышки агрессии или приступы плача), тревожности, депрессии, неустойчивости внимания, и в конечном счете они могут привести к коме и смерти.

Но не отчаивайтесь. Воздержание поможет обратить негативные последствия влияния алкоголя на мыслительные навыки, память и внимание^{LXXV}.



ВАШЕ СЕРДЦЕ

Ваше сердце бьется более 100 000 раз в день, перекачивая более 7500 литров крови в сутки. Как вы, возможно, знаете, сердце состоит из четырех камер: две правые — правое предсердие и правый желудочек, и две левые — левое предсердие и левый желудочек. Правая сторона сердца перекачивает кровь в легкие, где происходит обмен углекислого газа на кислород. Потом сердце расслабляется, и кровь возвращается в левые предсердие и желудочек. Когда сердце снова сокращается, обогащенная кислородом кровь поступает ко всем органам и тканям. На своем

пути по телу она проходит через почки, которые очищают ее от отходов, накапливающихся в ней в процессе обмена веществ. Кровь загрязняется, поскольку она — одна из самых эффективных систем очистки и постоянно удаляет токсины из вашего тела. Биться в нужном ритме сердце заставляют электрические сигналы.

Алкоголь ослабляет сердечную мышцу, так что она провисает и растягивается, и сердце больше не может эффективно сокращаться^{LXXVI}. В этом случае ваши органы и ткани не получают необходимого количества кислорода и питательных веществ.

Употребление большого количества алкоголя за раз, даже если это происходит редко, может повлиять на электрическую систему, которая регулирует сердцебиение^{LXXVII}. Во время серьезной попойки ваше сердце может биться недостаточно сильно, что приведет к застою крови и образованию тромбов. Может происходить и обратное. Сердце будет биться слишком часто, из-за чего камеры не будут успевать заполняться кровью и ее насыщение кислородом будет недостаточным. В результате злоупотребления алкоголем вероятность инсульта повышается на 39%^{LXXVIII}.

В нормальном состоянии ваши кровеносные сосуды эластичны. Употребление алкоголя приводит к выработке гормонов стресса, которые сужают сосуды и поднимают кровяное давление. Это приводит к гипертонии и уплотнению стенок сосудов^{LXXIX}. Это, в свою очередь, становится причиной сердечно-сосудистых заболеваний^{LXXX}.



ВАША ПЕЧЕНЬ

Два миллиона американцев страдают от заболеваний печени, связанных с употреблением алкоголя^{LXXXI}. В печени хранится запас питательных веществ, она производит энзимы, которые предотвращают болезни и избавляют организм от опасных веществ. Как мы уже обсуждали, в процессе расщепления алкоголя вырабатываются опасные токсины^{LXXXII}. Алкоголь повреждает клетки печени, вызывая воспаление и ослабление естественных защитных механизмов. Воспаление в печени нарушает метаболизм, что влияет на работу всех органов. Более того, оно может привести к фиброзу печени^{LXXXIII}.

Функция печени страдает, потому что алкоголь влияет на выработку ферментов в этом органе. Они необходимы для предотвращения рубцевания и восстановления тканей печени. Употребление алкоголя также вызывает жировой гепатоз. Жировые включения в клетках печени ухудшают ее работу^{LXXXIV}. В конце концов фиброз (разрастание рубцовой ткани) превращается в цирроз (еще больше рубцовой ткани). Цирроз не дает печени выполнять критически важные функции, в том числе справляться с инфекциями, усваивать питательные вещества и удалять токсины из крови. Это может привести к раку печени и диабету 2 типа^{LXXXV}. Цирроз печени развивается у 25% алкоголиков^{LXXXVI}.



ВАША ИММУННАЯ СИСТЕМА

Нас окружают микробы, а значит наша иммунная система — один из главных инструментов для борьбы с болезнями. У нас есть две системы защиты: врожденный иммунитет (способность организма обезвреживать чужеродный и потенциально опасный биоматериал, существующая изначально, до первого попадания этого биоматериала в организм) и приобретенный иммунитет (способность организма обезвреживать чужеродные и потенциально опасные микроорганизмы, которые уже попадали в организм ранее). Алкоголь подавляет оба типа иммунной системы^{LXXXVII}.

Наша иммунная система использует цитокины, небольшие белки, которые сигнализируют о присутствии инфекции. Алкоголь влияет на выработку цитокинов. При правильной работе эти белки предупреждают иммунную систему о чужеродных микроорганизмах, и она реагирует белыми кровяными клетками, лейкоцитами, которые окружают, атакуют и проглатывают вредоносную бактерию. Алкоголь нарушает обе функции, из-за чего мы становимся более подвержены пневмонии, туберкулезу и другим заболеваниям^{LXXXVIII}. Исследования также связывают алкоголь с большей уязвимостью перед ВИЧ, а также с более высокой скоростью развития болезни после заражения^{LXXXIX}.



АЛКОГОЛЬ И РАК

Умеренное потребление алкоголя – мантра большинства людей в XXI веке. Но если говорить о раке, то никакая доза алкоголя не может считаться безопасной^{XC}.

– **СТОКОВСКИ**

Но постойте, незначительное употребление алкоголя не вызывает рак, ведь так? По всей видимости, вызывает. В метаанализе 222 исследований, в которых принимали участие 92 000 малопьющих и 66 000 вообще не пьющих, болеющих раком, было выявлено, что незначительное употребление спиртных напитков связано с более высоким риском развития некоторых онкологических заболеваний, включая рак груди^{XCI}.

Семилетнее исследование 1,2 миллиона женщин среднего возраста подчеркивает прямую и пугающую связь между употреблением алкоголя и раком. Согласно полученным данным, алкоголь увеличивает риск развития рака груди, рта, горла, прямой кишки, печени и пищевода^{XCII}.

Самое пугающее открытие заключается в том, что риск вырастает независимо от того, как мало или какой алкоголь пьют женщины^{XCIII}. То есть шансы заболеть увеличиваются не только у алкоголиков или тех, кто пьет каждый день. По сравнению с теми женщинами, которые вообще не употребляют

алкоголь, у женщин, которые выпивают три бокала в неделю, на 15% больше шансов заболеть раком груди^{XCIV}. Согласно заявлению организации Cancer Research UK, «когда речь идет о раке, то „безопасной“ дозы алкоголя не существует»^{XCV}.

И тяжелые запои, и регулярное, но незначительное употребление спиртного одинаково могут приводить к онкологическим заболеваниям^{XCVI}. Что вы пьете, также не имеет значения. Вред наносит алкоголь, не важно, пиво это, вино или крепкие напитки^{XCVII}.

Еще одно исследование связывает 11% всех случаев рака груди с употреблением спиртных напитков^{XCVIII}. В 2014 году было диагностировано 295 240 новых случаев этого заболевания^{XCIX}, и 32 476 новых случаев были связаны с алкоголем.

И хотя многие из нас не знают о связи между употреблением спиртного и онкологическими заболеваниями, она не должна вас удивлять. Международное агентство по исследованию рака (IARC) объявило алкоголь канцерогеном еще в 1998 году^C. Этиловый спирт сам по себе известный канцероген, а спиртные напитки могут содержать по меньшей мере еще 15 других канцерогенов, включая мышьяк, формальдегид и свинец^{CI}. Механизмы возникновения онкологических заболеваний в результате употребления алкоголя различны. При расщеплении алкоголя печень производит токсичное химическое соединение ацетальдегид. Он повреждает клетки, после чего они не могут восстанавливаться и становятся более уязвимы к раку. Цирроз также ведет к раку. Алкоголь повышает уровень некоторых гормонов, включая

эстроген, что способствует раку груди. И также он приводит к онкологическим заболеваниям, повреждая ДНК и не давая клеткам исправить это повреждение^{сII}.

Резюмируя, можно сказать, что любой уровень потребления спиртного увеличивает риск развития ассоциированного с алкоголем рака^{сIII}. Это пугает. Однако, есть и хорошие новости — сокращение дозы алкоголя снижает риск развития онкологических заболеваний.



АЛКОГОЛЬ И СМЕРТЬ

Наверняка вы в курсе, что алкогольное отравление может привести к летальному исходу. Но едва ли вы знаете, что передозировка может произойти и от постоянного употребления спиртного в течение некоторого времени. Это приводит к смерти, которую нельзя связать с одной конкретной попойкой^{сIV}. Согласно данным Центра по контролю и профилактике заболеваний, алкоголь сокращает продолжительность жизни на 10–12 лет^{сV}.

Возможно, теперь вы задаетесь вопросом: какой уровень потребления алкоголя действительно безопасен? Согласно самым последним исследованиям (начиная с 2014 года), безопасного уровня не существует^{сVI}. Учитывая, как много людей по-прежнему пьют каждый день, это действительно отрезвляющий факт.

8 Лиминальный момент: алкоголь придает храбрости?

Ключ к счастью — это свобода. Ключ к свободе — это мужество.

— Кэри Джонс

Всю жизнь вы **наблюдали** за тем, как алкоголь используют в качестве эликсира храбрости. Вот ковбой пропускает пару рюмок перед полуденной перестрелкой. Или Джеймс Бонд и его мартини «взболтать, но не смешивать». Солдаты, которые потягивают спиртное из фляг перед битвой. Вы **предположили**, что алкоголь придает людям мужество. Вы попробовали его, чтобы унять волнение, и ваш **опыт** подтвердил, что это сработало. Вы пришли к **умозаключению**, что да, алкоголь придает вам храбрости.

Давайте рассмотрим, как все обстоит на самом деле.



Эликсир мужества

Я нервничаю каждый раз, когда мне приходится выступать на публике. Как-то я подумала, что раз алкоголь расслабляет, то, наверное, небольшой глоток поможет

мне перед выступлением. Так перед выходом на сцену я стала заходить в бар при отеле или покупала упаковку из четырех маленьких бутылочек вина, которые носила потом с собой в сумке.

Я была убеждена, что именно вино придает мне уверенности. Теперь я осознаю, что на самом деле оно лишило меня ее.

Сейчас мы практически избавлены от настоящих опасностей. Продолжительность жизни увеличилась. Нас не атакуют соседние племена или дикие животные. Нам не приходится охотиться ради пропитания, для этого достаточно сходить в магазин. В результате мы считаем страх слабостью, хотя на самом деле он заставляет нас проявлять осторожность и принимать верные решения. Если помнить о том, что он — это ключ к нашему выживанию, назвать кого-то бесстрашным — не такой уж и комплимент. Страх — очень полезное чувство, он спасает нас от чрезмерного риска. Когда в организме происходит выброс адреналина, мы становимся более бдительными и ответственными и быстрее принимаем решения. Алкоголь же притупляет чувства. И он не может придать вам мужества, ведь если у вас притуплено чувство страха, то вы не можете быть храбрым. Мужество означает, что вы делаете то, что правильно, несмотря ни на что. Игнорирование страха или пренебрежение им противоречит нашим инстинктам, которые обеспечивают выживание^{CVII}.

Так что было не так с моими попытками снять напряжение перед выступлениями? Мое естественное волнение не давало мне слишком расслабиться, оно заставляло меня готовиться. Когда я решила обратиться к алкоголю в попытках приглушить страх, я перестала это делать. Вместо этого я накануне допоздна пила. Подготовка делала из меня хорошего оратора. Но как только я начала одурманивать себя при помощи спиртного, то знание того, что я не готова, заставляло меня нервничать еще больше. Я только усугубляла свой страх, и поэтому мне требовалось еще пару больших глотков перед выходом на сцену. Как вы можете догадаться, мои выступления становились все хуже. К счастью, я не дошла до того, чтобы выйти на сцену очевидно пьяной. Но если бы я не открыла для себя подход «В ясном уме», нет сомнений, рано или поздно я оказалась бы в этой ситуации.

Представьте спортсмена или солдата, которые используют алкоголь как эликсир мужества. С ними происходит то же самое — подавляя естественные страхи, они лишают себя важных навыков. Я согласна, что страх, нервозность и опасения — неприятные чувства, но они важны и необходимы.

Наша жизнь стала настолько безопасной, что нам приходится специально искать возможность проявить храбрость, например, занимаясь экстремальными видами спорта. Я думаю, что употребление спиртных напитков — тоже отчасти одно из таких занятий. Мы знаем,

что алкоголь несет опасность, но при этом хвастаемся умением пить. Как воин заявляет о своей силе, демонстрируя шрамы, так и мы хвастаемся последствиями злоупотребления спиртным. Любимая тема для разговора после долгих посиделок с коллегами — это обсуждать, кто сколько выпил, кто что помнит о прошлом вечере и кто как себя чувствует этим утром. Похмелье превратилось в знак почета.

Недавно мы поехали кататься на лыжах (еще одно, пусть и более здоровое занятие, позволяющее добавить адреналина в наше безопасное существование). Мы с мужем катались на сложных черных трассах, а дети брали уроки. Мои сыновья, желая доказать свою смелость и показать, что они уже взрослые, просили взять их с собой на наши трассы. Я объяснила им опасность, но они стали лишь настойчивее в своих просьбах: «Если нам нельзя, а папе с мамой можно, это должно быть потрясающе!» Мы пытались предостеречь их, но наши слова были далеко не столь убедительны, как поступки. Детей не волновали ни обрывы, ни отсутствие опыта и навыков. Мы — их родители, они восхищаются нами, и если мы съезжаем по черным трассам, то и они хотят.

То же самое происходит и в подростковом возрасте — то, что раньше нам запрещали, становится доступным. Многие из этого оказываются довольно интересным. Мы задаемся вопросом: может быть, все запретное на самом деле приносит удовольствие? «Опасность значит возбуждение», — думаем мы.

Неужели вы верите, что ваши слова «это напиток для взрослых» действительно послужат им предостережением? Как раз наоборот — они усиливают искушение.



Согласно данным Службы по лечению алкогольной зависимости и психических расстройств, более половины американцев в возрасте 12 лет и старше утверждают, что пробовали алкоголь^{CVIII}. Тридцать процентов подростков начинают пить до 12–14 лет^{CIX}. Дети не следуют нашим советам, но копируют наши действия. Они хотят быть смелыми, отважными и взрослыми. Они подражают родителям, и именно так формируют привычки. Когда дети видят, как мы играем с огнем, катаясь по самым опасным лыжным трассам или употребляя алкоголь, они тоже хотят доказать свою храбрость. В то время как нелегальные наркотики убивают 327 человек в неделю, а рецептурные наркотические средства — 442 человека в неделю, алкоголь убивает 1692 человека в неделю^{CX}. Мы бессознательно программируем своих детей. Мы заставляем их верить в то, что жизнь не будет полной без бокала в руках.

Наш выбор часто обусловлен нашими страхами. Мы выбираем то, чего меньше боимся. Наши решения меняются, как только страх склоняет чашу весов в другую сторону. Например, женщина, которая в семье подвергается насилию, не бросает своего партнера, потому что не видит жизни без него. Однако, если у нее есть ребенок, тогда страх за него все меняет. Он может стать тем фактором, который заставит женщину выйти из насильственных отношений. Когда новые исследования доказали, что курение вызывает рак легких и сокращает жизнь на тридцать лет, многие бросили курить. Страх умереть от рака легких оказался сильнее страха жизни без сигарет.

Рациональные решения, которые мы принимаем, меняются в свете новой информации. Представьте, что вы невысокий, тщедушный парень. Вам удалось вывести из себя двухметрового мужика весом более 100 кг. Он жаждет вашей крови. Вы бежите от него, упираетесь в стену и оказываетесь в ловушке. Теперь у вас нет выбора: вы поворачиваетесь к нему, чтобы дать бой. Шансов у вас по-прежнему мало — ваш преследователь гораздо сильнее, чем вы. Но ситуация изменилась. Теперь у вас нет возможности спастись бегством. Нет трусости в том, чтобы убежать, и смелости в том, чтобы повернуться и вступить в драку^{СХІ}.

Теперь представьте, что вы тот же тщедушный парень, но теперь вы еще и пьяны. Это лишь ухудшает ваше положение. В вас играет бравада, и вы решаете сразу

драться, а не бежать. Но ваша реакция замедлена, а чувства притуплены. Не ощущая боли, вы не отступаете вовремя и получаете серьезную травму. Алкоголь делает вас не храбрым, но глупым.

Если вы отправились в одиночку в горы и увидели котенка снежного барса, будет ли храбростью подобраться к нему поближе ради удачной фотографии? Его мать, несмотря на свой естественный страх перед людьми, убьет вас. Она защищает свое потомство. Но если бы ее семье ничего не угрожало и она убежала бы подальше от человека, разве это была бы трусость? Карр говорит, что храбрость и трусость — это человеческие понятия, которые неприменимы к миру животных.

Я верю, что настоящая храбрость существует. Вы проявляете ее, когда преодолеваете естественный страх, чтобы поступить правильно. Но нет смелости в том, чтобы притуплять свои чувства, стараясь избавиться от страха. Прыгнуть на железнодорожные пути, чтобы спасти ребенка, — иррационально, но смело. Вы преодолеваете страх смерти ради помощи ближнему. Но если нет страха, то нет и храбрости. Если алкоголь заглушает ваш страх, то вы не можете быть по-настоящему храбрым. А трусость? Она проявляется, когда из-за страха вы не поступаете в соответствии со своими моральными ориентирами, не делаете то, что считаете правильным. Мой опыт говорит, что напиваться, закрываться от жизни и избегать вопросов, требующих решения, это, без сомнения, проявление трусости.

Мы боимся выглядеть смешными в той же мере, что боимся физической боли. Скажем, вам впервые предлагают попробовать наркотики. Боязнь показаться слабым, трусливым и глупым перевешивает ваш страх. Вы игнорируете свои инстинкты, лишь бы избежать издевок. Это трусость, не храбрость. Гораздо сложнее принять правильное решение и подвергнуть свое эго испытанию. Гораздо сложнее пойти против течения, отказаться от спиртного и показать своим детям другой путь, отличный от погружения в нашу алкоголецентричную культуру. Это храбрость. Пить, потому что все вокруг пьют и вы боитесь остаться за бортом, это трусость. Требуется огромное мужество, чтобы постоять за то, что вы считаете правильным, чтобы пойти против большинства, пусть даже молча, просто заказав себе чай вместо пива. Требуется мужество, чтобы прочитать эту книгу. И нет никакого мужества в том, чтобы при помощи алкоголя глушить свои страхи.

И давайте не будем игнорировать тот факт, что на самом деле алкоголь делает нас более уязвимыми. Мой муж учится на пилота. Во время полета он зависит от инструкций наземной команды. Они говорят ему, когда можно посадить самолет и где расположены другие самолеты: это позволяет избежать столкновения. Если связь между моим мужем и наземной командой прервется, он станет уязвим. У него будет меньше информации о происходящем и, соответственно, меньше контроля. Это не очень приятный опыт, и тем не менее мы постоянно ставим себя в такое положение,

когда пьем. Алкоголь приглушает поток информации из нашего ума и органов чувств. Это усиливает страх, ведь мы словно перестаем слышать инструкции от наземной команды и осознаем это. Мы понимаем, что в меньшей степени готовы справиться с любой ситуацией, в которой окажемся, и не можем в полной мере полагаться на свои органы чувств. Употребление алкоголя во время опасности усиливает страх, потому что вы знаете, что тем самым ослабляете свои защитные механизмы.

Но постойте. Если вы верите в то, что алкоголь дарит вам мужество, расслабление и удовольствие, разве это не значит, что он действительно дает вам все это? Разве не проще жить, веря, что у вас есть помощник, пусть даже это плацебо, иллюзия? Но глубоко внутри себя вы знаете правду. Вы знаете, что алкоголик во все не встречает трудности и страдания жизни с мужеством. Я всегда понимала, что за употреблением алкоголя скрывается слабость, а не храбрость. И знала, что перестала справляться с жизнью.

Многих алкоголь соблазняет так медленно, что это практически незаметно. Происходят очень тонкие изменения. Вы постепенно начинаете зависеть от алкоголя. Вам кажется, что он дарит вам мужество встретить новый день, когда на самом деле он лишает вас уверенности.

9 О черт! Мы застряли

Как только мы принимаем свои пределы, мы выходим за них.

— Альберт Эйнштейн

В безвыходной ловушке

В своей книге «The Sober Revolution: Women Calling Time on Wine O'Clock» Люси Рокка говорит: «Освобождение от алкогольной зависимости можно сравнить с побегом из самолично построенной тюрьмы. . . в своей зависимости вы не имели ни малейшего понятия, что успешно заточили себя за решеткой»^{СХII}. Когда вы пьете больше, чем вам хотелось бы, вы словно застреваете в ловушке. Это мнение разделяем не только мы с Люси Рокка — многие другие эксперты рассматривают алкогольную зависимость именно в таком ключе.

Представьте, что на вас надеты наручники, у вас нет ключа, и каждый винит в этом вас. Возможно, вы сами надели их на себя, но уже не помните этого. Вам очень жаль, что так произошло. Вы чувствуете себя ужасно.

Ваша супруга отводит вас к врачу, чтобы обсудить эти наручники. Они натирают вам запястья, и кожа под



ними воспалена. Жена расстроена тем, что вы больше не выполняете свою часть домашних обязанностей. Ведь довольно сложно выбрасывать мусор в наручниках.

Доктор осматривает вас и говорит, что носить их, не снимая, очень плохо. Инфекция в ранах на запястьях может убить вас, если не соблюдать осторожность. Вам нужно как можно скорее избавиться от наручников. Он перечисляет вам все причины, по которым надо их снять, — они негативно влияют на вашу семью, здоровье и жизнь. Врач рассказывает вам, что с наружниками на руках тяжело поднимать детей и они будут чувствовать себя нелюбимыми. Он настоятельно рекомендует вам снять с себя эти оковы. Но у него нет ключа, поэтому, по сути, он ничем не может вам помочь.

Какая удручающая ситуация! Врач думает, что вы глупы, а по вашему мнению, идиот — он. Но именно так поступают специалисты, сообщая алкоголику, что ему надо бросить пить, если он хочет увидеть выпускной своих детей. Вы и так знаете это и уже пытались бросить. Врач также знает, что его совет не помог другим, и сомневается, что окажется полезен в вашем случае. То же самое происходит, когда жена угрожает уйти от мужа, если тот не откажется от алкоголя. Конечно же, больше всего на свете он хочет бросить пить и спасти свой брак. Никогда бы он не предпочел алкоголь своей семье. Но он не может бросить. И все же мы считаем, что алкоголики пьют, потому что хотят этого.

Если это так, то почему я не могла остановиться, когда моя жизнь стала превращаться в хаос? Я хотела бросить пить, но не могла. В случае алкогольной зависимости у вас нет выбора. Но мы все равно убеждены, что, обладая большей силой воли, могли бы отказаться от алкоголя и избавиться от этих наручников.

Итак, мы застряли. Но как это произошло? В отличие от пчелы, мы не ощущали божественного запаха нектара. Более того, поначалу алкоголь был ужасен на вкус. Так почему же мы им соблазнились?



Основы маркетинга: что мы на самом деле продаем?

Оглянитесь по сторонам или включите телевизор. Нас всю жизнь приучали пить. Нам говорят, что алкоголь успокаивает и расслабляет, придает храбрости, оживляет вечеринки и рабочие мероприятия и делает нас счастливыми. Некоторые даже верят, что он полезен для здоровья.

Но никто не готов признать, что такое мнение сформировано под влиянием окружающих. Мы хотим сами определять свою жизнь, быть свободными в своем выборе, не поддаваться уловкам маркетологов. Нам кажется, что реклама не влияет на нас, потому что не до конца осознаем ее силу. На самом деле уверенность в том,

что мы устойчивы к ней, — одна из причин, по которой она так эффективна. Доктор Марк Шаллер, психолог в Университете Британской Колумбии, говорит: «Иногда влияние на бессознательное может быть более значительным по своим последствиям, чем обращение к сознательному, ведь мы не можем управлять тем, что не осознаем»^{CXIII}. Звучит логично, не так ли? Как мы можем противостоять убеждению, которое было сформировано без участия нашего сознательного понимания?

Статья в журнале *Scientific American* утверждает: «Мы ошибочно предполагаем, что можем контролировать влияние рекламы на нас, лишь потому, что полностью осознаем ее содержание»^{CXIV}.

То, что вы сознательно отвергаете посыл рекламы, не гарантирует, что ваше подсознание не купится на нее. Мы думаем: «Какая нелепая реклама машины! Красивый парень в модном костюме крутит головой по сторонам на скачках и назначает свидание с красоткой. Кто вообще за такое платит?» Но в следующий раз при виде нашей подержанной, старой машины бессознательный ум активизируется, и вот мы уже мечтаем о новом автомобиле или сетуем на отсутствие классных опций, которые есть в последних моделях. Почему? Потому что бессознательный ум отвечает за желания и эмоции, и он купился на послание о том, что новая машина сделает нас более счастливыми и успешными.

Последние исследования выявили, до какой степени бессознательный ум формирует наши мысли и обуславливает выбор^{СХV}. Когда мы принимаем решения без раздумий, это значит, что мы принимаем их без сознательных раздумий. Вот почему реклама так мощно влияет на вас, особенно когда вы не отдаете себе отчета в этом влиянии.

После окончания колледжа я работала в рекламном агентстве. Пару раз в неделю его основатель включал громкую связь и заявлял: «Говорит капитан. Свистать всех наверх, у нас мозговой штурм». Я не шучу, он действительно думал, что это смешно. Мы все направлялись в конференц-зал, где нас ждали запасы «творческого сока». Послание было ясным и четким: алкоголь повышает креативность. Для того чтобы придумать хорошие кампании, нам нужно было выпить.

Были ли лучшие работы созданы на этих встречах? Не припоминаю. Скорее, я помню другие моменты творческого озарения, которые возникали в иных ситуациях. На самом деле я не могу назвать ни одной большой идеи для рекламной кампании, которая возникла бы на этих встречах. Останавливало ли это нас? Вовсе нет. В то время я пила немного, но любила маркетинг и рекламу. И вскоре узнала, что алкоголь — это ключ к моей карьере.

Агентство иногда делало кампании для местных баров. Я помню, что долго обдумывала подход к продаже

алкоголя. Формула, которую я часто использую, звучит так: «Производная производной продукта». Я понимаю, что это звучит непонятно, так что позвольте вам объяснить. Самая успешная реклама очень мало говорит о самом продукте, но кричит о том, какую пустоту он заполнит в вашей жизни.

Возьмите, для примера, рекламу духов. Что это за продукт? Желтоватая жидкость, немного похожая на мочу. Это довольно сложно прорекламирровать. Какова производная продукта? Желтоватая жидкость, которая хорошо пахнет. Но люди покупают духи не из-за хорошего запаха. Реклама, которая продает запах, будет не очень успешной. Нет, вы должны продавать производную производной продукта. В случае духов? Да, это секс.



Рана существования

Давайте поговорим о еще одном важном аспекте маркетинга. Обращаясь к вашей уязвимости, маркетологи создают потребности.

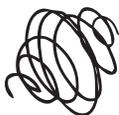
Как? Мы играем на свойствах человеческой природы. Нас, людей, не удовлетворяет просто факт нашего существования. Мы жаждем большего. Никакие другие животные не задаются вопросом о смысле жизни или о своем месте во Вселенной. Эта удивительная черта делает нас людьми. Но эти сомнения и размышления

создают пустоту внутри нас, поскольку вопросов оказывается больше, чем ответов. Нам хочется большего. Часто об этой боли говорят как о «ране существования».

Маркетологи играют на этом. Наши естественные, внутренние стремления можно легко и незаметно для нас направлять. Мы не просто продаем секс, когда рекламируем духи. Мы также обещаем удовлетворение, цельность, успех и самореализацию. Мы рисуем такой образ жизни, который обещает утолить ваше внутреннее беспокойство. Мы говорим вам: если бы только вы были стройнее, умнее, сексуальнее, то ваша жизнь стала бы совершенной. Вы не осознаете, что это беспокойство — просто часть человеческого существования, и поэтому стремитесь устранить его. Но спросите себя: если бы вы обрели все желаемое, сделало бы это вас по-настоящему счастливым? Дэн Харрис называет это гедонистической адаптацией: «Когда происходит что-то хорошее, мы очень быстро встраиваем это в наши базовые ожидания, и изначальная пустота остается незаполненной»^{СХVI}. Обычно чем больше мы потребляем, тем больше желаем.

Экзистенциальный психотерапевт Ирвин Ялом назвал главные вопросы в жизни человека: смерть, изоляция (одиночество), свобода и смысл^{СХVII}. Они отражают наши глубокие, фундаментальные потребности. Мы пытаемся найти смысл жизни, но ни один другой вопрос не порождает больше споров. Мы боремся с неизбежностью изоляции и чувствуем себя одинокими

даже в семье или сообществах. Мы болезненно осознаем неотвратимость смерти. Мы преследуем удовольствие в бесконечном поиске удовлетворенности. Харрис говорит: «Это ложь, которую мы повторяем себе всю жизнь: как только мы доберемся до следующего обеда, вечеринки, отдыха, полового контакта, как только мы женимся, получим повышение, пройдем в аэропорту регистрацию и зону досмотра и наконец насладимся вожделенной булочкой, тогда почувствуем себя очень хорошо... но зуд остается»^{СХVIII}. Маркетинг играет прямо на этих потребностях. Реклама алкоголя обещает дружбу, принятие, удовлетворение, счастье и молодость.



Как продавать яд

Зачем в рекламе алкоголя обещать удовлетворение наиболее фундаментальных человеческих потребностей? Давайте посмотрим на это с другой стороны. Что, если бы мы завтра впервые открыли для себя спиртное и это открытие включало бы в себя все научные данные о влиянии алкоголя на отдельного человека и общество?^{СХIX} Вряд ли мы стали бы продвигать алкоголь в этом случае. Мы могли бы использовать его как топливо, антисептик или болеутоляющее. Но определенно не стали бы рекламировать употребление внутрь.

Хороший маркетолог может продать что угодно кому угодно. Табак — это высушенная, сгнившая органическая

материя, которую вы поджигаете, а затем вдыхаете в легкие этот ужасный на вкус токсичный дым^{СХХ}. В какой-то момент рекламщики продвигали курение как символ статуса и утверждали, что оно полезно для здоровья. Стоит вам попробовать, и в дело вступит вызывающая привыкание природа табака, и работа агентства становится гораздо проще. Если им удастся подсадить вас на крючок, то потом продукт будет продаваться сам по себе.

Но поскольку по своей сути этот продукт — яд, маркетологам надо преодолеть ваше инстинктивное отторжение. В случае рекламы алкоголя это довольно серьезная задача. Вот почему для этого нанимают лучшие рекламные агентства мира, в штате которых работают психологи и специалисты по человеческому поведению. Они знают, что самая эффективная продажа основана на эмоциях, она играет на ваших самых глубоких страхах, ваших фундаментальных потребностях. Реклама алкоголя продает избавление от одиночества, утверждая, что употребление спиртного ведет к дружбе и романтическим отношениям. Они обращаются к вашей потребности в свободе, уверяя, что алкоголь сделает вас уникальным, храбрым, дерзким и мужественным. Они обещают удовлетворенность и счастье. Все эти послания обращены к вашему сознательному и бессознательному уму. Присмотритесь к рекламе алкоголя. Попробуйте определить производную производной продукта в каждом ролике. Постарайтесь понять, к какому эмоциональному желанию обращается реклама, и обратите внимание, насколько ее притязания не соответствуют реальности.

Легко отвергнуть рекламу алкоголя как нелепую, потому что утверждение, что ваши шансы на секс вдвоем повышаются, если вы пьете определенную марку пива, абсурдно (я не шучу — это реальная реклама). Но какой бы нелепой она ни была на поверхности, помните про принцип ее работы: вы отвергаете рекламу на сознательном уровне, но она обращается напрямую к вашим бессознательным желаниям. Вы поразитесь, осознав, кем призывает вас быть алкогольная реклама, чтобы покончить с одиночеством, обрести свободу, сохранить молодость и открыть подлинный смысл жизни. Возможно, вы начнете задаваться вопросом, как общество вообще допускает это.

Давайте не будем забывать, что алкоголь — это не нектар. За сексуальными призывами скрывается настоящий продукт — этанол^{СХХI}. Это ужасный на вкус, вызывающий привыкание яд. Именно поэтому в процессе изготовления мы добавляем в него сахар и ароматизируем. Производная продукта — это опьянение, постепенное притупление наших чувств. А побочных эффектов, о которых никогда не говорят, множество. Вспомните рекламу новых медицинских препаратов, таких как виагра или таблетки для коррекции давления. По закону рекламодатели обязаны перечислить все статистически важные побочные эффекты. Алкоголь — точно такой же фактор развития рака, как и асбест^{СХХII}. Всего лишь три порции в неделю увеличивают риск развития рака груди на 15%^{СХХIII}, однако никаких требований о перечислении побочных эффектов

в рекламе к нему не предъявляется. При этом по сравнению с другими наркотиками (легальными, нелегальными и назначаемыми врачом) у алкоголя самый высокий рейтинг по степени вреда^{сxxiv}.

Рекламируя алкоголь, маркетологи продают лучшую жизнь, освобождение от ограничений человеческой природы. Так они обещают обратное тому, что на самом деле дает вам алкоголь. Мы продаем счастье там, где скрывается боль. Мы продаем романтические отношения, в то время как алкоголь разрушает семьи. Мы продаем секс, хотя алкоголь притупляет чувства и, будучи депрессантом, снижает половое влечение^{сxxv}. На самом деле алкоголь — главная причина половой дисфункции у мужчин, включая преждевременную эякуляцию, слабое половое влечение и эректильную дисфункцию.

Клинические испытания 2007 года показали, что уровень потребления алкоголя — самый важный прогностический фактор развития половой дисфункции^{сxxvi}. Мы продаем снижение стресса, хотя из-за зависимости ваша жизнь катится под откос. Мы продаем улучшение умственных способностей и креативности, в то время как употребление алкоголя замедляет работу мозга^{сxxvii} и ухудшает способность к здоровому мышлению и творчеству.

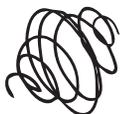
Возможно, вы все еще верите, что не подвержены влиянию рекламы. Большинство людей считают, что они

невосприимчивы к ней, но данные говорят об обратном. Факты налицо: просмотр рекламы алкоголя влияет на последующее употребление, побуждая людей пить больше^{СХХVIII}. Это влияние особенно велико в случае молодых людей^{СХХIX}. Исследования показывают, что наш мозг не только получает информацию, но также регистрирует ее на бессознательном, клеточном уровне^{СХХХ}. Это происходит, даже когда вы спите!^{СХХXI}

Угадайте, рекламные кампании каких продуктов самые дорогие? Правильно — алкоголя! «Гиннесс» потратил 20 миллионов долларов на самую дорогую рекламу в мире. «Бад Лайт» получает награду за самую высокую стоимость секунды рекламного ролика — 133 000 долларов. Алкогольная индустрия в США тратит более двух миллиардов долларов в год на рекламу. Стали бы «Гиннесс» и «Бад Лайт» инвестировать в нее такие суммы, если она не работает? Определенно нет.

Возможно, вы согласны с тем, что реклама влияет на вас. Но все же вам сложно поверить, что только она несет ответственность за то, что вы пьете. Вы правы. Какой бы влиятельной ни была реклама, ее недостаточно, чтобы создать общество, где 87% взрослого населения добровольно употребляют приводящий к раку яд. И хотя индустрия рекламы вносит свой вклад в эти цифры, вина лежит не только на маркетологах. Наибольшее влияние на нас оказывает поведение окружающих, особенно тех, кого мы знаем и уважаем. Пример других — это

очень мощный инструмент. Реклама — это только начало. Ее задача в том числе и в том, чтобы превратить нас в ходячие рекламные щиты.



Конкретный пример: реклама вина

Так как маркетинг — моя профессия, а вино было любимым напитком, я хотела бы немного поговорить о гениальном маркетинге этого продукта. Я пила красное вино по двум причинам: оно считалось наиболее полезным выбором и позволяло мне чувствовать себя взрослой на деловых ужинах. Как я понимаю, ритуал подачи вина в ресторанах уходит корнями в те времена, когда вино иногда могло окислиться в бутылке. Тогда, перед тем, как разлить по бокалам, его необходимо было попробовать. Однако мы вывели этот ритуал на совершенно новый уровень. Я никогда не думала, что признаю это, но вся эта церемония, с ее пафосом, вызывает у меня смех.

Мой опыт говорит, что, вероятнее всего, все это маркетинговая уловка. Маркетологи тратят огромное количество усилий, чтобы сформировать культуру потребления вокруг определенных продуктов. Я считаю, что правила сочетания вин с блюдами и изысканный ритуал, в ходе которого вы пробуете вино, — это одна из самых умных стратегий нашего времени. Люди заплатят сотни, даже тысячи долларов за бутылку вина,

но в конечном итоге удовольствие, если оно и присутствует, мимолетно.

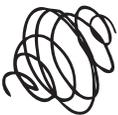
Но мы не понимаем, что все, скорее всего, просто притворяются. Стоит еще раз напомнить, что Американская ассоциация винных экономистов доказала, что люди не могут отличить дорогое вино от дешевого^{СXXXII}. Но поскольку вокруг этого напитка сформирована такая якобы изысканная культура, возможно, вы, как и я, боитесь показаться глупым и признать, что не можете отличить один купаж от другого. Я выучила такие термины, как «с оттенком дубовой бочки», чтобы не выделяться из компании, но на самом деле у нас не было ни малейшего понятия, что это за вкус. Я так ни разу и не попробовала на вкус дуб, чтобы это выяснить. Еще одно доказательство моей гипотезы заключается в том, что я участвовала в сотнях таких ритуалов по всему миру, и ни разу не видела, чтобы после пробы от вина отказались.

Разве можно представить, что мы будем устраивать такие церемонии с любым другим напитком? Например с молоком? И разве в случае молока в этом не было бы гораздо больше смысла? Если оно несвежее, то вы сможете определить это по запаху и отказаться от него. Но при этом почему-то нет молочного ритуала.

Мы начинаем отождествлять себя по тому типу вина, которое пьем: белое или красное. Это опять же противоречит общераспространенному представлению о сочетании сортов вина с определенными блюдами.

Обратите внимание: те, кому нравится красное, будут практически всегда пить только его. Считается, что оно сочетается с мясом и пастой, а белое — с рыбой и цыпленком. Как же тогда объяснить, что любители красного вина пьют его даже с лососем? Обычно, если вы наслаждаетесь вкусом алкогольного напитка, причиной тому сахар, а не алкоголь. Если смешать молоко, сахар и ароматизаторы со средством для прочистки канализационных труб, готова спорить, что у меня получится сделать его на вкус как Bailey's.

Крейг Бек, известный автор книг по личностному росту и экс-фанат вина, описывает винную индустрию одним словом: чушь^{СXXXIII}. Он утверждает, что сформированная вокруг вина культура помогла ему закрыть глаза на наличие у него проблем с алкоголем. Бек говорит: «У меня не могло быть проблем, потому что я определенно был выше алкоголика, который напивается в парке крепким пивом. Я покупал и пил напиток королей, показатель моего социального статуса и утонченного вкуса, а не доказательство алкогольной зависимости!»^{СXXXIV}



Живая реклама

Современный маркетинг, основанный на анализе большого массива данных, настолько точен в выборе аудитории, что, говорят, способен предсказать беременность

еще до того, как сама женщина осознала ее наступление^{сxxxv}. Успешный отдел маркетинга должен быть центром прибыли, а не расходов. Мы разбиваем целевую аудиторию и тщательно изучаем конкретные типы. Мы четко формулируем, к кому обращаемся, и строим рекламную кампанию так, чтобы она превратила бессознательные желания людей в источник большой прибыли. Когда начинается поток продаж, мы увеличиваем маркетинговый бюджет и нацеливаемся на дополнительные сегменты населения. Этот метод увеличивает отдачу с каждого доллара, а затем мы полагаемся на распространенное мнение и влияние общества, чтобы расширить охват.

Какую роль это влияние общества играет в нашей жизни? В детстве, когда родители пьют пиво, нам разрешают пить сок. В подростковом возрасте мы стремимся доказать, что уже тоже взрослые. Так что мы тайком пробуем свои первые алкогольные напитки. А почему бы и нет? Ведь все взрослые вокруг нас провозглашают пользу алкоголя. Эти влиятельные взрослые — живая реклама. И мы верим им, не только из-за их слов, но и из-за их действий. Должно быть, алкоголь — это что-то невероятное, иначе почему все вокруг пьют его?

Наше общество не только поощряет употребление спиртного, но и спорит с теми, кто не пьет. После того, как я бросила пить, мне все время задают бесцеремонные вопросы. Но при этом вы же не будете спрашивать

человека, который отказался от стакана молока: «Ты беременна?», «У тебя непереносимость лактозы?» или «Ты пытаешься бросить пить молоко?»

Крейг Бек объясняет эти реакции в своей книге *«Alcohol Lied to Me: The Intelligent Way to Stop Drinking»*. По его словам, мотивация человека определяется двумя факторами: мы стремимся к удовольствию и пытаемся избежать боли. Именно по этой причине ваши друзья, как бы они о вас ни заботились, не хотят, чтобы вы бросили пить. Если вы отказываетесь от алкоголя, тогда они вынуждены признать то, что глубоко внутри себя и так знают: алкоголь опасен. Бек объясняет: «Когда вы бросаете пить, то словно ставите себя выше окружающих. Поднимая свои стандарты, вы автоматически принижаете их, и это причиняет окружающим психологическую боль»^{СХХХVI}.

Неудивительно, что сейчас пьет все большее количество людей. И алкоголизм молодеет. В статье «Алкоголизм уже нет тот, что раньше» Национальный институт по изучению проблем злоупотребления алкоголем и алкоголизма (NIAAA) утверждает, что средний возраст формирования алкогольной зависимости сейчас составляет 22 года. В публикации говорится: «В большинстве случаев алкоголик похож не на Николаса Кейджа в фильме “Покидая Лас-Вегас”, но на вашего товарища в колледже, не пропускающего ни одной вечеринки, или на напряженно работающего коллегу за соседним столом»^{СХХХVII}.

Алкогольная индустрия тратит более двух миллиардов долларов в год, чтобы убедить нас, будто употребление вызывающего привыкание вещества, которое радикально сокращает продолжительность жизни, подрывает уверенность, вызывает рак и несет ответственность за смерть, насилие, самоубийства и общую неудовлетворенность, сделает наши жизни лучше. Почему мы допускаем это?

Позволили бы мы рекламировать таким образом кокаин? Можете ли вы представить показ рекламного ролика стоимостью двенадцать миллионов долларов во время финала Чемпионата мира по футболу, в котором бы утверждалось, какой восхитительной станет жизнь после пары дорожек? Почему мы так по-разному относимся к кокаину и алкоголю? Особенно учитывая то, что в США алкоголь убивает 241 человека в день^{СХХХVIII}, а кокаин только 15?^{СХХХIX} Почему мы восхваляем свойства алкоголя?

На это есть сложные ответы, которые связаны с алкогольными корпорациями, политиками, налогами, лоббистами и прочим. Но давайте сосредоточимся на том, что мы можем контролировать, и снова спросим себя: как все это произошло?

Я знаю много людей, которые употребляют кокаин. Разрешаю ли я им употреблять наркотик перед моими детьми? Разумеется, нет. При этом мои дети каждый день видят, как кто-то выпивает, — по телевизору,

в ресторане, в гостях у друзей. Вместе с тем каждый год алкоголь убивает людей в 17,6 раза больше, чем кокаин^{CXL}. Если посмотреть на статистику вождения в состоянии опьянения, она ужасает. Каждый вечер и по выходным один из десяти водителей пьян, и аварии, связанные с вождением в нетрезвом виде, — лидирующая причина смерти среди молодых людей^{CXLI}. Половина ДТП со смертельным исходом связаны с употреблением алкоголя^{CXLII}. Представьте, каждые восемь дней разбивается «Боинг-747», на борту которого находится 500 человек. Именно столько людей погибает каждые восемь дней в результате вождения в нетрезвом состоянии^{CXLIII}.

Никто не хочет быть статистикой. Мы непреднамеренно убиваем других, когда садимся за руль в состоянии опьянения. Большинство нетрезвых водителей даже не осознают, что пьяны. Их система торможения и органы чувств больше не работают должным образом, им просто не хватает здравости мышления, чтобы не сесть за руль^{CXLIV}.

С одной стороны, мы рекламируем преимущества употребления алкоголя для «ответственных потребителей», с другой — подвергаем позору пьяниц. В обществе сформировано мнение о том, что нормальные люди не напиваются, это происходит только с «ними». Это заставляет нас лгать другим и самим себе о том, как и сколько мы пьем. Давайте признаем — все мы иногда пьем больше, чем нам хотелось бы. Только не говорите мне,

что умеренные, «держашие все под контролем» потребители никогда не блюют и не мучаются похмельем. Никто не собирается напиваться до рвоты или «вертолетиков». Почему же мы не можем осознать, что, употребляя алкоголь, мы вовсе не так хорошо контролируем происходящее, как привыкли думать?

Почему мы не можем признать это? Почему нам так мучительно представлять жизнь без алкоголя? Потому что маркетинг, наши друзья, наша семья и наш собственный опыт формируют сильное мысленное желание выпить. Употребление спиртного так глубоко укоренено в нашей культуре и воспитании, что нас практически готовят, сознательно и бессознательно, к тому, чтобы попробовать алкоголь. Но теперь вы можете обрести свободу, и вам не будет при этом казаться, что вы упускаете что-то важное. Заверяю вас, ваша жизнь не станет скучной и унылой. Ваш выбор будет основан на конкретных фактах. К тому моменту, как вы будете готовы принять решение о количестве алкоголя в вашей жизни, в вашем бессознательном уме вообще не останется желания выпить.

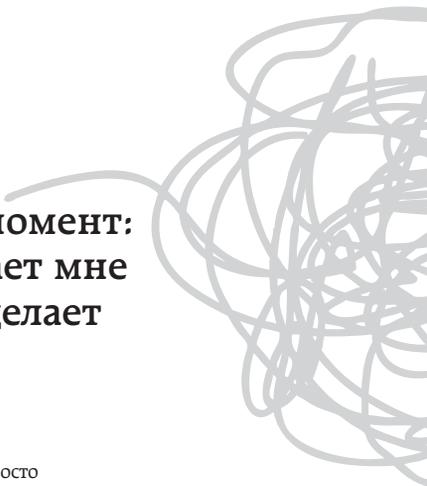
10 Лиминальный момент: алкоголь помогает мне расслабиться и делает секс лучше

Алкоголь не улучшает наши навыки, просто приглушает стыд за то, что они ухудшились.

— Уильям Ослер

Уверена, вы **наблюдали**, как обычно тихие и сдержанные люди после пары бокалов становятся громкими и несносными. Вы также видели, что в состоянии опьянения люди легче реагируют на флирт. Возможно, вы **предположили**, что алкоголь помогает расслабиться и облегчает поиск партнера для секса. На собственном **опыте** вы поняли, что ваши барьеры снижаются после того, как вы выпьете. Без привычных ограничений вы с большим воодушевлением ищете пару для секса. И, возможно, это приводит к тому, что вы чаще занимаетесь сексом в пьяном виде, чем в трезвом. **Вывод** очевиден: да, алкоголь помогает расслабиться и делает секс лучше.

Давайте рассмотрим, как все обстоит на самом деле.





Я пью, чтобы расслабиться

Очень многие считают себя стеснительными. Я тоже. Но спросите мою семью и друзей, и они скажут, что я легкая на подъем и общительная. Это наглядный пример того, насколько наше восприятие отличается от реальности. При этом застенчивость может быть парализующей, особенно когда вы вынуждены общаться с незнакомцами.

Мне приходилось преодолевать стеснительность в командировках, на различных мероприятиях и конференциях. Все мы, «застенчивые» люди, привыкли в этой ситуации пить. На конференциях никогда не бывает недостатка в бесплатном алкоголе. При желании всегда можно было выпить бокал вина. Естественно, я поверила в то, что алкоголь расслабляет, помогает завязывать знакомства и налаживать связи.

Но вот что важно: действительно ли это работало? Алкоголь точно не делал меня остроумнее, что естественно, ведь под его воздействием мозг работает медленнее. Он также не делал меня более интересной. Просто снимал внутренние ограничения. Я думала, что это хорошо. Теперь я понимаю, что для наших барьеров есть свои причины. Они защищают нас, причем не только от физического вреда. Также благодаря им мы не говорим и не делаем того, чего не следовало бы. Сняв свои ограничения при помощи алкоголя, я разговаривала

с незнакомцами так, словно они мои близкие друзья. Это не раз ставило меня в неловкие ситуации. Иногда это были легкие неприятности, и явление «пьяной Эни» вызывало лишь тихий шепот за моей спиной. Поскольку на этих встречах я часто была самой молодой из участников, люди списывали мое глупое поведение на незрелость. Но иногда утрата ограничений в сочетании с наивностью ставили меня в рискованные ситуации.

Не раз я оказывалась наедине с мужчиной, который явно хотел от меня не только визитку. Мне невероятно повезло, что никто из них не причинил мне вреда, но исследования показывают, насколько это редкий случай. Употребляя алкоголь, мужчины неверно оценивают уровень сексуального интереса со стороны женщины. Им кажется, что она «соблазняет» их, и в сочетании с алкоголем, который может вызывать агрессивность, это повышает риск насилия со стороны мужчины^{CXLV}. Кроме того, алкоголь влияет на способность женщины оценивать риск. Мы более склонны к рискованным действиям (например, остаться наедине с незнакомцем), которых в трезвом состоянии бы избегали^{CXLVI}.

Возможно, вы скажете, что в паре бокалов нет ничего страшного, они просто помогают расслабиться. Но знаете ли вы, что уровень насильственных действий сексуального характера, особенно в университетах, сейчас высок как никогда? Авторы исследования 2015 года

в *Journal of Adolescent Health/Журнале подросткового здоровья* говорят: «Насилие на сексуальной почве в общежитиях приняло характер эпидемии»^{CXLVII}. Представьте, что ваш сын расслабился и отказался от внутренних ограничений в такой среде? Большинство пьяных изнасилований в колледже происходят непреднамеренно. Эти мальчишки не планируют стать насильниками. В одном из таких исследований молодой человек, который вынудил девушку заняться сексом, признает: «Мы выпили, и все произошло случайно. Если бы мы не употребляли алкоголь, я бы никогда не перешел эту черту»^{CXLVIII}. В том же исследовании говорится, что 54% девушек в колледже подвергались той или иной форме сексуального насилия^{CXLIX}.

Давайте поместим эти данные в контекст. В прошлом октябре я помогала вырезать тыквы для Хэллоуина в детском саду, куда ходит мой сын. Приведенная выше статистика означает, что более половины этих милых и невинных шестилетних девочек столкнутся в колледже с той или иной формой сексуального насилия. Практически каждая из нас может рассказать историю о сексуальных посягательствах, особенно связанных с опьянением. Моя близкая подруга спала в своей комнате в общежитии, когда какой-то пьяный залез через окно и изнасиловал ее. Вы можете представить те ужас и боль, которые она до сих пор испытывает, даже десятилетия спустя? Даже если секс происходит по согласию, алкоголь увеличивает связанные с ним риски. Шестьдесят процентов случаев передачи венерических

заболеваний происходят во время «пьяного» секса, и вероятность того, что молодые люди займутся незащищенным сексом в семь раз выше, если при этом они употребляют алкоголь^{CL}.

В застенчивости и ограничениях нет ничего плохого, просто мы привыкли думать, что есть. Эти внутренние барьеры защищают нас, помогают нам плавно идти по жизни. Быть застенчивым не очень весело, но нормально.

Мы все чувствуем это. В своей книге «Интроверты: как использовать особенности своего характера» Сюзан Кейн напоминает нам, что умение слушать — это дар. Дар для тех, кого мы слушаем, и для нас самих. Вы не узнаете ничего нового, если не будете слушать. Под влиянием алкоголя мы более разговорчивы, но наша речь становится малосодержательной и неубедительной. Наш мозг работает медленнее, и мы в меньшей степени фильтруем то, о чем говорим. Наши высказывания становятся менее интересными. Все это не самое лучшее сочетание.

Несмотря на положительные качества интровертов, мы, как общество, привыкли думать, что застенчивость — это проклятие. У нас есть социальная предрасположенность к экстравертам^{CL}, потому что мы стыдимся своих естественных ограничений. Неудивительно, что мы пытаемся убежать от своей природы, используя алкоголь. Мы надеемся, что после пары бокалов наша личность

изменится и мы станем тем общительным и легким на подъем человеком, которым нам хотелось бы быть. Гораздо более эффективный подход — принимать себя и ситуацию, осознавая, что мы все в одной лодке, и позволяя разговору течь естественно. Когда мы узнаем другого, задавая вопросы, а не болтаем, чтобы заполнить паузы, результат просто потрясающий. Учиться у других людей — это дар. Когда вы задаете вопросы, слушаете и учитесь — *вы становитесь более интересным человеком. Вы становитесь тем, с кем другие хотят общаться.*

В сексуальном взаимодействии утрата ограничений опасна. Еще раз повторю, что это смертельно опасно, когда речь идет о вождении. В трезвом состоянии вы даже не можете представить, что сядете пьяным за руль. Но когда вы пьяны, то, что казалось ужасной идеей, вдруг перестает быть таковым. В вас играет бравада, вам кажется, что вы все контролируете, хотя на самом деле это не так. Наступает следующий день, и вы думаете: «Вау, пожалуй, мне не стоило садиться за руль прошлой ночью». Половина аварий связаны с употреблением алкоголя^{СЛП}. Большинство нетрезвых водителей не собираются вести машину в таком состоянии, но, выпив, уже не могут оценить степень своего опьянения. Сейчас на дорогах стало гораздо опаснее, чем раньше. Ограничения защищают как нас, так и окружающих.

Давайте согласимся с тем, что алкоголь обретает над

нами власть — такую, что мы регулярно выпиваем больше, чем собирались. Тогда, без сомнений, в состоянии опьянения мы делаем то, на что считали себя неспособным. Мне неприятно вспоминать, сколько всего ужасного я совершила под влиянием алкоголя. Зависимость унижительна, и я была достаточно унижена, чтобы знать, что при определенных обстоятельствах способна на все. Любой способен. Чем сильнее вы уверены в том, что не совершите ошибку, тем скорее именно это с вами и произойдет. Все люди время от времени терпят поражение. Мы ведь просто люди. Достаточно одного промаха, одной неверной оценки ситуации. Никто не собирается становиться убийцей, когда садится пьяным за руль. Но это происходит постоянно. В США каждую 51 минуту кто-то погибает в результате действий нетрезвого водителя^{СШП}.

Вы когда-нибудь напивались до рвоты? Вы планировали дойти до такого состояния? Если бы вы верно оценивали ситуацию, разве это случилось бы с вами? Хорошо, пусть даже вы все время принимаете правильные решения и не вредите себе и другим. Но хотите ли вы быть тем человеком на вечеринке, который никак не может заткнуться? Тем, чье дыхание воняет вином, но он не знает об этом, потому что уже не ощущает запаха? Каждый из нас сталкивался с таким человеком, и в отличие от Facebook, мы не можем просто перейти к другой интересной истории. Я на собственном опыте знаю, что никто не хочет проводить время с «пьяной Эни», которая без умолку болтает и громко смеется

своим же собственным шуткам.

Возможно, вам кажется, что небольшое количество спиртного улучшает ваше умение поддерживать разговор или играть в гольф. Но проблема в том, что, начав пить, вы уже не можете здраво оценить, когда это «немного» и «хорошо» превращается в «слишком» и «ужасно». Вы не осознаете, в какой момент начинаете обманывать сами себя или когда ваша речь ухудшается. Даже если вы точно знаете свою меру и не превышаете ее, поймите: алкоголь не делает вас более умным, веселым, оригинальным или интересным. Алкоголю не присуще такое качество. Чаще всего, когда застенчивый человек напивается, он становится слишком эмоциональным, слезливым и все время повторяет одно и то же. Мы не осознаем, как плохо выглядим в состоянии опьянения. задумайтесь вот о чем: если все прыгнут с утеса, вы тоже прыгнете? В нашей ориентированной на алкоголь культуре ответ удручает — да.



Я пью, чтобы секс был лучше

Я уже говорила, что алкоголь — главная причина половой дисфункции у мужчин. Она выражается в том, что им сложнее достигнуть возбуждения и поддерживать его^{CLIV}. А что насчет женщин? Все женщины, которые бросили пить, сходятся в одном: трезвый секс гораздо лучше. Одна из моих знакомых сказала: «Мое

либидо расцвело, я снова стала сексуальной богиней». Другая назвала это «трезвой революцией сексуальности». Я согласна, что секс становится намного лучше, когда вы не притупляете свою способность чувствовать. Так не только проще достигнуть оргазма, но и длится он значительно дольше.

Я увидела еще одно преимущество трезвого секса, когда бросила пить. Когда я освободилась от алкогольной зависимости, то стала намного более счастливой, чем за все предыдущие годы. Я перестала принимать антидепрессанты, на которых сидела уже очень давно. Что в итоге? Либидо! Секс стал более разнообразным и частым.

Но есть и минус: не так уж приятно заниматься сексом, когда ты трезвый, а твой партнер пьян. Одна женщина заметила: «Я согласна, что секс гораздо лучше без выпивки, но теперь мне приходится заниматься любовью по утрам, потому что я ненавижу винное дыхание мужа». Другая сказала: «Я обнаружила, что секс, когда вы оба пьяные — нормальный, когда вы оба трезвые — потрясающий, но когда один трезвый, а другой пьяный — это ужасно. Синхронность решает все, если вы понимаете, что я имею в виду. Но когда он пьян, то все слишком быстро заканчивается». Алкоголь определенно не делает секс лучше. Но вам вовсе не обязательно верить мне на слово. Надеюсь, вы сможете оценить трезвый секс на собственном опыте и насладиться им!

11 Путь к трезвости

Будьте терпеливы по отношению к себе.
Самосовершенствование требует нежности. Это
священная территория. Это ваше лучшее вложение.

— Стивен Кови

Представьте, что вы решили бросить пить.

Первым делом вы читаете в интернете про вред алкоголя. То, что вы узнаете, укрепляет вашу решимость, и ваша мотивация сильна как никогда. Но вы все еще не разобрались с причинами, по которым пьете. Чарльз Дахигг в своей книге «Власть привычки» утверждает, что сила воли — это мышца, которая устает от напряжения^{CLV}. Рано или поздно, после очередного тяжелого дня мышца вашей силы воли слабнет, и вы позволяете себе выпить один бокал. Один превращается во много. Поскольку вам не удалось вовремя остановиться, вы начинаете верить, что у вас алкогольная зависимость. Чем больше вы размышляете о доводах в пользу отказа от алкоголя, тем сильнее расстраиваетесь, поддавшись искушению.

Но все это как-то нелогично. Мы согласились с тем, что алкоголь — источник наших проблем. Теперь мы больше не получаем удовольствия от распития спиртных



напитков. Более того, поддавшись искушению, мы начинаем себя ненавидеть. Мы исполнены сожалений и несчастны, и не понимаем, почему не можем бросить пить. Что же нам необходимо узнать, чтобы обрести свободу? Мы должны понять, как началось наше падение.



Мое падение

Ваши обстоятельства отличаются от моих, но принцип будет таким же. Вот как все началось у меня.

В детстве и подростковом возрасте я всегда была исполнена энтузиазма и энергии. Мне не требовался алкоголь, чтобы наслаждаться пижамными вечеринками, школьными дискотеками или другими развлечениями.

Все началось в старших классах. Сначала мне не нравился вкус спиртного. Из всех моих знакомых алкоголь понравился с первого глотка только моей подруге Дженни. Впервые она попробовала спиртное на пляже во Франции, и это был коктейль из «Малибу» и колы. Конечно, это было вкусно — ведь на 95% напиток состоял из сахара. Давайте честно признаем, что Дженни понравился не алкоголь, а сахар и необычная обстановка. Будь это крепкое спиртное в темном и мрачном подвале — она бы точно выплюнула его. Даже крысы не будут пить такое. В книге *«Introduction To Learning*

and Behavior» Пауэлл и Дж. Симбалук пишут, что если подопытным крысам предложить алкоголь, они откажутся^{CLVI}. Только после того, как в них насильно вливали алкоголь и у них формировалась физическая зависимость, крысы начинали его пить.

Как бы то ни было, мой первый опыт употребления алкоголя был не самым приятным. Я помню, какое давление на меня оказывали приятели. Я встречалась со взрослым парнем, и он надеялся, что, выпив, я стану более раскрепощенной. Он покупал мне сладкие фруктово-винные коктейли, но они были не очень вкусными. Мне хотелось быть «своей» в компании, поэтому я не отказывалась от них, хотя определенно предпочла бы что-нибудь другое. Я была молода, счастлива и здорова. Мне не нужен был алкоголь.

То, что нам не нравится вкус нашего первого алкогольного напитка, способствует нашему заблуждению. Если бы первый глоток был изумительным на вкус, мы были бы более внимательны. Но поскольку первый опыт не очень приятен, мы отбрасываем всякую осторожность. В конце концов, как может развиваться привыкание к тому, что нам даже не нравится? Помню, как впервые попробовала водку с апельсиновым соком. Мне было 12 лет, и мы с моими двоюродными братьями и сестрами отправились в поход к горячим источникам. Бутылку с четверткой передавали по кругу. Когда я сделала глоток, то чуть не выплюнула его, спросив: «Кто испортил апельсиновый сок?»

Это отличный пример того, как мы игнорируем свои инстинкты в угоду интеллекту. Животное, выпив что-то неприятное на вкус, инстинктивно это выплюнет. И больше не станет пить, потому что плохой вкус напитка означает его вредность.

Мы же вместо этого используем интеллект, свою способность к логическому мышлению. Впервые пробуя алкоголь, мы удивляемся, что на вкус он не так хорош, как нам представлялось. Тогда мы решаем, что для употребления спиртного есть другие причины, иначе почему родители и многие другие пьют его каждый вечер? Это убеждение формируется на сознательном уровне, и, что более опасно, на бессознательном. Так что мы упорно работаем над тем, чтобы распробовать и полюбить алкоголь.

Мы сами того не осознаем, как постепенно он становится частью нашей жизни. Мы никогда не принимали осознанного решения пить столько, сколько пьем сейчас. Это произошло само собой. Теперь мы не представляем ужин без вина или футбол без пива. Мы привыкли к алкоголю. Со временем у нас развивается устойчивость к нему. Мы пробуем все более крепкие напитки и пьем все чаще.

В моем случае развитию алкогольной зависимости способствовала работа. Я быстро продвигалась по карьерной лестнице и к 26 года стала самым молодым вице-президентом в компании. Я ездила в командировки

по всей стране. Ни один деловой ужин не обходился без алкоголя, и конечно, все могли выпить больше, чем я. Меня слишком часто называли «малышкой», и я отчаянно стремилась доказать, что соответствую своей должности. Я старалась пить так, чтобы не отставать от коллег. У меня был свой метод: бокал вина, бокал воды. Так я могла выпить больше вина, не чувствуя опьянения, и это минимизировало утренние последствия. Стыдно признать, но часто я ускользала в свой номер, чтобы засунуть пальцы в рот и исторгнуть из себя последний бокал. Тогда после возвращения я могла продолжить пить. Или же в конце вечера, перед сном, я избавлялась таким образом от последних бокалов. Я поставила перед собой задачу вписаться в коллектив, утвердиться в нем и, естественно, у меня сформировалась устойчивость к алкоголю.

Перед тем как бросить пить, я, при росте метр семьдесят и весе 63 кг легко могла выпить две бутылки вина за вечер. Я часто хвалилась своей способностью пить наравне со всеми в компании. Учитывая, что главный офис располагается в Лондоне, это было внушительное достижение. Я упорно работала над развитием устойчивости к алкоголю, над уникальной способностью травить себя, и гордилась своими успехами.

Неудивительно, что я стала употреблять вино ежедневно. Дома я пила столько же, сколько на работе, и еще больше, когда шла куда-то с друзьями. Должна признать, что в какой-то момент стала получать больше

калорий со спиртным, чем с пищей. И дело не в том, что у меня всегда была причина выпить. Просто не было причин не пить.

Я помню, как начинала оправдываться в ответ на вопрос, сколько я пью. Я утверждала, что алкоголь не влияет на меня и совершенно не вредит. Что еще мы оправдываем таким образом? Согласитесь, это не самые рациональные доводы. И довольно глупые, когда более чем очевидно, что алкоголь разрушает наше тело.

Я не могу указать точный момент, когда все изменилось. Если вы еще не соскользнули в пропасть так далеко, как я, считайте это предупреждением — все меняется. И перемены заставят вас врасплох, неважно, насколько вы умны, успешны и якобы все контролируете.

Мне часто приходилось совершать длительные перелеты бизнес-классом. Перед бортпроводниками, кажется, стоит задача побыстрее напоить пассажиров, чтобы они проспали весь полет. Я поражала их тем, сколько раз просила снова наполнить мой бокал. Я приземлялась в другой стране, рано утром, все еще в состоянии опьянения. Естественно, что первым делом у меня были деловые встречи. Так что я принимала душ и переодевалась в аэропорту, а потом ехала в офис на такси. Вскоре я стала смотреть на все по-другому. Я думала: «Хм, Энни, время больше не имеет значения. Да, ты приземляешься в 8 утра, но дома-то сейчас 10

вечера. Почему бы не выпить еще один бокал, чтобы взбодриться?» Сделать это было очень легко. Алкоголь в аэропорту течет рекой круглые сутки.

Если я пила больше, чем обычно, или забывала про воду, меня настигало похмелье. Я слышала, что в таких случаях надо опохмелиться, так что одно или два пива за ланчем (или даже раньше) стали казаться отличной идеей.

Возможно, вам кажется, что все это не может случиться с вами. Может быть, вы правы. Я допускаю, что у вас есть определенный барьер в голове, очень сильное предубеждение против алкоголя по утрам, и вы никогда не зайдете так далеко. Надеюсь, что это так. Я тоже была уверена, что такое никогда не случится со мной. Но у меня так хорошо получалось обосновать причины, по которым стоит выпить утром, что я становилась слепа к реальности. Я не считала это проблемой, скорее временным решением проблемы: все ради того, чтобы быть успешной в своей международной роли в условиях большого давления.

Когда вы доходите до этой точки на алкогольном континенте, окружающие замечают проблему раньше вас. Вы слышите комментарии от друзей, коллег и даже своего начальника. Тогда вы намереваетесь доказать, что у вас все под контролем и вы решительно настроены пить меньше. Вы всегда утверждали: «Я могу остановиться в любой момент». И не сомневаетесь, что это так.

Вы стараетесь не пить в конкретные дни или пить меньше в течение дня. Это очень важная перемена. До этого вы употребляли алкоголь, особо не раздумывая, пили что хотели и когда хотели. Я определенно не задумывалась о том, сколько пью. Просто пила.

Итак, алкоголь стал причиной проблемы, достаточной, чтобы кто-то вам на нее указал. Кажется, будто после этого у вас должно возникнуть желание уменьшить количество спиртного в своей жизни. На сознательном уровне так и происходит. К сожалению, ваш бессознательный ум не получил это послание, и все еще жаждет алкоголя, уверенный, что это ключ к социальному взаимодействию и расслаблению.

Вы воздерживаетесь от алкоголя и чувствуете скуку и раздражение. Все с удовольствием пропускают стаканчик после работы, и вам отчаянно хочется того же. В какой-то момент вы сдаетесь, пообещав себе ограничиться одним бокалом. Вы осознаете, что нет ничего забавного в беспокойстве о том, сколько ты пьешь. Но после пары бокалов все это перестает иметь значение. Вы решаете, что станете пить меньше, начиная с завтрашнего дня. Наступает завтра, и вы набрасываетесь на себя, ругая за отсутствие силы воли, и вопрошая, почему нельзя просто меньше пить. То, что вам сложно придерживаться своего решения, и есть проблема. Вы беспокоитесь, что алкоголь, должно быть, имеет над вами власть. Иначе почему вам так трудно пить меньше?

До того как вы решили сократить потребление алкоголя, вы вообще не осознавали, что у вас есть проблема. Как и я, вы, возможно, даже не задумывались об этом. Теперь же каждый раз, когда речь идет о спиртном, вы сталкиваетесь с трудной дилеммой. Если обычно вы пьете каждый день, то этот стресс возникает ежедневно. Я пила вино, чтобы расслабиться и снять напряжение. Стоило случиться чему-то неприятному, и я тянулась за штопором. Когда мое любимое вино стало источником стресса, я оказалась в ситуации порочного круга. Это очень болезненное положение. Вы одновременно пьете слишком много и слишком мало. Я слышала такое выражение: «Один бокал — слишком много, тысяча — недостаточно». Все это действительно непросто: часть вашего мозга, которая считает алкоголь проблемой, входит в противоречие с той частью мозга, которая требует алкоголя всегда, когда вам этого хочется.

На этом этапе ваша внутренняя борьба становится ощутимой. Вы оказываетесь в состоянии стресса и начинаете пить больше, чем раньше. В конце концов, к своему ужасу, вы осознаете, что утратили контроль над алкоголем, и, возможно, вам лучше вовсе отказаться от него.

Для многих это — трагедия. Мэри, в прошлом запойный алкоголик, которая обрела свободу с книгой «В ясном уме», описывает это так: «Я думала о том, что мне надо бросить пить. Когда эти слова срывались с губ, из меня словно выпускали воздух, меня накрыла печаль при мысли о полном отказе от алкоголя.

Я не верила, что способна на это. Это казалось таким несправедливым. Почему я просто не могу научиться пить как другие? Как я вообще дошла до такого?»

Многие описывают первые недели и месяцы трезвости как самый сложный период в жизни. Моя подруга Бет, которая бросила пить с помощью АА, чувствовала себя так, словно потеряла лучшего друга. Она горевала по алкоголю и прошла через период глубокой скорби. Отказ от спиртного — ужасное испытание для того, кто верит, что жизнь без него никогда не будет прежней.

Никто не собирается становиться алкоголиком, так же, как никто не собирается изменять своему супругу. Мысленно мы отделяем себя от «них», уверенные, что с нами этого никогда не случится. Но правда в том, что это происходит и с нами. Это постоянно происходит с людьми, которые похожи на вас и на меня. Меня учили, что в основе самого крепкого брака лежит понимание, что изменить может любой, и вы тоже. Тогда вы принимаете соответствующие меры предосторожности, призванные защитить ваш брак. С алкоголизмом то же самое. Алкоголь вызывает привыкание, и физическая зависимость от него может возникнуть у каждого.

Поскольку я была высокофункциональным алкоголиком, мне было легко отделять себя от других пьяниц: я определенно не могла быть одной из «них». Мне было просто закрывать глаза на проблему, потому что

я была успешна в семейной жизни и карьере. Более того, я считала, что алкоголь отчасти способствовал моему успеху. Не будь алкоголя, как бы у меня появились все эти великолепные идеи? И как бы я наладила связи, не выпивая с коллегами? Теперь я знаю, что лучше справляюсь с работой, когда не пью. В той жизни, которую вы вот-вот начнете вести, вы с радостью будете развенчивать свои представления об алкоголе. Я чувствую воодушевление при мысли, что источник всех идей — мой мозг, а не бутылка. Так приятно знать, что мне больше не нужен алкоголь. Ни для чего. Я сильная, счастливая и цельная личность.



Начало пути

Как только вы осознаете, что алкоголь управляет вашей жизнью, начинается ваша миссия по возвращению контроля себе. К сожалению, многие отказываются от этого путешествия, даже несмотря на горячее желание освободиться от власти спиртного. Они боятся, что это невозможно или что в результате их жизнь превратится в боль. Вспомните алкоголика, живущего на улице. Очевидно, что он несчастлив, бутылка не приносит ему удовольствия или облегчения. Более того, совершенно ясно, что именно алкоголь виноват в его трагической ситуации — в том, что он, голодный и грязный, спит в канаве, попрошайничает и скрывается от полиции. Но мы все равно видим бутылку в его

руках и не понимаем: почему, вопреки всем доводам разума, он продолжает пить?

Можно подумать, что бросить пить — сродни подвигу. Иначе почему люди просто наблюдают за тем, как их жизнь рушится? Статистика подтверждает, как мало на самом деле людей успешно сохраняют трезвость. Задача кажется непосильной. Мы приступаем к ней, уже испытывая ужас и страх.

Мы цепляемся за нелогичную надежду, что когда-нибудь, если у нас получится достаточно долго воздерживаться, мы чудесным образом избавимся от влечения к алкоголю. Но с чего мы взяли, что это произойдет? Все вокруг вас по-прежнему относятся к спиртному, как к «эликсиру жизни». Ваши друзья продолжают пить и, кажется, наслаждаются этим. Ничего не изменилось. Что заставляет вас думать, что вам вдруг удастся освободиться?

Представим, вы бросили пить благодаря силе воли. Ваше здоровье улучшается, жизнь налаживается. Вы чувствуете себя здоровым и сильным. Причины, по которым вы отказались от алкоголя, постепенно отходят на задний план. Вы испытываете воодушевление из-за того, что смогли бросить пить, и забываете, почему решили это сделать. У людей избирательная память. Обычно мы помним только хорошее, а не всю картину целиком. Вы забываете, как ругались со своим супругом, или все те глупости, которые говорили или

совершали. Вы забываете, как были несчастны, и причины вашего отказа от алкоголя уже не кажутся такими уж важными. Вы исцелились, и они теряют свою актуальность.

Вы находите оправдание для одной порции алкоголя и внезапно возвращаетесь в кошмар алкогольной зависимости. Нет никакой разницы, окажетесь ли вы сразу в стадии запоя или ваше падение будет постепенным и займет несколько лет. Вы не изменились. Алкоголь не изменился. Общество не изменилось. Почему вы думаете, что на этот раз все будет по-другому?

Как узнать, что вы добились успеха? Если вы живете с мыслью о том, когда сможете наконец выпить, значит вы все еще не освободились от зависимости. Стремиться к избавлению от нее, но так и не избавиться, означает, что вы согласны жить неполной жизнью. Но осознав истину об алкоголе, вы полностью меняете (на сознательном и бессознательных уровнях) свое отношение к нему. И тогда вам уже не нужна сила воли: алкоголь теряет былую привлекательность. Это таинство внезапной трезвости, о котором мы поговорим после следующего «Лиминального момента».

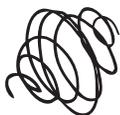
12 Лиминальный момент: я пью, чтобы снять стресс и тревогу

Нельзя обрести мир, избегая жизни.

— Вирджиния Вулф

Вы **наблюдали**, как люди говорят, что после тяжелого дня им необходимо выпить. Вы и сами выпивали вечерами, чтобы снять напряжение, и ваш **опыт** подтверждает: алкоголь действительно помогает приглушить стресс и тревогу. В конце концов вы **пришли к умозаключению**: алкоголь необходим, чтобы сбросить напряжение и справиться с тревогой.

Давайте рассмотрим, как все обстоит на самом деле.



Алкоголь снимает стресс и приглушает тревогу

Сначала я пила алкоголь только на деловых встречах и вечеринках, но в последние пять лет стала использовать его, чтобы расслабиться. Но ирония в том, что он привнес лишь больше напряжения. Мое здоровье ухудшилось. К стрессу на работе добавлялись переживания

о том, какие глупые комментарии я могла вчера сделать во время совместных посиделок. Я вливала стресс в свою жизнь, бокал за бокалом, ошибочно считая, что алкоголь помогает мне снять напряжение. Что такое настоящее расслабление? Если вы полностью расслаблены, вас ничто не беспокоит, не раздражает и не действует на нервы. Разве алкоголь может вам все это дать? Он не убирает факторы стресса и раздражения, но лишь временно притупляет симптомы. И знаете что? У вас развивается устойчивость к алкоголю, его эффект снижается, а ваша потребность в нем увеличивается. Поверьте, зависимость — это гораздо более серьезный фактор стресса, чем те, которые вы пытались устранить при помощи спиртного. У вас сформировалось психическое влечение к алкоголю, и теперь вам придется его удовлетворять (потребляя еще больше) или страдать. Когда вы желаете того, чего не должны, вы не расслабляетесь. В вашем уме возникает противоречие, которое приводит к разочарованию и напряжению. Это — противоположность расслабления. Запивая свои проблемы, вы отказываетесь взглянуть на настоящую причину своей неудовлетворенности. А значит, вы так и будете работать с симптомами, а не корнем проблемы. Это тупиковый путь. Когда к стрессу и беспокойству добавится алкогольная зависимость, все станет еще хуже.

Пару лет назад я выступала в английском Виндзоре перед семьюдесятью людьми. Обычно я очень хорошо чувствую аудиторию и работаю с ней, но в тот раз

что-то было не так. Друг отвел меня в сторону и спросил, что случилось. Как и положено настоящим друзьям, он был честен со мной и сказал, что я утратила свою искру — свое красноречие и умение удерживать внимание собравшихся. Я знала, что он прав, и расплакалась. Я не понимала, что происходит, но точно знала: мне надо выпить и успокоить нервы. Из-за алкоголя мои ораторские способности резко ухудшились. Но в тот момент он казался мне единственным утешением.

Я выпила, чтобы «успокоить нервы», но была так подавлена, что это не помогло. Злоупотребление алкоголем и недостаток сна привели к тому, что я словно утратила часть себя. Сейчас, размышляя о том, почему находилась тогда в таком разобранном состоянии, я не могу найти для этого никакой реальной причины. Да, у меня была напряженная работа, но я наслаждалась быстрым ритмом жизни и постоянными изменениями. Я чувствую себя в своей стихии, когда работаю с большими бюджетами и международными командами. Я никогда не оказывалась в острых критических ситуациях, и стресс возникал исключительно в результате моего стремления преуспевать и достигать большего. Когда я пила, чтобы снять напряжение, оно только усугублялось. Теперь, когда я больше не вливаю в себя сильный яд, мне по силам справиться с любыми ситуациями, даже самыми обескураживающими. Всегда ли это легко? Нет. Испытываю ли я напряжение? Конечно. Но этот стресс никогда не усиливается тем, что у меня

нет энергии, уверенности в себе или смелости взглянуть на проблему. Алкоголь казался простым решением. Выпить, притупить восприятие и позволить стрессу уйти на задворки сознания. Но проблемы от этого только усугублялись, потому что я пила, вместо того чтобы решать их.

Я пишу это в самолете, возвращаясь из шестидневной командировки, в ходе которой посетила четыре страны. Я точно знаю, что мне захочется расслабиться, когда я наконец доберусь до дома. В конце такого путешествия я неизбежно чувствую себя немного на взводе. Раньше мне казалось, что это стресс, и мне нужно выпить, чтобы расслабиться. Я признаю, что отчасти это действительно стресс, но в основном — просто привычный стереотип. Теперь я вижу, что развиваюсь, когда нахожусь в ситуации давления. Мне нужна скорость: и в работе, и в семье, и других проектах, которыми я занимаюсь. Мне часто советуют сбавить обороты, но я пробовала, и это не делает меня счастливой. Проблема не в темпе жизни, а в том, что я отравляла свой ум и тело. Я была физически не готова соответствовать той жизни, которой хотела жить.

Представьте, что погружаетесь в горячую ванну после интенсивной тренировки жарким летним днем. Впрочем, прохладный освежающий душ в этой ситуации звучит лучше. Но сегодня, после 29-часовой поездки, горячая ванна — то, что нужно. Она поможет мне избавиться от напряжения в мышцах и заснуть. Еще одно

настоящее наслаждение — просто полежать в постели с книгой. Если мы хотим по-настоящему расслабиться, нам нужно найти причину напряжения и устранить ее. Если устали, мы спим. Если нам холодно, мы зажигаем огонь или надеваем свитер. Если у нас где-то зудит, мы чешемся. Ну вы поняли.

Если я расстраиваюсь из-за того, что забыла ответить на важный звонок, я или делаю его, или пишу себе записку, чтобы перезвонить позже. Это избавляет меня от беспокойства. Если я переживаю из-за дедлайна, то могу запланировать время для работы над проектом или просто приступить к нему. Самый надежный путь к расслаблению — это устранить конкретный раздражитель, который вызывает стресс.

Пару лет назад я жаловалась своему наставнику и коучу, что в выходные все равно отвлекаюсь на работу и не могу насладиться временем с семьей. Тогда я еще пила, и это еще раз доказывает, что алкоголь — это не волшебный эликсир расслабления, как я когда-то думала. Мой коуч дал мне прекрасный совет. Он сказал, что на самом деле есть всего три ситуации, которые не дают нам забыть про работу дома. Первая — если мы забыли что-то сделать. Тогда просто отметьте это где-нибудь, чтобы вернуться к этому первым делом в понедельник. Вторая — когда вы понимаете, что не справились с чем-то или допустили ошибку. В этом случае подумайте, можно ли это исправить. Если да, исправьте это как можно быстрее. Если нет, тогда, возможно, вам придется

принести кому-то извинения, а потом отпустить эту ситуацию. Третий случай — это новая идея, которая вдруг приходит вам в голову. Запишите ее и займитесь этим, как только вернетесь в офис. Этот совет оказался гораздо более эффективным, чем попытки приглушить стресс при помощи алкоголя.

Вы достигаете расслабления, устраняя источник неудовлетворенности. Спиртное, по определению, не может расслабить вас. Возможно, у вас остались вопросы про притупляющий эффект алкоголя. Безусловно, он помогает приглушить боль. И да, он также сделает более притупленными ваш мозг и чувства. Если вы выпьете достаточно много, то окажетесь в бессознательном состоянии. И именно эта бессознательность облегчит вашу боль. Но эта идея столь же хороша, как лечить мигрень гильотиной. Есть и более удачные решения.

Исследование 2012 года показало, что из-за алкоголя мы хуже справляемся со стрессом и тревогой. Ученые в течение месяца поили мышей алкоголем, а потом проводили тесты, сравнивая пьющих мышей с обычными. Грызунам создавали стрессовую ситуацию и оценивали их реакцию. Алкоголь буквально перепрограммировал мозги мышей, и они переставали справляться с тревогой и стрессом^{CLVII}. Если вы достаточно регулярно пьете, то, возможно, уже знаете это на собственном опыте.

Почему мы верим в то, что алкоголь помогает нам избавиться от напряжения и тревоги? Потому что благодаря

ему вы можете игнорировать факторы стресса. При этом вы знаете, что, когда протрезвеете, ситуация останется прежней.

Мне удается полностью расслабиться, когда я сижу на пляже, с прекрасной книгой в руках, наслаждаясь солнцем и океанским бризом. Недавно я отдыхала так на Гавайях и подумала о том, не заказать ли мне коктейль. Обычно я выпивала Mai Tai (или восемь), пока проводила время на пляже. Но подумав об этом, я поняла, что из-за спиртного почувствую себя уставшей и стану раздражительной.

И поскольку после одного коктейля я почувствую жажду и во мне снова проснется влечение к алкоголю, я едва ли остановлюсь только на одном. И тогда вместо того чтобы прекрасно провести следующий день на пляже, я буду страдать от похмелья. Подумав об этом, я осознала, что мне вовсе не хочется пить. Умственное спокойствие означает, что вас ничего не тревожит. Наркотик никогда не сможет подарить вам это чувство.

Если вы по-настоящему счастливы и расслаблены, то вам ничего не хочется менять. Оглядываясь назад, я понимаю, что постоянное желание выпить с целью избавиться от напряжения лишний раз доказывало, что алкоголь вовсе не приносит расслабления. Если бы он снимал стресс, разве бы моя потребность в нем не должна была становиться со временем меньше, а не больше? Нет, алкоголь не расслабляет вас. Он не убирает стресс из вашей жизни. Скорее он вызывает опьянение, и это ненадолго

маскирует боль. И как только опьянение проходит, стресс возвращается, причем более сильный, чем раньше.

Быть счастливым и не испытывать напряжения, работать с главной причиной стресса, а не приглушать его проявления, — единственный способ обрести облегчение. Тогда вам больше не надо скрывать симптомы, используя яд. Мысль о том, сколько моих знакомых покончили жизнь самоубийством, разбивает мне сердце. Ужасно, когда люди решают избавиться от страдания таким образом: навеки утратить сознание. Каждый раз, когда вы пьете, алкоголь по чуть-чуть стирает вашу личность. Он может стирать даже целые ночи попок. Алкоголь не снимает стресс, но притупляет ваши чувства и способность думать. В конечном счете алкоголь уничтожает вас.



ПРОТИВОПОЛОЖНОСТЬ ОБЛЕГЧЕНИЮ: ЧТО ПРОИСХОДИТ В ВАШЕМ МОЗГЕ

Итак, если алкоголь не расслабляет вас, то что же он делает? Все очень просто: он замедляет работу вашего мозга. Он влияет на два нейромедиатора: глутамат и гамма-аминомасляную кислоту (ГАМК)^{CLVIII}. Глутамат — возбуждающий нейромедиатор, который увеличивает уровень активности мозга. Алкоголь подавляет действие глутамата, что

приводит к замедлению передачи сигналов между нейронами^{CLX}. Вы буквально начинаете думать медленнее. ГАМК — это тормозной нейромедиатор, который подавляет активность нервных клеток. Алкоголь увеличивает выработку ГАМК в мозге, что приводит к вялости, снижению способности к логическому мышлению, замедлению речи, реакций и движений^{CLX}.

Научные исследования также показывают, что употребление алкоголя меняет биохимию мозга таким образом, что это ведет к депрессии^{CLXI}. Ваш мозг противостоит искусственной стимуляции центров удовольствия, снижая интенсивность ощущения, пока иллюзия удовольствия не исчезнет полностью. Однако уровень дофамина остается высоким, что усиливает влечение к алкоголю^{CLXII}. Нейробиологи показывают, как желание выпить может переходить в патологическое влечение, которое ассоциируется с зависимостью^{CLXIII}. Употребление алкоголя приводит к болезненной потребности в нем, при этом он больше не приносит вам былого удовольствия. Сколько времени занимает этот процесс, зависит от конкретного человека. У некоторых это происходит практически сразу же, другим требуются недели, месяцы или годы употребления алкоголя^{CLXIV}.

Алкоголь также воздействует на кору головного мозга, особенно на префронтальную часть. Он подавляет центр торможения, и ваши внутренние барьеры снижаются. Он также тормозит обработку информации, поступающей через органы чувств^{CLXV}, и все более подавляет мыслительные процессы, из-за чего трудно ясно мыслить.

В дополнение к замедлению работы мозга, эпизодическое употребление алкоголя^{CLXVI} может повредить мозг, вызывая смерть нейронов^{CLXVII}. Наконец, алкоголь подавляет нервные центры в гипоталамусе, которые контролируют половую функцию и сексуальное возбуждение. Сексуальное желание может возрастать, но половая функция и чувственное удовольствие снижаются^{CLXVIII}.

Для обобщения влияния алкоголя на ваш организм я использую отрывок из книги Джейсона Вейла «*Kick the Drink... Easily*»:

«Доказано, что алкоголь:

- подавляет нервную систему;
- лишает вас мужества, уверенности и самоуважения;
- разрушает клетки мозга;
- разрушает иммунную систему, делая вас менее устойчивым к различным болезням;
- влияет на способность организма усваивать кальций, из-за чего кости становятся более хрупкими, мягкими и ломкими;
- ухудшает зрение, влияет на способность адаптироваться к разному освещению;
- снижает способность определять звуки и направление, откуда они исходят;
- ухудшает вашу речь;

- притупляет способность чувствовать вкус и обоняние;
- повреждает внутреннюю поверхность вашего горла;
- ослабляет мышцы. Подавляет выработку белых и красных кровяных клеток;
- разрушает внутреннюю поверхность желудка;
- приводит к ожирению»^{CLXIX}.

Вейл продолжает: «Когда вы перестаете вливать в свое тело яд алкоголя, оно буквально издает вздох облегчения»^{CLXX}.

13

Таинство внезапной трезвости

Никто не спасет нас, кроме нас самих. Никто не вправе и никому не по силам сделать это. Мы сами должны пройти по пути.

— Будда

Вы когда-нибудь слышали о внезапной трезвости? Это звучит странно, но на самом деле просто означает, что вы избавились от алкогольной зависимости без какого-либо формального лечения. И секрет внезапной трезвости в том, что вы разрешаете внутренний конфликт, вызванный вашим желанием бросить пить и страхом, что упустите что-то важное.



Трезвость без реабилитации

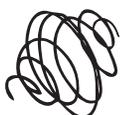
Возможно, вы удивитесь, но в США людей, которые внезапно избавились от алкогольной зависимости, в 4–7 раз больше, чем завязавших благодаря участию в программе Анонимных Алкоголиков. Согласно недавнему исследованию Национального института изучения алкогольной зависимости и алкоголизма, более трети тех, кто избавился от алкогольной зависимости, сделали это безо всякого лечения^{CLXXI}. Сравните

это с тем, что говорит доктор Лэнс Додс, не так давно вышедший на пенсию профессор психиатрии в Гарвардской медицинской школе: «Согласно экспертной оценке, уровень успешности программы Анонимных Алкоголиков составляет 5–10%. Примерно один участник из пятнадцати способен прийти к трезвости и сохранять ее»^{CLXXII}.

Те, кто просто бросает пить, без программ или сторонней помощи, не только более успешны в следовании своему решению, но, кажется, находятся в большем согласии с собой и своим выбором. Они не посвящают значительную часть времени и энергии тому, чтобы поддерживать свой успех. Сохранение трезвости не становится их ежедневной задачей, они обходятся без регулярных собраний, совместных обсуждений и молитв. Трезвость оказывается просто фоном, что позволяет им быть по-настоящему свободными. Другие исследования показывают, что 75% людей, которые избавились от алкогольной зависимости, сделали это, не прибегая к специальным программам по алкогольной реабилитации и Анонимным Алкоголикам^{CLXXIII}.

Как такое возможно? Кажется странным, что простое решение бросить пить без какой-либо помощи может быть эффективнее распространенных программ поддержки. Мне кажется это поразительным не только из-за процента успешности, но также потому, что мало кто говорит о феномене внезапной трезвости. Если есть способ бросить пить или пить намного меньше

без особых усилий и боли в сердце, расскажите мне о нем. Мне хотелось понять, что это за явление и как оно возникает. Мне было важно узнать, что произошло с этими внезапно обретшими трезвость людьми и могу ли я это повторить и научить других.



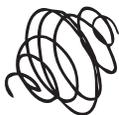
Внезапная трезвость: конкретный пример

Один из тех, кто внезапно обрел трезвость, — мой отец. Он курил более двадцати лет и много пил. Но однажды проснулся и бросил и то и другое — раз и навсегда. Мой отец — уникальный человек. После окончания университета он отказался от многообещающего будущего на Манхэттене в области производства фильмов и переехал в крошечный (3 на 7 метров) домик посреди Скалистых гор. Там мои родители растили моих братьев и меня, без водопровода и электричества. На такой высоте дороги закрыты с ноября по май. Чтобы добраться до ближайшего города, нам приходилось идти на лыжах или использовать снегоход.

Именно там я и выросла, и именно там мой отец живет до сих пор, 44 года спустя. Наш дом прячется в небольшой долине на высоте 3200 метров. Ближайший сосед живет в километрах от нас. Я помню, как впервые услышала слово «соседи» в школе. Я не понимала, кто это, и когда пришла домой, спросила маму: «А соседи кусаются?»

Я никогда не видела, чтобы мой отец пил, поэтому думала, что он вообще никогда этого не делал. На самом же деле он был известным пьяницей и пил столько же или даже больше, сколько любой из его товарищей в 60-х. Как же ему удалось исцелиться? Когда я спросила его, он ответил: «Я понял, что это не приносит мне ничего хорошего, поэтому решил бросить. И никогда не жалел об этом».

Как это возможно, когда столь многие проводят всю свою жизнь, пытаясь удержаться от возвращения к зависимости, и мучаются от того, что больше не пьют? Почему мой отец никогда не сожалел о своем выборе? Как так получилось, что он принял твердое решение бросить пить и сделал это, не испытывая боли и мучительной тяги? Ответ не сразу очевиден, но на самом деле он довольно прост. Я объясню его, рассказав короткую историю.



Когнитивный диссонанс: разлад с самим собой

Сейчас моя подруга Челси состоит в счастливом браке с чудесным мужчиной. Но до этого у нее была целая вереница ухажеров. Один из них, Джесс, особенно меня раздражал. На мой взгляд, многие из обожателей Челси были недостаточно хороши для нее, но в тот раз моя подруга превзошла саму себя. При этом ей самой этот парень очень нравился.

Из-за моей неприязни к Джессу наши с ней отношения стали напряженными. Мы очень близки, и нам довольно трудно что-то скрыть друг от друга. Я никак не могла изменить свое отношение к ее новому парню. Для моей неприязни не было никакой серьезной причины, и при этом я недооценила то, насколько он ей нравится. Оказалось, что мы не сходимся во взглядах в очень важном вопросе. Обычно, если мы в чем-то не соглашались, то после долгого обсуждения все же могли принять точку зрения другого. Что касается Джесса, я никак не могла уяснить, почему он ей так нравится, а она не могла понять, почему он не нравится мне. Это непонимание несколько разъединило нас и, пока Челси встречалась с ним, она практически не рассказывала мне про их отношения.

Обратная ситуация случилась пару лет назад, когда я все еще находилась в плену алкогольной зависимости. Челси не одобряла мой образ жизни, и несмотря на ее готовность выслушать меня, я не могла рассказать ей о своих трудностях. Я не могла объяснить, почему так поступаю и как ненавижу себя за это. И поэтому не делилась с ней в той степени, в которой хотела бы. В обоих случаях у нас был разный взгляд на ситуацию, и постепенно мы отдалялись друг от друга, сами того не желая.

Именно это происходит внутри вашего мозга, когда вы осознаете, что пьете больше, чем следовало бы. В психологии это явление называется модным термином

«когнитивный диссонанс». Он означает умственное напряжение, или дискомфорт, который испытывает тот, кто одновременно придерживается противоположных убеждений, взглядов или ценностей.

Давайте я приведу еще один пример. Наступает Хэллоуин, и ваша коллега поставила у себя на столе вазу с конфетами в качестве угощения для всех. Каждый день вы проходите мимо этих конфет, и вам очень хочется их попробовать. Но вы обещали себе похудеть, поэтому сладкое — под запретом.

Внутри вас происходит борьба, которая приводит к психологическому напряжению. Теперь ваши мысли текут в двух противоположных направлениях. Вы не хотите есть эти конфеты, потому что вам не нужен сахар или калории. Но в то же время вы жаждете съесть их. Вы уверены, что они подарят вам удовольствие и удовлетворение. Вы садитесь и съедаете парочку. Тогда и возникает когнитивный диссонанс. Вы сделали то, чему не рады, то, что создает дискомфорт.

Эта внутренняя борьба хорошо изучена. Очень сложно быть счастливым или пребывать в гармонии с собой, когда делаешь то, с чем не согласна часть твоего мозга. Чтобы преодолеть этот диссонанс и восстановить внутренний мир, придется пройти долгий путь.

Есть несколько способов преодолеть это разделение и восстановить внутреннюю гармонию.

1. Мы можем изменить свое поведение, сказав себе: «Я больше не буду есть конфет».
2. Мы можем оправдать свое поведение, изменив информацию, которая вызывает конфликт: «Я могу иногда делать себе поблажки. Я заслужил это».
3. Мы можем оправдывать себя, добавив новые виды поведения: «Все в порядке. Сегодня я пойду в спортзал».
4. Мы можем обманывать себя, игнорируя или отрицая противоречивую информацию: «Конфета никак не повредит моей диете».

Когда речь идет о веществах, вызывающих привыкание, осложнений становится еще больше. На бессознательном уровне вы верите в то, что алкоголь снимает стресс и делает вашу жизнь лучше. Вы убеждены, как на бессознательном, так и сознательном уровнях, что сокращение потребления алкоголя или полный отказ от него — это оправданная жертва. Вы беспокоитесь о том, что это будет непросто. У вас нет никакой замены алкоголю. Жизнь без него рисуется безрадостной. И что еще хуже, все вокруг вас пьют!

Но теперь у вас есть сильное, осознанное убеждение, что алкоголь вредит вашему здоровью, отношениям и отрицательно влияет на другие аспекты вашей жизни. Так как он вызывает привыкание, конфликт становится не только психологическим, но и физическим.

У вас появляется почти незаметное физическое влечение к алкоголю, из-за чего вам еще сложнее отказаться от него. Со временем эта тяга становится все более сильной. Это неврологический факт — в результате регулярного употребления алкоголя нейронные пути в мозге меняются, и со временем влечение к нему усиливается за счет повышенного уровня дофамина^{CLXXIV}. Даже когда вы не пьете, внутренний конфликт разгорается, потому что это влечение находится в постоянном противоречии с вашим желанием воздерживаться от алкоголя. Добавьте в уравнение ухудшающееся здоровье и отношения, и внутренний конфликт становится все более болезненным.

Это явление — основа зависимости. Каждый, кто страдает от нее, лжет себе и другим. Мы поступаем так с целью защитить себя и минимизировать внутреннюю травму, вызванную конфликтом наших желаний и намерений. Мы так хорошо находим оправдания и успешно закрываем глаза на истину, что начинаем верить в собственную ложь.

Ужасно, когда вы не можете доверять самому себе, это причина невыносимой боли. Это — боль зависимости. Вопреки распространенному представлению, нашу жизнь разрушает не физическое употребление алкоголя, но внутренний конфликт. Он неизбежен, когда мы намерены избавиться от зависимости, но бессознательно придерживаемся убеждения, что наркотик — неотъемлемая часть нашей жизни.

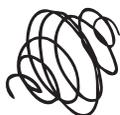
В случае алкогольной зависимости решить конфликт, просто изменив свое поведение, практически невозможно. Бессознательный ум привык считать, что алкоголь — наш друг, который помогает справиться со стрессом и сделать жизнь лучше. Поэтому желание выпить не исчезает даже после того, как мы решили бросить или пить меньше. В этом случае нам понадобится сила воли, чтобы воздерживаться от алкоголя. Но, как выяснили ученые, сила воли не безгранична^{CLXXV}. Те два бокала, которые мы себе позволяем, становятся волевыми. Мы сдаемся, пьем и потом чувствуем себя виноватыми. Мы испытываем когнитивный диссонанс, переживая внутренний конфликт.

Когда мы осознаем, что не можем бросить пить просто за счет силы воли, внутренний конфликт усиливается. Мы пытались изменить свое поведение и поняли, что это сложно. Мы пытались изменить свое мышление, перечитывая список ужасных последствий употребления алкоголя, и снова потерпели неудачу. Мы пытаемся оправдать свое поведение, придумывая различные достойные причины для того, чтобы выпить. Поначалу, возможно, мы и не верим в эти доводы. Чем переживать внутренний конфликт, гораздо проще убедить себя, что можно выпить и в 8 утра, если дома сейчас 10 вечера. Часть нашего мозга понимает, что оправдания не выдерживают никакой критики, поэтому мы пьем еще больше, чтобы приглушить голос разума. Мы готовы на все, чтобы преодолеть этот конфликт. Мы, кажется, уже все перепробовали, и не понимаем,

почему нам не удастся справиться с зависимостью. Тогда мы начинаем винить себя.

Однако тактика запугивания редко когда бывает успешной в преодолении алкогольной зависимости. Мы всегда знали, что алкоголь вызывает привыкание и разрушает жизни, но предпочитали игнорировать или отрицать эту информацию, и это привело к внутреннему конфликту. В этот момент употребление алкоголя теряет всякий смысл.

Убеждение, что алкоголизм происходит только с другими, с теми, кто страдает от умственных или физических изъянов, позволяет нам легко решить наш внутренний конфликт. Это дает возможность верить, что мы все контролируем, даже когда знаем, что это не так. Это убеждение позволяет нам отрицать наличие у нас проблемы. Однако, если вы будете честны с собой в отношении того, почему пьете, уверена, вам будет сложно найти причину, которая выдержит проверку логикой и здравым смыслом.



Прекращение внутренней войны

Так как же мой отец преодолел когнитивный диссонанс? Как он достиг внезапной трезвости? Он выбрал первый путь — бросить пить раз и навсегда. Но еще до принятия этого решения он пришел к убеждению,

что алкоголь не приносит ему ничего хорошего. Он осознал это на все сто процентов, он не оставил места мучительным сомнениям в правильности своего решения. Так он завершил конфликт и обрел внутреннее согласие. Те качества личности, благодаря которым это стало возможным — решительность и бескомпромиссность, — определяли и то, как он употреблял алкоголь. Когда он пил, он отдавался этому целиком. Немного выпить — неплохо? Значит если выпить больше, будет еще лучше! Эта решительность привела его к алкогольной зависимости, но она же, в конечном счете, помогла ему обрести свободу.

Безусловно, повторить то, что сделал мой отец, нелегко. Для этого требуется ум, достаточно гибкий и сильный, чтобы измениться, — и на сознательном, и на бессознательном уровне. «В ясном уме» делает эту работу за вас. Читая эту книгу, вы меняете свой бессознательный ум, и это позволит вам легко и мирно разрешить внутренний конфликт. Возможно, вы жили с ним в течение многих лет, даже десятилетий. Только вы знаете, сколько боли и страданий он вам причинил.

Почему это внутреннее противоречие столь болезненно? Конфликты причиняют нам боль, что объясняет, почему мы по своей природе питаем к ним отвращение. Нам больно не соглашаться с близким другом. Мы страдаем, когда не сходимся во взглядах с незнакомцами или становимся свидетелями ссоры. Насколько же более болезненно бороться с самим собой? Если вы

страдали от зависимости, делая то, что вам ненавистно, вы знаете, как сильна эта боль. Я не испытывала ничего хуже, ничего страшнее. Конфликт был настолько болезненным, что я предпочитала «забыться», доводя себя до состояния беспамятства. Только так я могла закрыть глаза на то, во что превратилась моя жизнь. Поступая так, я утратила веру в себя. Я делала то, что было мне противно, и не понимала, почему продолжаю так поступать. Моя боль была сильной, всепоглощающей. Я больше не узнавала себя в зеркале. Я больше не знала, кто я. Я потеряла себя. Чтобы снова обрести себя и вернуть счастье, необходимо устранить это разногласие в вашем уме. Первый шаг на пути к этому — исследовать предполагаемые преимущества алкоголя и доказать, логически и рационально, используя «Лиминальные моменты», что в употреблении алкоголя нет ничего полезного.

14 Лиминальный момент: мне нравится пить; я становлюсь счастливым

Зависимость начинается с надежды, что что-то «там, снаружи», сможет моментально заполнить пустоту внутри.

— Джин Килбури

Вы всю жизнь **наблюдали** за тем, как люди получают удовольствие от алкоголя. Реклама обещает, что он сделает нас счастливыми: мы построим отношения, получим секс, зажжем вечеринку и будем наслаждаться повседневной жизнью. В западном обществе мы практически неизбежно **делаем предположение**, что алкоголь приносит людям счастье. Вы решительно настроены попробовать его, и со временем ваш **опыт** подтверждает это предположение. Ведь как только у вас развивается малейшая устойчивость к алкоголю, вы начинаете испытывать легкую, едва заметную неудовлетворенность, когда не можете выпить. По сути, **предположение**, что алкоголь делает вас счастливым, включает в себя невысказанное **предположение**, что без алкоголя вы несчастны. Ваш опыт подтверждает эти предположения, и вы **приходите к умозаключению**, что алкоголь действительно дарит удовольствие и делает вас счастливым.



Давайте рассмотрим, как все обстоит на самом деле.

Исследования показывают, что алкоголь — причина многих бед нашего общества. Он делает несчастными не только тех, кто его употребляет, но и окружающих. Из-за него люди теряют дом, работу, погружаются в нищету, насилие, депрессию, испытывают боль, страдание и, в конечном счете, умирают. Есть специальные группы поддержки для жертв эмоционального, физического и сексуального насилия, вызванного злоупотреблением алкоголя. Он разрушает семьи, ведь семьдесят процентов вызванных алкоголем случаев насилия происходит дома. В двадцати процентах этих случаев в дело идут не только кулаки и ноги, но и другое оружие^{CLXXVI}. Существуют специальные приюты для детей, чьи родители умерли от алкоголизма или были лишены родительских прав. Алкоголь приводит к ссорам, дракам, убийствам и нежелательным беременностям. В преступлениях насильственного характера преступник с гораздо большей вероятностью будет пьян, чем находится под воздействием любого другого наркотика^{CLXXVII}. А среди тех, кто регулярно пьет, процент смертей в результате травмы или насильственных действий особенно высок^{CLXXVIII}.

Вред, который алкоголь причиняет обществу, настолько велик, что практически у каждого есть связанная с ним история душевной боли, трагедии, мучений или сожалений. Моя прекрасная кузина умерла на следующий день после Рождества. Ей было 23 года. Пьяный

водитель сбил ее на пешеходном переходе, и ее не удалось спасти.

Самую большую печаль вызывает влияние алкоголя на детей. Детям мучительно видеть родителей — основу своего мира — спотыкающимися, больными, ссорящимися и недобрыми по отношению друг к другу. Родители моей подруги Джули развелись, когда она была маленькой, и ее мать второй раз вышла замуж. Ее новый муж оказался алкоголиком. Я ночевала у Джули пару раз, и ее комната находилась прямо над спальней матери и отчима. Я помню, как лежала в кровати, слушала их пьяную ссору и чувствовала себя беспомощной. Моя подруга притворялась, что спит. Должно быть, ей было стыдно. Ее мама никогда не пила, и это была ссора «в одни ворота». Мы слышали только, как кричал ее отчим, в то время как мама плакала. Но в каком-то смысле Джули повезло. Многие дети лежат в постели или прячутся в шкафах, пока их мать подвергается физическому насилию. Часто жертвами насилия становятся сами дети. Вот пугающие цифры: более половины всех подтвержденных случаев насилия над детьми и 75% детских смертей в результате насилия связаны с алкоголем^{CLXXIX}. Женщины, злоупотребляющие алкоголем, в три раза чаще других оказываются осуждены за насилие над детьми, мужчины-алкоголики — в десять раз^{CLXXX}. И порочный круг замыкается, поскольку дети алкоголиков в четыре раза чаще сами испытывают проблемы с алкоголем во взрослой жизни^{CLXXXI}.

Даже без насилия пьяные родители пугают ребенка. Они либо души в нем не чают, постоянно рассказывая о своей любви (и он понимает, что это пустые слова, вызванные опьянением), либо просто исчезают. Ребенок больше не понимает их, он не может им доверять. И, хотя физически родители могут присутствовать в жизни детей, эмоционально дети чувствуют себя брошенными и испуганными. Они хотят, чтобы эти взрослые просто исчезли. Жизнь с ними причиняет боль. Детям мучительно видеть своих родителей в состоянии опьянения. Мало что на свете причиняет большее страдание.

Вы можете поспорить, что это крайние случаи, и в умеренных количествах алкоголь действительно помогает вам наслаждаться жизнью. И хотя вы согласны, что в целом он приносит больше страданий, чем счастья, вы — счастливое исключение. Все эти ужасные вещи происходят с другими, но вы находите в употреблении алкоголя подлинное удовольствие. Каким-то чудом вещество, которое заставляет отцов бить своих детей, водителей — убивать пешеходов, а пьяниц — кончать жизнь самоубийством, именно вас делает счастливым.

Возможно, я несправедлива. Как я могу осуждать это чувство эйфории? Не могу. Вы испытываете кратковременный прилив удовольствия, когда алкоголь попадает в ваш организм. Это факт. Алкоголь, в отличие от еды, впитывается сразу в слизистую желудка. Это

значит, что он быстро достигает клеток вашего мозга. Но замечали ли вы, как быстро растворяется это чувство? Обратите на это внимание в следующий раз, когда будете пить. Приятное опьянение быстро приходит, но уходит в течение двадцати минут. Некоторые эксперты предполагают, что прилив эйфории вызван простым повышением уровня сахара в крови, поскольку алкоголь состоит из сахара и углеводов. Для того чтобы справиться со всплеском глюкозы, организм начинает вырабатывать инсулин. Он понижает уровень сахара, который в результате становится ниже, чем когда вы начали пить. С низким уровнем сахара в крови вы чувствуете пустоту и напряжение. И, возможно, еще один бокал расслабит вас — еще на пару минут, — потому что вызовет очередной всплеск глюкозы^{CLXXXII}.

Это приятное чувство заманивает вас в ловушку. Понаблюдайте за этим, когда будете пить в следующий раз. После того как первоначальное опьянение пройдет, оно уже не вернется, как бы вы ни старались. Вы пьете еще больше в попытках вернуть ощущение эйфории. После пары бокалов ваши чувства притуплены, и восприятие меняется. Вы убеждены, что по-прежнему все контролируете, но на самом деле не можете оценить степень своего опьянения. Вы больше не способны сохранять умеренность. Вот почему, несмотря на предупреждения об опасности вождения в нетрезвом виде, умные люди садятся за руль, хотя им не следовало бы этого делать.

Вейл спрашивает: «Можете ли вы честно сказать, что счастливы каждый раз, когда пьете? Или вы становитесь напряженным и склонным к спорам? Чувствовали ли вы когда-нибудь подавленность во время распития спиртных напитков? Плакали ли? Становитесь ли вы надоедливым или глупым, когда пьете?»^{CLXXXIII}

Он объясняет: теоретически, если бы алкоголь делал вас счастливым, то каждый раз, употребляя его, вы должны быть счастливы. Позвольте спросить вас, как вообще спиртное может сделать вас счастливым чисто с физиологической точки зрения? Эффект алкоголя в том, что он притупляет ваше восприятие, оглушает вас и опьяняет. В таком случае как вы можете что-то чувствовать, включая счастье? Конечно же, вы не испытываете восторга каждый раз, когда пьете.

Никто из нас не гордится своими словами и поступками, совершенными в состоянии опьянения. Но в тот момент мы ощущаем себя на вершине мира, говорим и делаем то, что нам хочется, ошибочно полагая, что это делает нас счастливыми. Но счастливы ли вы, когда комната начинает вращаться или ваш ужин рвется назад? Разве пьяница на улице, который потерял семью и дом, действительно счастлив?

Возможно, вы возразите мне, сказав, что вы все время видите людей, которые употребляют алкоголь и при этом счастливы. Они пьют, шутят, смеются и получают удовольствие от жизни. Я готова поспорить, что они

наслаждаются общей атмосферой и общением с друзьями, а не выпивкой. Без выпивки было бы не так весело, скажете вы. Соглашусь — если вы верите, что не сможете наслаждаться жизнью без спиртного, так и будет. Алкоголь не делает нас счастливыми, просто мы несчастны без него.

Нам сложно осознать это, потому что обычно нам не с чем сравнивать. Я не помню ни одной свадьбы или похорон без алкоголя. Я определенно ни разу не была на деловом ужине, который не включал бы в себя спиртные напитки. Я не помню ни одного барбекю без выпивки.

Когда мы наслаждаемся светскими мероприятиями, на них почти всегда присутствует алкоголь. Вы можете вспомнить хоть одно событие, которое обошлось бы без спиртного? Не лично для вас, потому что вы по каким-то причинам воздерживались, но чтобы вообще не было алкоголя? Само это утверждение звучит как оксюморон. Если в вашей культуре не подают алкоголь на свадьбах или вечеринках, то вам, в отличие от большинства из нас, есть с чем сравнивать. Подумайте о самых классных вечеринках, которые вы посещали, с алкоголем и без. Вы смогли расслабиться и получить удовольствие в обоих случаях, не так ли? Вы прекрасно общались с другими и без спиртного. Разве это не значит, что вам было весело не потому, что вы выпили, но просто из-за общей радостной атмосферы и хорошей компании?

У меня теперь есть возможность сравнить себя нынешнюю с собой прежней, пьющей. Поразительно, насколько больше мне теперь нравится моя жизнь. Есть миллион причин, по которым сейчас я чувствую себя более счастливой, но прежде всего потому, что нравлюсь себе. Я чувствую себя комфортно и уверенно. Мне нравится быть живой, мне нравится быть собой. Это настоящее счастье. После прочтения «В ясном уме» моя подруга Мэри описала свои ощущения так: «Я больше не пью, потому что сейчас испытываю гораздо большую удовлетворенность, чем мне мог дать алкоголь».

Да, это сложно принять, когда все ваши друзья-хипстеры «наслаждаются» вином за ужином. Но глубоко внутри мы все понимаем, что алкоголь может быть опасен. Вот почему мы все время оправдываемся за то, как часто и сколько пьем. Над нами все время висит черная тень — и когда мы пьем, и когда не пьем. Мы убедили себя, что невозможно наслаждаться жизнью без выпивки, так что просто закрыли на нее глаза. Неужели мы когда-то не пили, и при этом наслаждались жизнью и были счастливы? Счастье означает, что мы чувствуем себя психически и физически здоровыми, что нам нравится жить. Как может человек, зависящий от напитка, который разрушает здоровье и порабощает его, быть по-настоящему счастливым? Ваш ум невероятно мощный, и правдой будет то, во что вы верите. Если вы убеждены, что не можете веселиться с друзьями без алкоголя, то вы и не сможете.

Если вам надо расслабиться, забыться, перестать думать, это можно сделать и без спиртного. Когда вы выходите из вызванного алкоголем ступора, боль никуда не уходит и часто становится лишь сильнее. Станете ли вы волшебным образом счастливы, когда проснетесь от пьяного забытья? Ваша ситуация каким-то образом улучшится? Или станет хуже? Вы теперь чувствуете себя ужасно и психологически, и физически. Употребление алкоголя оголило ваши нервы, и вы еще меньше способны справиться с причиной, по которой вообще начали пить.

Настоящую печаль не избыть алкоголем. Он не поможет вам справиться с трагедией. Временно вы можете закрыть свой ум от происходящего при помощи алкоголя, но вам все равно придется пережить эти чувства. Чем больше вы пьете, тем сложнее справляться с проблемами. Когда вы проснетесь, ваша утрата будет с вами, и все станет только хуже, чем раньше.

Когда вы осознаете, кто счастлив, а кто, очевидно, нет, у вас словно открываются глаза. Сложно быть счастливым, когда мы одержимы мыслями об алкоголе: когда мы, наконец, сможем позволить пропустить себе стаканчик и сколько их будет. Я часто вижу людей, которые не пьют или пьют лишь для виду. Они наслаждаются атмосферой, смеются, общаются с друзьями. Они не одержимы алкоголем, они не находятся в его власти — они выглядят по-настоящему счастливыми и пребывают в полном согласии с собой и миром.

Понаблюдайте сами. Оглянитесь вокруг, когда в следующий раз будете ужинать в ресторане. Посмотрите на тех, кто выглядит счастливым и расслабленным. Потом обратите внимание на то, много ли они пьют. То, что вы увидите, может удивить вас.

Если вам кажется, что алкоголь делает вас счастливым, расслабленным или помогает наслаждаться вечером, то вы уже в беде. Возможно, ваше тело еще не распадается на части и у вас есть средства для удовлетворения своего влечения, но это не значит, что у вас нет зависимости. Может быть, вы еще не дошли до хронической стадии, когда человек полностью — и психически, и физически — зависит от алкоголя. Но если вам нужно спиртное, чтобы получать удовольствие от вечеринок или встреч или чтобы снять стресс в конце дня, значит, у вас сформировалась эмоциональная зависимость. Запомните: алкоголь не делает вас счастливым, он приносит страдание.

Возможно, вам кажется, что я несправедлива или рисую все слишком мрачными красками. Но вы вовсе не должны верить мне на слово. Как только вы станете свободным, то снова и снова будете убеждаться в справедливости моих слов. Вы будете жить полной жизнью, посещая десятки светских мероприятий и чувствуя себя на них счастливее, чем раньше.

15

Определение зависимости: часть I

Прогресс невозможен без перемен, и те, кто не способен изменить свое мышление, не могут изменить ничего.

— Джордж Бернард Шоу

Характеристики зависимости: злоупотребление, зависимость, влечение к алкоголю

Мы часто используем термин «зависимость». Можно испытывать зависимость от шоколада, шопинга, телевидения, от чего угодно. У этого слова так много значений, что психиатры предпочитают другой термин — «расстройство, вызванное употреблением психоактивных веществ». Такие расстройства классифицируются на основе характерных признаков: злоупотребление, зависимость и патологическое влечение^{CLXXXIV}.

Злоупотребление приводит к серьезным негативным последствиям для здоровья, отношений или становится причиной того, что человек больше не справляется с повседневными задачами, например перестает ходить на работу.

Зависимость возникает, когда человек начинает зависеть от наркотика психологически и иногда физически. У него развивается устойчивость к веществу, в силу чего для достижения эффекта ему нужно увеличивать дозу. При воздержании у человека проявляются неприятные психологические или физические симптомы абстинентного синдрома^{CLXXXV}. И устойчивость, и абстинентный синдром возникают, когда ваше тело и мозг меняются, чтобы компенсировать хроническое присутствие наркотика^{CLXXXVI}.

Патологическое влечение — это невероятно сильное, иррациональное желание наркотика. Вы можете сознательно желать воздержаться сегодня от употребления алкоголя, но влечение к нему продолжает существовать. Когда наркоман пытается воздержаться, оно может быть настолько сильным, что человек не сможет думать ни о чем другом.

Для простоты давайте обозначим зависимость так: на регулярной основе делать то, чего вам не хочется. Или делать что-то чаще, чем вам хотелось бы, и при этом быть не в состоянии отказаться от такого поведения или скорректировать его. По сути, в зависимости одновременно присутствуют два конкурирующих между собой приоритета: желание сделать что-то и не сделать. Вызывающие зависимость вещества создают психологическую и биологическую потребность в самих себе. Это приводит к возникновению цикла, в котором организм пытается компенсировать присутствие

наркотика, но заходит слишком далеко, таким образом снова создавая в нем потребность.

В конечном счете потребность в наркотике становится настолько всепоглощающей, что у вас больше нет выбора. В проведенных опытах испытуемый потребляет вызывающее привыкание вещество до бесконечности, более не обращая внимания ни на что другое в своей жизни, включая еду и заботу о потомстве. Так, в экспериментах крысы доводят себя до голодной смерти^{CLXXXVII}. Когда мы достигаем такой маниакальной стадии, то должны полностью прервать цикл. Мы должны уморить голодом потребность вещества в самом себе.

У нас у всех много зависимостей. По-своему, мы вид, у которого вырабатывается привыкание — механизм формирования новых навыков и зависимости одинаковый. Полк говорит, что зависимость неразрывно связана со способностью нашего мозга обучаться. Мы подробно рассмотрим это в следующей главе.



Цикл зависимости

Это одна из самых важных частей книги. Мы должны понять, почему пьем.

Когда у кокаиновых наркоманов кончается крэк, они начинают психовать. Они становятся тревожными,

раздраженными и невероятно подозрительными. Они готовы на все ради следующей дозы, вплоть до занятий проституцией. Все их мысли крутятся вокруг наркотика. Они несчастны. Они смогут расслабиться, только если снова выкурят крэк. Было бы логично предположить, что наркотик ослабляет паранюю и панику и дарит чувство спокойствия и расслабления. Вроде бы все на то указывает. Вот человек — полная развалина, а в следующую секунду он преобразается и выглядит счастливым и умиротворенным. Но мы знаем, что это неправда. На самом деле наркоман употребляет крэк не ради мнимого удовольствия от наркотика, но чтобы облегчить ломку, которую создала предыдущая доза.

Неверно думать, что мы сталкиваемся с абстинентным синдромом только когда отказываемся от наркотика. Мы переживаем ломку после каждой дозы, когда это вещество начинает покидать наш организм. Вот почему нам кажется, что нам нужна следующая доза. Если мы регулярно употребляем наркотики или алкоголь, то постоянно сталкиваемся с абстинентным синдромом. Если бы не крэк, кокаиновый наркоман не страдал бы от приступов паники, холодного пота и ужаса ломки. Разве не очевидно, что наркотик создает эти симптомы, а не облегчает их? Мы, как сторонние наблюдатели, прекрасно все понимаем, но это совершенно не ясно тому, кто страдает от зависимости.

Проявления зависимости варьируются от вещества к веществу, но механизм действия один и тот же. Наркоман

привык считать, что наркотик дарит ему удовольствие или облегчение, что он помогает снять стресс и получать большее удовольствие от жизни. Он считает себя неполноценным, или ущербным, и нуждается в том, что его тело не может обеспечить естественным образом. Часто наркоманы уверены, что с ними что-то не так, что в них есть «дыра», которую может заполнить только наркотик. Эти убеждения в основном сформированы на бессознательном уровне.

Обычно человеку требуется время, чтобы привыкнуть к опыту употребления наркотика. Когда я первый раз курила марихуану, мне совсем не понравилось — я испытала паранойю, и это было не самое приятное переживание. Друзья заверили меня, что это нормально и в следующий раз будет лучше, так что я попробовала снова. Поскольку первоначальный опыт нас разочаровывает, будь то неприятный вкус первого пива или паранойя первого косяка, вы не боитесь пристраститься к веществу. Как можно подсесть на то, что тебе не нравится? Как говорит Вейл: «Ирония в том, что ужасный вкус — это часть алкогольной ловушки»^{CLXXXVIII}.

Любое вызывающее привыкание вещество, от кофеина до крэка, приводит к абстинентному синдрому, когда покидает наш организм. В случае тяжелых наркотиков это ощущение может быть ярко выраженным, но, если речь идет о таких веществах, как никотин, сахар, кофеин или алкоголь, оно проявляется как едва заметное чувство дискомфорта. Как чувство уязвимости,

тревоги и опустошения. Как некомфортное ощущение, что нам чего-то не хватает и жизнь несовершенна. Поскольку требуется около десяти дней, чтобы алкоголь полностью покинул организм, те, кто пьет, испытывают это чувство практически постоянно.

Ощущение, что нам чего-то не хватает, аналогично стрессу или голоду, так что мы не можем точно определить его и не связываем с наркотиком. Когда мы снова выпиваем, нам становится лучше. Поскольку облегчение реально, мы приходим к убеждению, что алкоголь дарит нам удовольствие. Да, выпив, мы станем счастливее, но лишь из-за облегчения абстинентного синдрома. Эта иллюзия подтверждает наше бессознательное убеждение, что алкоголь приносит облегчение или удовольствие.

Мы продолжаем пить, чтобы избавиться от неприятного чувства опустошенности, которое создал алкоголь. Постепенно у нас формируется устойчивость к нему. Нам нужно все больше, чтобы достичь такого же эффекта, все больше, чтобы заглушить это чувство пустоты и неуверенности. Поскольку это ощущение уязвимости создает сам наркотик, он не поможет нам расслабиться. Именно он заставляет нас чувствовать себя слабыми. Вейл говорит: «Прекрасно то, что вам не нужно будет искать другого способа расслабиться. Не употребляя спиртное, вы и так будете гораздо более расслабленным. Алкоголь — главная причина, по которой вы испытываете напряжение»^{CLXXXIX}.

Устойчивость к алкоголю растет, и в конечном счете вы несчастны, даже когда пьете. Наркотик разрушает нас умственно и физически. Наше здоровье ухудшается, нервы оголяются, и чувство зависимости становится все сильнее. Тогда мы пьем еще больше. Цикл продолжается. Внезапно мы понимаем, что стали зависимыми. Мы видим, как самый пьяный парень на вечеринке становится бездомным, и все, что у него осталось, — это бутылка.

По мере повторения цикла чувство зависимости усиливается, и мы постепенно приходим к мысли, что алкоголь — самое важное в нашей жизни. Когда мы умираем с голоду, даже самая ужасная еда кажется невероятно вкусной, и так же меняется наше восприятие спиртного. Алкоголь приобретает для нас все большую ценность. Наши близкие наблюдают за нашим падением. Когда они решаются что-то сказать, мы уже так боимся потерять то, что кажется единственным утешением, что, сами того не осознавая, отказываемся воспринимать их слова.

В конечном счете наша устойчивость к алкоголю становится такой высокой, и мы пьем так много, что теряем большую часть своего психического и физического здоровья. Мы практически перестаем получать хоть какое-то удовольствие. Тогда мы прислушиваемся к тому, что нам говорят члены семьи и друзья, или обращаем внимание на тихий, предупреждающий голос в своей голове. Мы задумываемся: не стоит ли нам меньше пить или вообще бросить? Но при этом на бессознательном

уровне мы убеждены, что это очень трудно, и с грустью начинаем готовиться к неравному бою.

Мы стараемся воздерживаться, но наш бессознательный ум все еще верит, что алкоголь что-то дает нам. Из-за этого бросать пить — мучительно. Нам кажется, что мы жертвуем чем-то важным. И, поскольку все вокруг нас «счастливы» пьют, мы уверены, что лишаемся чего-то прекрасного. В конечном счете наш фактический опыт подтверждает убеждение, что бросить пить тяжело или даже невозможно.

Чем дольше мы воздерживаемся от алкоголя, тем более сильное удовлетворение получаем, когда наконец сдаемся. Почему? Во время абстинентного синдрома ощущение неудовлетворенности выросло, и значит, сильнее становится и облегчение. Мы интерпретируем его как удовольствие. В этом цикле зависимости и несчастья «ломка» и «удовольствие», полученное при капитуляции, — реальные и интенсивные.



Последствия алкогольного цикла

Мне нравится, как Аллен Карр описывает причинно-следственную связь между употреблением алкоголя и мучениями, которые мы испытываем между дозами. Я немного детализировала его пять пунктов для большей ясности^{СХС}.

Во-первых, мы переживаем незамедлительные последствия возлияний. Вам наверняка знакомы плохое настроение, усталость, похмелье, головные боли и отупение.

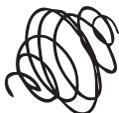
Во-вторых, физический вред, вызванный непрерывным употреблением алкоголя, накапливается. Это происходит так медленно, что мы даже не замечаем этого^{СХСІ}. Чувства отупения, подавленности и хронической усталости становятся нормой. Регулярное употребление спиртного влияет на наше психическое благополучие, ведь алкоголь — основная причина развития депрессии^{СХСІІ}. Кроме того, это отражается и на нашем финансовом благополучии, и на отношениях.

В-третьих, мы сталкиваемся с настоящим стрессом. В книге «Sober Revolution» Люси Рокка объясняет, что пьющему человеку зачастую сложно справиться с повседневными факторами стресса, поскольку алкоголь подавляет центральную нервную систему, обостряя депрессию и тревожность. Повседневные заботы, которые обычно не должны становиться проблемой, превращаются во «все увеличивающуюся гору невыполнимых задач»^{СХСІІІ}. Без алкоголя мы бы относительно легко справились с ними по мере их возникновения, но вместо этого мы откладываем их и обращаемся к спиртному. Это только усугубляет ситуацию^{СХСІV}.

В-четвертых, мы испытываем чувство опустошенности, тревоги и неуверенности. Нас преследует едва уловимая мысль «Мне надо выпить». Это тонкое мучительное

ощущение, что нам чего-то не хватает. Все эти четыре фактора формируют настоящую причину, по которой мы пьем, — невероятно сильное психическое влечение.

Суммарный эффект последствий употребления алкоголя сложнее оценить, но он составляет пятый фактор. Мы не осознаем, что наша хроническая усталость вызвана тем, что мы постоянно отравляем свое тело. Мы виним в этом ощущении жизнь в целом или старение. Мы не думаем о фактических факторах стресса в жизни, о тех делах, которые откладываем, или о том, что блокируем в своем уме, когда пьем^{СХСV}. Мы не задумываемся о тонком ощущении «Неплохо было бы выпить», потому что обычно оно едва заметно. Все эти факторы вместе формируют пятый и последний фактор — патологическое влечение к алкоголю. И он оказывается гораздо сильнее всех остальных. Алкоголь, как и другие наркотики, перепрограммирует наш мозг, меняя механизм его работы^{СХСVI}. Влечение превращается в нечто большее, чем просто умственная иллюзия. Оно становится реальностью, основанной на работе нейронов, — реальностью зависимости и абстинентного синдрома^{СХСVII}.



Грызущее желание выпить

Теперь вам постоянно хочется выпить. Возможно, вы это осознаете, а может быть, и нет. И вы не видите причины, почему бы не сделать этого. Если вы не можете

выпить прямо сейчас (например, вы за рулем), то с нетерпением ждете подходящей возможности.

Если вы отказываетесь поддаться этому влечению, потому что решили пить меньше, это приводит к страданиям. Легкое желание выпить становится непереносимым. Почему? Небольшой раздражитель становится невыносимым, если вы не можете устранить его. Представьте, что в походе вы натерли мозоль. Это ощущение сначала довольно слабое, почти незаметное. Оно исчезает, если снять обувь. Но если вы продолжите идти, ботинок будет натирать дальше, и раздражение будет нарастать, пока не станет невыносимым.

Влечение, если его не удовлетворять, становится таким сильным, что вы не можете думать ни о чем другом. Если ваш сосед учится играть на барабанах и устроил репетицию, то вы сначала воспринимаете этот звук как фоновый. Но в конце концов вам начинает казаться, что сосед играет прямо в вашей комнате. Бой барабанов становится настолько всепоглощающим, что вы не можете думать, не можете расслабиться. Этот звук истязает ваш мозг до тех пор, пока репетиция не закончится или у вас не произойдет нервный срыв.

Вы пьете, чтобы покончить с тоской. Сам по себе алкоголь не дарит радости, но вы искренне наслаждаетесь избавлением от грызущего вас желания выпить. Облегчение настолько сильно, что вы испытываете счастье, даже головокружение. Вам приходится пить, чтобы

обрести ощущение спокойствия, которое легко достижимо для того, кто не пьет.

Вот почему психическое влечение к алкоголю оказывается гораздо сильнее, чем все последствия его употребления. Когда человек решает, что ему нужно выпить, чтобы удовлетворить свою тягу, он будет несчастен, пока не выпьет. Чем дольше продолжается бой барабанов, тем желаннее молчание. Точно так же, чем дольше вам хочется выпить, тем сильнее иллюзия наслаждения или облегчения, когда вы наконец удовлетворите это желание.

Вам наверняка знакомо мучение, сопутствующее желанию выпить, которое вы сдерживаете. Вы знаете, насколько реальны эти чувства. Вы готовы на все, чтобы оправдывать свой следующий бокал. Вы также знаете, сколь сильно облегчение, когда эта тяга удовлетворена.

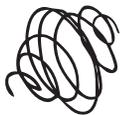
Вера в то, что алкоголь сам по себе дарит удовольствие и облегчение, — это заблуждение. Мучения, которые вы испытываете, воздерживаясь от спиртного, на самом деле вызваны его употреблением. Независимо, познакомились вы с ним только что или уже достигли стадии хронического алкоголизма. Такова реальность зависимости, реальность алкоголя.

Утверждать, что алкоголь дарит вам удовольствие, — все равно, что говорить, как приятно натирать мозоли: ведь вы испытываете облегчение, снимая ботинки. Алкоголь не удовлетворяет вашу тягу, он создает ее. Он — это единственная

причина, по которой вы продолжаете испытывать болезненное влечение к спиртному, и единственная причина, по которой это влечение со временем усиливается.

Когда я еще пила и мне предстояло сесть за руль, я не могла справиться с раздражением. Мне казалось, я не смогу получить настоящее удовольствие от вечеринки, если не буду пить. И, поскольку я верила в это, так оно и было. И раз мне было не весело, мой бессознательный ум приходил к выводу, что спиртное — это главная составляющая вечеринки. Обманным путем меня заставили верить, что алкоголь действительно все меняет. Заблуждение очевидно. Дело не в том, что сам алкоголь дарит ощущение радости, а в том, что для зависимого человека вечер без спиртного кажется мучением. Но правда в том, что вы можете наслаждаться жизнью и без алкоголя. Вам только кажется, что он вам нужен.^{СХСVIII}

Отличные новости заключаются в том, что вы можете вырваться из этого порочного круга. Без алкоголя ваша жизнь снова станет полной и совершенной. Вам вовсе не обязательно продолжать страдать.



Окончательная проверка

В конце долгого и тяжелого дня мне достаточно было заказать бокал вина, чтобы мое настроение изменилось. Ко мне возвращались жизнерадостность

и воодушевление, и заботы дня отходили на второй план. Я определенно не могла почувствовать физическое воздействие вина, только заказав его или сразу же после первого глотка. Тем не менее мое самочувствие резко улучшалось. Просто я удовлетворяла свое влечение к алкоголю. Я продолжала пить, и следующие три или четыре бокала уже не приносили мне радости. Они притупляли мои чувства, и я становилась менее сообразительной, менее остроумной, менее интересной.

Вы можете сами проверить это. Я так и сделала. Я решила узнать, действительно ли алкоголь дарит мне удовольствие. Несмотря на то что я пила каждый день, мне было трудно сказать, что именно в этом процессе мне нравится. Я надеялась понять, как вино влияет на меня. Было ли в этом подлинное удовольствие? Или же я просто реагировала на обстоятельства и хотела избавиться от своей постоянной жажды?

Я сделала это дома, одна. Эксперимент был бы нечистым, если бы я была с друзьями, которые на самом деле делают меня счастливой. Я сняла свой опыт на видео, чтобы потом объективно посмотреть на себя со стороны. Я открыла бутылку вина и выпила ее.

Сначала у меня возникло легкое, пьянящее чувство, словно кровь ударила мне в голову. Было не так уж и здорово, но, как оказалось, это была самая приятная

часть всего опыта. Это чувство пришло и ушло менее чем за двадцать минут. В конце концов я напилась и села перед камерой, чтобы рассказать, как именно я себя чувствую. Все казалось немного искаженным, словно мой взгляд сузился, а стены смыкались надо мной. Я была уже не способна чем-либо заниматься. До начала эксперимента я думала, что, выпив, займусь чем-нибудь приятным — приму горячую ванну или поиграю в видеоигры. Я рассчитывала сполна насладиться этим восхитительным чувством. Но на самом деле я чувствовала себя обессиленной и мне вообще ничего не хотелось. Было неплохо, но и не сказать, что весело. Все словно немного сгладилось, стало менее резким, менее реальным. Мне было сложно собраться с мыслями и выражать их.

Посмотрев видео, я пришла в ужас. Из обычно энергичной, уверенной и счастливой женщины я превратилась в полную идиотку. Алкоголь украл мою живость. Я казалась такой тупой. Я испытала потрясение и стыд. Я не думала, что все настолько плохо. Я знала, что иногда мучительно разговаривать с тем, кто напился, но была уверена, что я остроумнее и забавнее, когда выпью. Мое восприятие абсолютно не совпадало с реальностью. Мне казалось, что я отлично шучу на камеру. Но это было не так.

Подумайте о собственном опыте. Когда вы говорите с пьяными, вы вовсе не завидуете им. Последнее,

чего вам бы хотелось, — это чувствовать себя так же, как они. Я не помню и случая, когда, общаясь с заметно пьяным человеком, жалела бы, что мне не так весело, как ему. Почему? Потому что никому в таком состоянии не весело. Люди перестают быть собой. Настоящая личность ушла. Но это становится кристально ясно, только когда вы трезвый.

Из-за опьянения у меня возникло «туннельное зрение». Я не осознавала окружающую обстановку, видела только то, что было прямо перед носом. Но даже это требовало от меня слишком больших усилий и сосредоточения. Спустя час единственное, чего мне хотелось, — это пойти спать. Вместо того чтобы бодрствовать допоздна и наслаждаться вином, я отправилась в постель. Моя супер-вечеринка закончилась в 10 вечера. Это было странно и сбивало с толку. Я определенно не почувствовала себя счастливой.

Как маркетолог я часто задумываюсь, как бы я могла прорекламировать какой-либо продукт или опыт. Переживание того вечера мне было бы очень сложно продать. Я не могла подобрать никаких положительных слов для описания «великолепного чувства», которое дарит алкоголь. Что это вообще такое? Мы все знаем, что алкоголь притупляет восприятие. Как мы тогда можем утверждать, что он дарит нам удивительное чувство, которым мы наслаждаемся? Я считаю себя отличным маркетологом, но тот вечерний эксперимент не подарил мне ничего, что я могла бы

превратить в рекламу. Мне пришлось бы все выдумать, как это, собственно, и делается в алкогольной индустрии.

Еще до этого эксперимента я бросила пить, и у меня не было влечения к алкоголю. А значит, я не испытала никакого облегчения. Алкоголь сам вызывает тягу к самому себе. Он требует, чтобы вы пили все больше, и вы чувствуете облегчение, удовлетворив эту тягу. Это чувство облегчения в огромной степени и есть то, что вызывает иллюзию счастья. Как говорит Джейсон Вейл: «Единственная причина, по которой нам кажется, что небольшое количество алкоголя приносит нам ощущение счастья, заключается в том, что он устраняет естественные страхи и удовлетворяет нашу психологическую зависимость от наркотика»^{СХСІХ}.

Если вы решите сами провести этот эксперимент, постарайтесь свести к минимуму внешние факторы, которые делают вас по-настоящему счастливым. Выберите день, когда вам грустно. Не смотрите телевизор, фильмы и не слушайте музыку. Очень важно, чтобы вы только пили, так вы сможете проверить, действительно ли вы наслаждаетесь этим. Будьте честны сами с собой, пусть это будет настоящий эксперимент. Выпейте и попробуйте понять, чувствуете ли вы себя счастливее, чем раньше. Хотелось бы вам провести остаток жизни в таком притупленном состоянии с приглушенным восприятием,

туннельным зрением и неспособностью ни на чем сосредоточиться?

Еще раз подчеркну: важно устранить внешние факторы — друзей, приятное окружение, даже телевизор или музыку, — потому что, если вы получаете удовольствие от ситуации, в которой присутствует алкоголь, это не значит, что вы получаете удовольствие от алкоголя. Взгляните на свою жизнь. Вы же много раз наслаждались различными ситуациями, но можете ли вы отделить употребление алкоголя от самого занятия и осознать, что вам нравилась компания или самое событие, а не «радость» от притупления собственного восприятия и отравления тела? Вспомните то время, когда вы еще не распробовали спиртное и наслаждались всеми проявлениями жизни и без него. Это удовольствие присутствует во взаимодействии с друзьями и сейчас, просто оно скрыто алкоголем.

Подумайте о том времени, когда вы не особо задумывались о том, что пьете, просто пили и все? Вы что, радовались предстоящему вечеру из-за того, какие великолепные спиртные напитки вас ждут? Или вы все же готовы рассмотреть мысль о том, что алкоголь не дарит вам наслаждение, вы просто чувствуете себя несчастным без него? Понимаете ли вы, что избавление от провала, вызванного алкоголем, совсем не то же самое, что настоящий кайф? Осознаете ли вы, что чудесный вечер с друзьями чудесен по самым разным причинам, но точно не из-за спиртного?

Как насчет других случаев? Была ли ваша вечеринка с подружками действительно классной, учитывая, что вы не помните, как добрались до дома? О таких алкогольных провалах в памяти редко говорят, но случаются они гораздо чаще, чем мы привыкли думать. На самом деле согласно исследованию 2002 года, опубликованному в *Journal American College Health*, более 50% учащихся Университета Дьюка, употребляющих спиртное, сталкивались с частичной алкогольной амнезией. Как что-то может быть веселым, если вы этого не помните? И не забывайте про все те случаи, когда вы сказали что-то глупое, отправились домой с тем, с кем не хотели, или без конца блевали. Не забывайте про те случаи, когда ваша речь стала бессвязной или когда вы разругались с женой после того, как она нашла бутылки в вашем тайнике. Или, возможно, у вас были проблемы с законом, когда вас остановили за вождение в нетрезвом виде.

Ирония в том, что дни, когда вы пьете, ничем не лучше дней, когда вы страдаете без алкоголя. Алкоголь не дарит вам радости. Он не приносит облегчения.

Я помню, как комната кружилась у меня перед глазами, когда я напилась в первый раз. Это было ужасно. Все это закончилось рвотой, которая, как я теперь знаю, служит защитным механизмом. Так мой организм избавлялся от алкоголя, который мог меня убить. Это случилось очень давно, но ощущение со временем не менялось. Просто постепенно мне

требовалась все большая доза, чтобы прийти до такого состояния. У меня сформировалась такая устойчивость к алкоголю, что я спокойно выпивала две бутылки вина за вечер. На самом деле я вообще ничего особо не чувствовала. И пусть я никогда специально об этом не задумывалась, я была уверена, что пью потому, что мне нравится пить, и это мой выбор. Теперь я понимаю, что это было просто проявлением алкогольной зависимости. Если спиртное и делало меня смешливой, это все равно не было подлинным счастьем. Веселящий газ тоже заставляет смеяться, но определенно не приносит счастья.

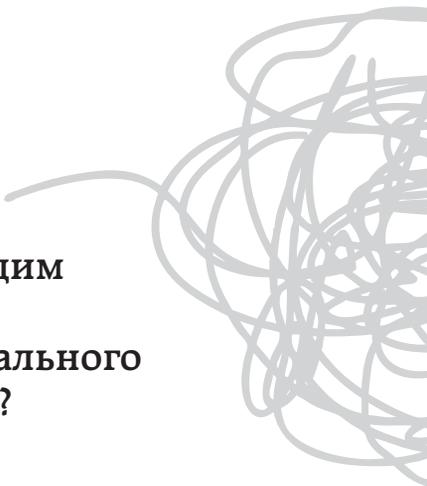
16

Лиминальный момент: необходим ли алкоголь для успешного социального взаимодействия?

Дорогой алкоголь, у нас был договор: ты делаешь меня остроумнее, сообразительнее и помогаешь классно танцевать... Я видел видео... Нам нужно серьезно поговорить.

— Аноним

Раньше вам не нужен был алкоголь, чтобы хорошо проводить время. Но вы росли и **наблюдали**, как на праздниках и различных встречах все окружающие пьют. Вы предположили, что спиртное — важная составляющая хорошей вечеринки. Вы начали пить в компаниях, и возможно, поначалу алкоголь вовсе не казался вам таким уж важным для общения. Но поскольку он — неотъемлемая часть практически каждого мероприятия, вы неизбежно употребляли его. В конечном счете у вас сформировалась несильная зависимость, и вам не хватало алкоголя, когда его не было. Ваш **опыт** подтвердил ваши наблюдения. Вам было уже не так весело, если вы не пили. Вы пришли к **умозаключению**, что да, алкоголь — важная часть социального взаимодействия.



Давайте рассмотрим, как все обстоит на самом деле.



Я пью ради общения

Определенно, употребление спиртного — это социальное времяпрепровождение. Но часто алкоголь превращает отличное событие в катастрофу. На нашей свадьбе мы с мужем подавали гостям только пиво и вино. Мы знали, что, предложив некоторым из них крепкие напитки, нарвемся на неприятности. У каждого из нас есть истории про дядю или друга, который напился и испортил церемонию бракосочетания. И такое случается не только на свадьбах. Довольно часто социальное употребление алкоголя в клубе или баре становится антисоциальным.

Парень одной моей знакомой так сильно напивался на вечеринках, что вырубался, а потом мочился в постель. Ему было тридцать лет, и на вечеринке он казался счастливым и общительным парнем. Вы не убедите меня, что это пример успешного социального взаимодействия.

Мой непьющий брат теперь — обладатель черного пояса по карате. Раньше, когда он пил, у него ни за что не хватило бы дисциплины добиться такого. Мы наслаждаемся соревнованиями, нам нравится получать новый опыт и встречать новых людей, потому что этот процесс задействует наши органы чувств. Это свойство

человеческой природы — стремиться к обществу других. Согласно исследованию Иоганна Хари, социальная активность может предотвращать зависимость. Если крыс по одной поместить в клетку, где у них есть доступ к чистой воде и воде с наркотиком, крысы быстро привыкают к наркотику. Но если крыса оказывается в клетке не одна, а с другими грызунами и возможностью совместного досуга — представьте такой крысиный парк развлечений, — они игнорируют наркотики и предпочитают простую воду. И прежде чем вы скажете: «Где крысы, а где человек!», — учтите, что генетические, биологические и поведенческие особенности крыс очень близки к человеческим. Это делает их идеальными подопытными^{CC}. Хари верит, что противоядие от зависимости — это дружеское общение^{CC1}.

Исходя из своего личного опыта я целиком и полностью с этим согласна. Зависимость превратила меня в одиночку. У меня были свои секреты, и я уже не могла так хорошо общаться с другими, как раньше. Мое влечение к алкоголю привело к тому, что наркотик стал для меня важнее людей. Непросто признать, но это правда. Злоупотребление алкоголем изолирует нас, мы теряем себя и упускаем настоящие возможности для общения и дружбы. Вовсе не спиртное делает совместные мероприятия веселыми. Мы наслаждаемся ими потому, что проводим время с друзьями и занимаемся тем, что нам нравится. Скажите честно, когда вы последний раз возвращались домой с футбольного матча и с восторгом рассказывали о качестве пива, а не о потрачающем голе?

Мы просто привыкли пить, встречаясь с друзьями или посещая различные мероприятия. Раньше нам не нужен был алкоголь, чтобы наслаждаться происходящим, но теперь у нас сформировалась привычка употреблять спиртное в этих случаях. В нашей голове тесно сплелись алкоголь и та радость, которую нам дарят определенные ситуации. Это происходит по ряду причин.

- Мысль о том, что употребление спиртного усиливает ощущения, укоренилась в нашем бессознательном и сознательном уме под влиянием рекламы.
- Мы сами подтверждаем эту мысль, когда у нас развивается почти незаметная физическая зависимость от алкоголя. Для того чтобы алкоголь полностью покинул организм человека, требуется 10 дней, и наш организм физически жаждет выпить. Возможно, вы даже не замечаете этого, или просто ощущаете как зуд: «Было бы неплохо выпить». Утоление этой жажды приносит облегчение, и кажется, что алкоголь дарит радость.
- Убеждение, что спиртное улучшает мероприятия, создает эффект плацебо. И из-за этого происходит следующее:
 1. Поскольку вы верите, что алкоголь способствует веселью, так и происходит. Ваш ум — невероятно мощный инструмент.

2. Если у вас нет возможности выпить, вам кажется, что вы что-то упустили. Вы верите, что с алкоголем вам было бы гораздо веселее. Вы приходите к убеждению, что без выпивки веселья не будет.
- Этот цикл продолжается, и, поскольку употребление спиртного вызывает привыкание, у вас в конце концов развивается физическая зависимость. На этой стадии вы испытываете мучения, если не позволяете себе выпить.

Как вам убедиться, что все это правда? Достаточно посмотреть на тех людей, которые совсем не пьют, чтобы понять: вовсе не алкоголь превращает совместные мероприятия в чудесные события. Вспомните школьные дискотеки. На них, как правило, не было спиртного, но это было весело и волнующе. Вы засматривались на мальчишек или девчонок, оценивали наряды друг друга и отлично проводили время с друзьями и без родителей.

Как говорит Рокка: «Алкоголь подавляет ваш творческий ум, притупляет восприятие и делает из вас своего раба. Реальный мир съезживается, пока не превращается в цикл похмелья, выпивки и сплошных фальшивок»^{ССП}. Алкоголь делает жизнь однообразной: вы переживаете одну и ту же притупленную реальность опьянения, и ощущения на хоккейном матче

становятся неотличимы от ощущений на модном ужине. Вы не запоминаете ни то, ни другое. Мы теряем способность наслаждаться разнообразием совместного досуга, доступного нам, ведь употребление спиртного придает всему один вкус. Рокка говорит, что жизнь становится маленькой, таким пьяным днем сурка, из которого нет выхода. Вы не осознаете, что крепко застряли в этой маленькой жизни, пока не выползете из нее и не войдете заново в страну живых^{ССШ}. Злоупотребление спиртным гарантирует, что все ваши выходы в свет становятся утомительно однообразными и совершенно не запоминающимися. В конце концов, опьянение всегда ощущается одинаково, чем бы вы ни занимались.

Вы обесцениваете каждый свой опыт. Вместо того чтобы наслаждаться четкими, живыми, долгосрочными впечатлениями, вы видите все эти события сквозь туман или вообще забываете. Знаете, как говорят: «Наверняка было весело, вот только я ничего не помню».

Теперь я получаю от жизни гораздо больше удовольствия, чем раньше. Мне больше не приходится беспокоиться о том, когда и сколько я смогу позволить себе выпить. Мне так хочется, чтобы вы тоже поскорее пришли к этому! Вы будете наслаждаться происходящим и поразитесь, сколько искренней радости испытываете в трезвом состоянии. Когда вы откажетесь от убеждения, что вам нужно выпить,

чтобы расслабиться и веселиться, вам и не нужно будет. Вы осознаете, что алкоголь на самом деле препятствует вашему веселью.

Как насчет индуистских свадеб? Давайте поговорим о них! Радость на них осязаема, и танцы длятся до рассвета. Все смеются, едят, разговаривают и веселятся. Эти празднества длятся несколько дней. Без шуток, буквально дни бесконечного удовольствия и радости. И знаете что? Как правило, индусы не пьют. И точно не алкоголь делает празднование таким радостным. Если бы все пили, свадьба не длилась бы несколько дней. Уже на второй день все бы мучились похмельем и головными болями.

Возможно, вы боитесь, что вам придется проводить время только с теми, кто не пьет. Вы не хотите отказываться от своих друзей или избегать ситуаций, в которых присутствует алкоголь. Я не виню вас. Я тоже не хочу ограничивать свою социальную жизнь. Но не волнуйтесь. Когда уйдет бессознательное желание выпить, у вас не будет ощущения, что вы от чего-то отказываетесь. Бар будет напоминать вам о той свободе, которую вы обрели, а не о том, что вы якобы потеряли. Нет, как только ваше психологическое, бессознательное желание уйдет, влечение к алкоголю станет чисто физическим и продлится ровно столько, сколько потребуется для излечения от тяги к наркотику. На самом деле вы почувствуете себя совершенно по-другому.

Когда вы посмотрите на алкоголь как на смертельного врага, а не лучшего друга, вам понравится развлекаться и при этом не пить. Вы будете испытывать удовольствие от трезвости. Вместо того чтобы прятаться, вы станцуете на могиле врага.

Я помню, как пыталась заставить своих друзей пить. Я говорила им, что они скучные, используя это как уловку, чтобы вынудить их присоединиться ко мне. Теперь, когда я заказываю безалкогольный напиток, люди называют скучной меня. Почему мы так поступаем? Возможно, потому что не хотим задумываться о собственном поведении. Почему, вы думаете, наркоманы и пьяницы проводят время в компании себе подобных? Может быть, потому, что никто не заставляет их испытывать чувство вины? Мне было проще пить столько, сколько хотелось, в компании таких же пьяниц. Кажется нормальным травить себя, если все остальные занимаются тем же, — так наша зависимость не очевидна. Это облегчает и чувство вины, и мучения.

Коридоры школы наполнены смехом, криками, шутками, и во всем этом нет ни капли спиртного. В раздевалке после победы стоит оживленная и радостная атмосфера, и опять же — ни капли алкоголя. Неужели так сложно принять, что удовольствие приносит не спиртное, а дружеское общение и чувство общности? Неужели вы помните великолепный вкус пива? Конечно нет. Вы помните шутки своего

друга или симпатичную девушку, которая улыбалась вам весь вечер.

Возможно, вы думаете, что алкоголь помогает людям преодолеть их изначальную застенчивость и способствует расслабленной атмосфере. Алкоголь — притупляя ваше восприятие, в том числе и способность к пониманию — устраняет фильтр между умом и языком. Люди становятся более разговорчивыми, а темы для обсуждения — более откровенными. На самом деле людям просто требуется немного времени, чтобы освоиться. Даже дети поначалу не уверены, насколько они вписываются в компанию. Дайте им пару минут, и они начнут радостно бегать и играть с друг другом. Сохранять в начале осторожность — хорошо. Это помогает вам понять окружение и дает возможность познакомиться с людьми. Наша застенчивость не только защищает нас, но также гарантирует, что мы не сделаем и не скажем того, о чем потом пожалеем. Возможно, вам даже нравится быть тем человеком, который ломает лед, первый знакомится и задает вопросы. Все остальные чувствуют себя не в своей тарелке, и кому-то просто надо начать разговор. Лучше не торопиться и задать несколько вопросов, чем всем сразу напиться, а потом отправить пьяных гостей домой за рулем. И так уже каждый десятый водитель ночью и в выходные нетрезв.^{CCIV} Давайте дадим себе время лучше познакомиться друг с другом и сделаем мир безопаснее.

Согласно исследованиям, самая популярная причина, по которой люди пьют, заключается в том, что «все делают это во время общения». Разве это не странно? Особенно с учетом того, что мы знаем об опасности алкоголя. Разве тем самым мы не признаем, что не знаем, почему пьем? У нас нет действительно стоящей причины? Мы можем даже сказать, что на самом деле нам не нравится пить. Но если мы не получаем удовольствия, тогда зачем вообще нужен алкоголь? Мы пьем, потому что у нас есть зависимость от наркотика.

17

Определение зависимости: часть II

Нет большего страдания, чем ложная радость.

— *Бернард Клервоский*

Вся правда о вызванных алкоголем спадах

Возможно, вам кажется, что с вами что-то не так и вы не можете избавиться от желания выпить. Но правда в том, что нам хочется только того, что, по нашему мнению, приносит нам определенную пользу. Страдающие от зависимости жаждут наркотика, потому что ошибочно думают, что он сделает их жизнь лучше. Но как только вы увидите истинную природу наркотика, как только осознаете, что он — настоящая причина ваших мучений, что он ничего не дает взамен, ваше отношение к нему изменится.

Давайте рассмотрим это на примере с сигаретами. Наше общество изменило свое отношение к курению, которое перестало быть социально приемлемым занятием. Общественное мнение оказывает сильное влияние на наш бессознательный ум. Через многочисленные

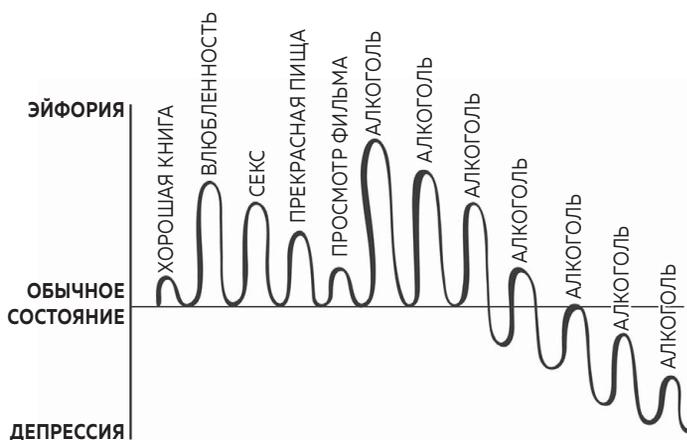


послания, как явные, так и подсознательные, нас приучают думать, что курение вредит нашему здоровью. В Австралии правительство обязало печатать на пачках фотографии, наглядно отражающие вред курения. И теперь, доставая сигареты, вы видите ужасные картины: дырки в языке от рака легких, ступни без пальцев из-за сосудистых заболеваний, почерневшие зубы. Эти изображения отвратительны, на них неприятно смотреть. Вы можете найти их в интернете и убедиться в этом сами.

Более того, никотин действует быстро. Через час он уже полностью покидает организм, а значит, желание покурить возникает почти сразу же. Это ведет к тому, что вы курите одну сигарету за другой и впадаете в панику, когда их у вас нет. Алкоголь тем временем выводится из организма в течение 72–240 часов^{CCV}. На восстановление после вызванного употреблением спиртного спада может уходить до десяти дней. Алкоголики начинают рассматривать эти спады как норму. Они возникают, когда в вашем мозге вырабатывается нейромедиатор динорфин, который подавляет «удовольствие», получаемое от алкоголя. Так мозг пытается поддержать гомеостаз. Вам это явление знакомо как устойчивость к алкоголю. Динорфин не только ослабляет эффект алкоголя, но также снижает естественное удовольствие, которое вы получаете от повседневных занятий.

Согласно Полку, механизм привыкания к алкоголю таков, что в конечном счете хроническому алкоголику

требуется спиртное просто для того, чтобы чувствовать себя нормально. В какой-то момент, сколько бы вы ни пили, вы не будете чувствовать ничего, кроме мучений. Но из-за обусловленной мозгом реакции на наркотик вам постоянно будет хотеться выпить^{CCVI}. Ваше падение может быть долгим или быстрым, в зависимости от особенностей организма, количества и частоты употребления алкоголя. Следующий график наглядно показывает пики и спады, которые вызывает алкоголь, и то, как он влияет на вашу способность наслаждаться повседневными удовольствиями.



Время, необходимое человеку, чтобы пройти через все стадии алкоголизма от первого глотка до водки на завтрак, индивидуально. Но поскольку алкоголь вызывает привыкание, его потребление меняет механизм работы мозга. И поэтому неважно, насколько

медленно мы погружаемся на дно, все движется в одном направлении — вниз. Падение происходит быстрее, когда вы пьете, чтобы справиться со стрессом. Если вы пьете только в компании, то, возможно, ограничиваете себя определенными обстоятельствами, и это замедляет ваше соскальзывание в пропасть. Если вы пьете, чтобы спрятаться от жизни, заблокировать стресс, то всегда найдете причину для очередной рюмки. Чем больше вы пьете, тем напряженнее становится жизнь. Вскоре появляются достойные причины для бокала вина за обедом и «отвертки» на завтрак. Вы пьете, чтобы забыть о своих проблемах, но алкоголь никогда не решает их. Только усугубляет. На каком-то уровне вы знаете об этом, и это тревожит вас. Но проще всего — выпить еще, чтобы не думать.

После трудного дня я сбрасывала ботинки, наливала себе бокал вина и расслаблялась. Сразу после первого глотка я чувствовала себя счастливой и спокойной — еще до того, как алкоголь успевал оказать на меня хоть какое-то воздействие. На самом деле он вовсе не помогал мне расслабиться. Обладай он таким свойством, его рекомендовали бы к употреблению перед собеседованием или экзаменом. А если бы кто-то вел себя агрессивно, мы бы наливали ему, чтобы он успокоился.

Важно осознать: алкоголь действительно дарит вам подъем, но только от той точки, куда он вас отбросил раньше. Поскольку он выводится из организма

в течение 10 дней, спад может стать обычным состоянием для тех, кто регулярно употребляет спиртное. Алкоголь не делает вас счастливым. Просто вы несчастливы, когда у вас нет возможности выпить. Чесать место укуса приятно, но вы никогда сознательно не сели бы в муравейник ради того, чтобы потом иметь возможность почесаться. Это главное во всех наркотических зависимостях: наркотик лишь ненадолго устраняет им же созданный спад, и при этом заставляет своих жертв думать, что подарил им энергию и кайф.

Так работают наркотики, и чем дальше вниз они вас уводят, тем сильнее становится ваша в них потребность. В случае алкоголя этот процесс может быть настолько медленным, что вы едва ли заметите свое падение. Вы пьете, ваша устойчивость к алкоголю растет, и вскоре вам надо увеличивать дозу, чтобы достигнуть такого же эффекта. Это может произойти быстро, но часто это происходит постепенно, в течение жизни.

В какой-то момент вы осознаете, что пьете больше, чем раньше, больше, чем вам когда-либо хотелось, но ведь жизнь — сплошной стресс. Напряжение и проблемы копятя, и вы никак не можете выбрать подходящий момент, чтобы сократить потребление спиртного. Вы принимаете решение отложить это до тех пор, пока жизнь не вернется в спокойное русло. Вы начали пить, чтобы спрятаться от стресса, но только усугубили его.



Зависимость с научной точки зрения

В настоящий момент существует огромное количество неврологических и физиологических объяснений того, как работает зависимость. Давайте начнем с дофамина. Дофамин — это нейромедиатор. То есть это химическое вещество, которое вырабатывается в мозге и передает сигналы от одного нейрона (клетки мозга) к другому. Дофамин известен как молекула зависимости. Отчасти это так, потому что алкоголь и другие вызывающие привыкание вещества химически высвобождают дофамин в мозге^{CCVII}. До недавнего времени ученые считали, что этот нейромедиатор связан с удовольствием. Теперь мы видим, что более высокие уровни дофамина дают нам повышенную мотивацию к поиску вознаграждения, однако не обеспечивают фактическое вознаграждение или удовольствие. Ученые считают, что дофамин ответственен за влечение к наркотику. Если вы испытывали сильное влечение, то знаете, что само по себе это ощущение неприятно, и жаждать чего-то — совсем не то же самое, что любить.

В одном исследовании ученые генетически модифицировали крыс, скрещивая братьев и сестер на протяжении двадцати поколений, чтобы у них были похожие гены. Они выращивали грызунов с повышенным и пониженным уровнем дофамина. Крысы с высоким уровнем гормона были более мотивированы на то,

чтобы искать вознаграждение — в виде еды, компании или секса, — но не демонстрировали большой уровень удовольствия, когда получали награду. Крысы с низким уровнем дофамина не были мотивированы на поиск вознаграждения. По сути, их уровень мотивации был настолько низок, что они предпочитали голодать, но не делали нескольких шагов к миске с едой. Однако, когда их кормили, они демонстрировали тот же уровень удовольствия от еды, что и любая другая крыса^{СCVIII}.

Важно понять разницу между «хотеть» и «наслаждаться». На пике моей зависимости влечение к алкоголю было настолько всепоглощающим, что я уже не контролировала себя. При этом я не получала практически никакого удовольствия от спиртного. Как-то я пила всю ночь, потом вернулась в свой номер в отеле и думала о том, сколько же я выпила и почему я ничего не чувствую. Моя устойчивость к алкоголю повысилась настолько, что мне было очень сложно напиться. Мое влечение усиливалось, а удовольствие уменьшалось. Мне казалось это странным, но исследования мозга все объясняют.

Дофамин не запускает удовольствие, он мотивирует нас. Этот нейромедиатор также важен для обучения и жизненно необходим для нашего выживания. Скажем, вы пещерный человек и исследуете новую территорию в поисках еды. Вы находите заросли малины. Это открытие вызывает у вас всплеск удовольствия.

Удовольствие возникает в другой части вашего мозга — прилежащем ядре. В качестве сигнала, что происходит нечто важное, выделяется дофамин. Он помогает мозгу обрабатывать сигналы окружающей среды. Вы подсознательно учитесь, как лучше находить малину. Вы не будете этого осознавать, но ваш мозг запомнит окружающую растительность, количество тени и текстуру почвы. Вскоре вы будете находить малиновые кусты все чаще, сами не понимая, почему. Мы обладаем просто невероятной способностью к обучению. К сожалению, когда к выработке дофамина приводят наркотики, вы учитесь зависимости.^{ССІХ}



Вентральная область покрышки стимулирует выработку дофамина^{ССХ}. ВОП — один из трех ключевых компонентов системы вознаграждения. Мы уже кратко упоминали прилежащее ядро, а третья область расположена в префронтальной коре. Удовольствие возникает в прилежащем ядре. Джеймс Олдс и Питер Милнер из Университета МакГилла подключали электроды прямо к этому участку мозга у крыс. Подопытные грызуны могли самостоятельно стимулировать центр удовольствия, нажимая на рычаг. И они нажимали на него раз за разом, игнорируя все остальное. Они

пренебрегали потомством, отказывались от еды и секса и в конечном счете умирали от голодной смерти. Ради такой стимуляции крысы были готовы даже вытерпеть сильную боль^{CCXI}. Роберт Хит проводил противоречивые эксперименты на людях, во время которых наблюдал ту же самую повторяемую и неконтролируемую само-стимуляцию^{CCXII}.

Едва ли вы удивитесь, узнав, что наркотики стимулируют эту область гораздо более эффективно, чем повседневные вознаграждения. Просмотр фильма или вкусная еда также оказывают влияние, но наркотик делает это более непосредственно, создавая уровень активности, выходящий далеко за пределы нормы. На первый взгляд, звучит здорово — напрямую воздействовать на ту часть мозга, которая отвечает за наибольшее удовольствие. Но на самом деле это ужасно, потому что в попытках поддержать гомеостаз и защитить себя ваш мозг будет снижать стимуляцию, которую получает. Когда алкоголь воздействует на прилежащее ядро, в мозге активируется белок CREB, благодаря чему становится возможна выработка динорфина, естественного болеутоляющего.

Динорфин подавляет стимуляцию прилежащего ядра, и вы испытываете меньшее удовольствие от употребления спиртного. Так развивается устойчивость к алкоголю. Вам приходится увеличивать дозу, чтобы достигнуть такого же эффекта, и у вас формируется физическая зависимость. В конечном счете вам придется употреблять алкоголь, чтобы просто чувствовать себя нормально. Что еще хуже, вы станете менее восприимчивы к любым видам естественной стимуляции. Удовольствия от изысканной пищи или общения с друзьями уже не будут так воздействовать на прилежащее ядро. Восприимчивость этих центров притупится^{CCXIII}.

Окончательное изменение в вашем мозге происходит в префронтальной коре, которая ответственна за принятие решений. Кроме того, она отвечает за самоконтроль и не позволяет древним частям вашего мозга взять верх. Алкоголь повреждает префронтальную кору, и в результате вы оказываетесь неспособны принимать здравые решения.

Подводя итоги, можно сказать, что в результате употребления алкоголя в вашем мозге происходят следующие изменения.

- Алкоголь приводит к выработке дофамина, что усиливает влечение (но не удовольствие).
- Алкоголь искусственным образом стимулирует прилежащее ядро. Мозг пытается компенсировать эту чрезмерную стимуляцию, что ведет к развитию устойчивости к алкоголю и конечному притуплению центров удовольствия.
- Алкоголь повреждает кору головного мозга, и в результате вам труднее проявлять самоконтроль и воздерживаться от спиртного.

Вы оказались в ловушке ужасного цикла зависимости — больше влечения, меньше или полное отсутствие удовольствия и поврежденная способность вырваться из этого порочного круга.

Очень сложно контролировать, сколько вы пьете, потому что со временем употребление спиртного фактически меняет ваш мозг. Невозможно заранее предсказать, когда произойдут изменения или в какой степени они проявятся. И так же как диета психологически делает пищу более привлекательной, попытка контролировать количество потребляемого спиртного усиливает искушение. Хорошие новости в том, что, преодолев психическое влечение к алкоголю, вы сможете с большей легкостью сопротивляться физической тяге. Когда вы бросите пить, ваш мозг восстановится. Вы снова научитесь получать удовольствие от жизни — как раньше, до того, как вы вообще познакомились с алкоголем.

18

Лиминальный момент:
это культурная
особенность.
Мне надо пить,
чтобы не выделяться



Всякий раз, когда вы оказываетесь на стороне большинства, остановитесь и задумайтесь.

— Марк Твен

Вы **наблюдаете**, как все вокруг постоянно пьют. Это происходит практически на любом мероприятии: от кампаний по сбору средств до финиша марафона. Вы постоянно слышите разговоры об алкоголе — на работе, после работы, дома, по выходным и в средствах массовой информации. Вы **предполагаете**, что наша культура так тесно переплетена с алкоголем, что жизнь без него невозможна. Вы приходите к умозаключению, что наша культура диктует, даже обязывает пить, в противном случае вам будет трудно и одиноко.

Давайте рассмотрим, как все обстоит на самом деле.



Мы живем в алкоголецентричной культуре

Это наш последний «Лиминальный момент», и его сложнее всего преодолеть, потому что он очень похож на правду. Наша культура алкоголецентрична. В последние пару десятилетий мы коллективно отбросили все предосторожности, убеждая себя, что употребление алкоголя — здоровая и важная часть нашей жизни. Но хотя это так сегодня, это не обязательно будет правдой завтра. Нам нужно учиться самим и учить наших детей правильному отношению к алкоголю. Но, хотя мы можем работать над созданием светлого будущего, завтра — это еще не сегодня, так что нам надо кое-что понять про настоящий момент.



Часто громче всего защищают алкоголь те, кто больше всего беспокоится о том, сколько они пьют

Более семи тысяч людей вызвались прочитать эту книгу и дать на нее отзыв до публикации. Как оказалось, многие были убеждены, что они одиноки в своей борьбе, что все вокруг совершенно довольны своими алкогольными привычками и могут их контролировать. Однако это не так! Если вы сожалеете о попойке

прошлым вечером, то, скорее всего, то же самое испытывают те, кто был с вами. Если иногда беспокоитесь о том, что пьете каждый день, велика вероятность, что это тревожит и вашего партнера. Если вы жалеете, что не остановились после пары бокалов, то, скорее всего, об этом жалеет и ваш лучший друг. Коварство алкогольной зависимости в том, как хорошо мы ее скрываем, даже от самих себя. Нам стыдно подвергать сомнению свои алкогольные привычки. Мы боимся, что, задавая вопросы, будем вынуждены бросить пить и жить обособленно от общества. Мы держим свои страхи при себе. Не задаем вопросов. И, поскольку никто не говорит о проблеме, свойственной столь многим, она становится все серьезнее.

Когда я бросила пить, десятки людей признались мне, что тоже хотели бы как минимум пить меньше. Помните, как карьера способствовала моему падению? Многие из моих коллег прочитали эту книгу, и оказалось, что все мы просто старались держаться на уровне друг друга! Каждый из нас переживал о том, что пьет слишком много, но никто не захотел произнести это вслух. Один из моих бывших начальников, прочитав эту книгу, сказал: «Энни, ты словно сняла тяжкую ношу с моих плеч. Мне казалось, что пить — практически обязательно. Я испытывал такое социальное давление, что даже не рассматривал возможность сказать “нет”». Теперь я осознаю, что могу просто отказаться. Это воодушевляет. Спасибо тебе».

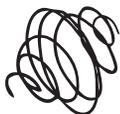


Мы думаем, что классные люди пьют (или «Не пьют только зануды»)

Виновна! Я помню, как свысока смотрела на людей, которые пили меньше, чем я. Я гордилась своим пьющим образом жизни и тем, как «веселилась». Мне казалось, что люди, которые не пьют, невыносимо скучны! Часто можно услышать: «Я не доверяю тому, кто совсем не пьет». Но правда в том, что классные люди будут классными независимо от того, пьют они или нет. Веселые будут веселыми независимо от того, пьют они или нет, а жалкие всегда будут жалкими. Но должна вас предупредить: если вам кажется, что вы чем-то жертвуете, когда не пьете в компании друзей, то, конечно, вам не будет весело. Ценность этой книги в том, что теперь вам не будет так казаться. Ваша крутизна никуда не денется. Мне нравится быть душой компании и смешить людей. И это по-прежнему так! На самом деле, когда алкоголь не притупляет остроумие, штуки становятся намного смешнее, и мы все веселимся еще больше.

Не могу вам передать, как люди удивляются тому, что я — душа компании, и при этом у меня нет бокала в руке. Один мой друг никак не может привыкнуть к этому. Он все время с изумлением смотрит на меня, словно пытаюсь понять, не притворяюсь ли я. Почему это так удивительно? Потому что мы по-настоящему верим, что алкоголь — это топливо для нашего внутреннего огня, и испытываем потрясение, узнав, что это не так. Позвольте мне сделать еще

одно предупреждение: вы начнете веселиться раньше своих друзей. Я прихожу на вечеринку, уже готовая сыпать шутками, но все остальные считают, что им нужна пара бокалов, чтобы расслабиться. Так происходит не потому, что алкоголь — ключевой ингредиент их радости, но потому, что они верят в это. Считая что-то истинным, мы часто делаем его таковым.



Как отреагирует мой партнер?

Одна из моих читательниц более двадцати лет прожила с партнером, и алкоголь занимал важное место в их отношениях. Он не хотел меняться, и она боялась, что их отношения испортятся. Другой мой читатель каждый вечер пил вино вместе с женой. Когда он решил бросить пить, она была уверена, что это не продлится долго. Проходили недели, а он все отказывался от вина за ужином, и это стало раздражать ее. Она говорила что-то вроде: «Ты все еще упорствуешь? Пора бы уже расслабиться!». Она даже стала давить на него, пытаясь заставить пить вместе с ней.

Это все не очень приятно. Когда читатели стали делиться со мной этими историями, я задумалась о непреднамеренных последствиях перемен. Правда заключается в том, что любое изменение, неважно насколько положительное, нарушает синергию отношений. Даже если ваш партнер приветствует ваше решение, динамика вашего взаимодействия все равно изменится. Вы должны осознать, что

перемена для вас означает перемену и для вашего партнера. Помните об этом и относитесь к нему с уважением, неважно, продолжает он пить или нет. Не пытайтесь изменить его, не пичкайте советами, просто делитесь своими переживаниями, ощущениями и мыслями. Ключ к разрешению ситуации — честное и сострадательное общение.



Как мне сохранить друзей или найти новых?

Возможно, вы беспокоитесь о том, как вам сохранить дружбу с теми, кто продолжает пить, и как заводить новые дружеские связи. Что о вас подумают люди? Как заказывать тоник так, чтобы они не испытывали неловкости за свой джин? Для начала задумайтесь вот о чем: как вы относитесь к тем, кто совсем не пьет? Вы знаете такого человека? Если ответ «да» и этот человек кажется вам скучным, то спросите себя: это потому, что он не пьет, или потому, что действительно скучный? На самом деле это не имеет значения, потому что восприятие и есть реальность. Так что, если вы думали, что он скучный, таким он для вас и был. Как же нам преодолеть такое отношение общества к непьющим людям?

Начните с себя. Сначала вы должны осознать, что вы — тот же человек (даже лучше!) и без стакана в руке. На это уйдет некоторое время. Вам придется посетить множество вечеринок, мероприятий и встреч, чтобы ваша тревога

полностью улеглась. Возможно, вы будете нервничать перед каждой ситуацией, в которой раньше бы употребляли алкоголь. Но каждый такой опыт будет доказательством того, что веселье возможно и без спиртного. Это процесс. Это изменение, которое повлияет на каждый аспект вашей жизни. Вам потребуется терпение. Но я верю: постепенно вы придете к пониманию, что вы — точно такой же человек, что и раньше, даже лучше!

Да, некоторые спишут вас со счетов прежде, чем узнают по-настоящему. Вы должны быть готовы к этому. Есть несколько способов сделать ситуацию более простой для вас. Я использовала их в те дни, когда была не уверена в себе и просто привыкала к тому, что не пью. Например, вы можете притворяться, что пьете: закажите джин с тоником, сделайте вид, что идете в уборную, найдите официантку и попросите ее не добавлять джин. Или закажите пиво в темной бутылке, вылейте его и налейте туда воду. Читатели также предложили свои варианты того, как отказаться от выпивки и не предстать при этом скучным трезвенником:

- Сегодня не могу, я за рулем.
- Вчера перебрал, так что сегодня беру выходной.
- Принимаю лекарства, которые нельзя сочетать с алкоголем.
- Слежу за своим весом.
- Стараюсь пить меньше.

- Не пью «на спор».
- Сегодня что-то не хочется пить.
- У меня завтра важная встреча, хочу сохранить ясную голову.

Еще один повод для возможного беспокойства — свидания. Как встретиться с людьми и не пить? Как они отреагируют, если ты откажешься выпить? Вы должны понимать, что из ста человек восемьдесят точно хотели бы пить меньше. Возможно, вы удивитесь, но людям нравится, когда потенциальный партнер мало или совсем не пьет. Отчасти это происходит на бессознательном уровне. Мы уважаем тех, кто не пьет, восхищаемся их характером и самодисциплиной. Нам даже кажется, что из них получится лучший партнер и родитель. В сухом остатке: не пить — сексуально!



Как сказать друзьям и не потерять их

Я уже совершила эти ошибки, поэтому вам не обязательно повторять их за мной. Я очень впечатлительный человек и, когда открывала для себя путь «В ясном уме», постоянно делилась с друзьями новообретенными знаниями. Я говорила: «Вы не поверите! Даже один бокал приводит к раку, я ни за что больше не волью это дерьмо в свое горло». Или: «Вам не нужен алкоголь, чтобы хорошо проводить время! Невозможно поверить, но СМИ и общество нас всех обманули!»

Можете представить, как я всех раздражала. Один наш друг даже сказал моему мужу: «Ужас, я даже не представляю, каково это — жить с антиалкогольным проповедником». Это было не очень красиво. Те, кто употребляет алкоголь, испытывают страх при мысли об отказе от него. Не избавившись от бессознательных убеждений, они все еще верят, что он — важная часть их жизни. Если у них сформировалась физиологическая, физическая или психическая зависимость от алкоголя (она есть практически у всех моих знакомых), напоминание о вреде алкоголя приводит к стрессу. Это неправильно. Опыт отказа от спиртного должен быть положительным. Когда они видят, что вы хорошо проводите время, это подарит им надежду, а не внушит страх.

Часто, пытаясь отказаться от алкоголя, человек жалеет, что не может просто «нормально» пить и завидует тем, кто, как ему кажется, способен на это. Окружающие знают об этом и жалеют его. Они отделяют себя от этого человека, считая, что у него есть проблема, с которой им никогда не придется столкнуться. Благодаря такому отношению между сторонами мало напряжения или совсем его нет. Те, кто пьет, приспосабливаются к ситуации и даже заказывают безалкогольные коктейли тем, кто не пьет, чтобы помочь им справиться с «проблемой».

Совсем другая динамика возникает, когда вы отказываетесь от алкоголя, используя подход «В ясном уме». Вы не считаете, что у вас есть проблема. Наоборот, вы вооружились знаниями и изучили информацию. Вы больше не хотите иметь никаких дел с алкоголем. Это может быть сложно

принять тем, кто продолжает пить. Как это вам не хочется выпить? Это невозможно. Вероятно, вы будете испытывать самодовольство от того, что вам, в отличие от всех остальных, больше не хочется пить. Вы начнете жалеть окружающих. Люди могут почувствовать осуждение с вашей стороны. Теперь вы считаете себя выше их. Вы, в отличие от них, беспокоитесь о том, что попадает в ваш организм и как это влияет на вас. Это отлично, но далеко не все будут готовы разделить вашу точку зрения.

Итак, как с этим быть? Как вежливо сообщить друзьям о своем решении, не потеряв их? Думаю, что ответ относительно прост. Вы не обязаны нравиться каждому. Вы сделали это для себя, и, приняв такое решение, скоро станете лучиком надежды для окружающих. Глядя на вас, они поверят, что тоже смогут измениться.

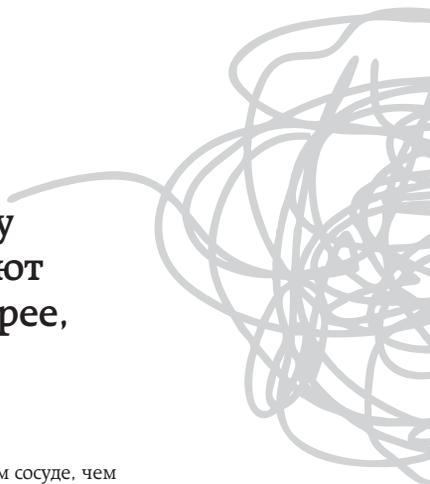
Вам придется самим подобрать слова, чтобы сообщить окружающим о своем решении. Убедитесь, что вы не осуждаете своих друзей, искренне расскажите о себе, о своем выборе, не заставляя их разделять ваши убеждения. Старайтесь не осуждать их алкогольные привычки, ведь ваши друзья, без сомнения, относятся к алкоголю так же, как и вы раньше, — как к товарищу и утешителю. Вот отдельные фразы, которые использовала я: «Я поняла, что стала счастливее, когда бросила пить», «Я хочу поправить здоровье, и отказ от алкоголя — один из шагов к этому», «Я решила, что алкоголь не приносит мне ничего хорошего и поэтому отказываюсь от него» и «Я чувствую себя лучше, когда не пью».

19 Падение: почему некоторые падают в пропасть быстрее, чем другие

Гений чаще обнаруживается в треснутом сосуде, чем в целом.

— Эльвин Уйдт

Мой муж всегда утверждал, что я впечатлительная и «склонная к зависимости» личность. Это неизменно выводило меня из себя. В ответ я просила уточнить его, что именно он имеет в виду, говоря о таком типе личности. Он перечислял тех, кто, по его мнению, попадал в эту категорию. Единственное, что объединяло этих людей, — это наличие той или иной зависимости. Такое определение никогда не удовлетворяло меня. Можете представить мое ликование, когда ученые доказали, что нет такого понятия, как «склонная к зависимости личность». Несмотря на многолетние попытки определить, какие черты характера делают человека склонным к зависимости, ученое сообщество так и не смогло прийти к каким-либо достоверным выводам^{ССХIV}. В большинстве своем попытки определить склонную к зависимости личность через конкретное сочетание свойств характера были оставлены^{ССХV}.



Но постоит. Разве не общеизвестно, что некоторые люди более склонны к зависимости, чем другие? Как вы, возможно, уже поняли, стереотипы об алкоголе больше похожи на миф, чем на факты. Так что давайте посмотрим, почему некоторые люди втягиваются в цикл зависимости быстрее других, и почему у некоторых, кажется, никогда не развивается привыкание.

Итак, зависимость — регулярное выполнение действий, которые вы не хотите совершать или которые хотите совершать, но не можете легко сократить или прекратить. В предыдущей главе мы исследовали то, как вызванные алкоголем спады толкают нас в состояние зависимости, где наши желания (пить и не пить) входят в противоречие друг с другом.

Мы также установили: те, кто страдает от зависимости, прилагают большие усилия, чтобы оправдать свои действия. Они не готовы винить наркотик за те мучения и проблемы, с которыми сталкиваются, употребляя его. Если обвинить вещество, то следующим логичным шагом было бы устранить его из своей жизни, а это пугает. Поскольку большинство американцев пьют, то не будет преувеличением предположить, что у нас зависимое общество: общество, которое защищает алкоголь, рисуя алкоголизм как недостаток отдельного индивида.

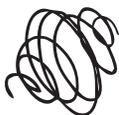
Мы считаем само собой разумеющимся, что существует тип личности, склонной к зависимости. Это неизбежный аргумент в разговоре об алкоголе. Мы защищаем спиртное, возлагая вину за зависимость на характер человека, а не на саму природу алкоголя, вызывающую привыкание.

Утверждаю ли я, что личность не влияет на то, как быстро у нас развивается зависимость? Вовсе нет. Скорость, с которой мы соскальзываем в пропасть, зависит от множества факторов, таких как социум, окружающая среда, генетика и, да, черты характера. Ваши личностные качества влияют на каждый аспект вашей жизни, в том числе на то, как быстро у вас формируется алкогольная зависимость.

Но если я верю, что черты нашего характера играют свою роль в том, как быстро мы падаем в пропасть, почему я спору с определением «личность, склонная к зависимости»? Я считаю, что это негативный термин, который, к тому же, вводит всех в заблуждение. Черты личности, послужившие причиной того, что я стала пить больше — решительность, приверженность, сильная воля, — по большей части, положительные. На самом деле эти «обуславливающие зависимость» черты характера также сыграли ключевую роль в моем освобождении от зависимости.

Сомнительная теория о склонной к зависимости личности позволяет нам защищать драгоценный

алкоголь. Мы сосредотачиваемся на том, что он опасен только для других, но не для нас. Мы выгораживаем алкоголь и виним отдельных людей. Это лишает надежды алкоголиков, заставляя их верить, что они беспомощны и ничего не могут с собой поделать. Концепция склонной к зависимости личности позволяет нам закрыть глаза на тот факт, что алкоголь вызывает привыкание. Если отдельные люди (но не мы!) предрасположены к зависимости, нам больше не нужно проявлять осторожность по отношению к алкоголю.



Черты склонной к зависимости личности

Хотя я критикую теорию существования типа личности, «склонного к зависимости», стоит отметить что личностные черты потенциально связаны со злоупотреблением алкоголем. Некоторые из них можно рассматривать как отрицательные, но большинство — совершенно нейтральные, даже положительные, включая общительность и открытость новому опыту^{CCXVI}.

Определение «личность, склонная к зависимости» заставляет нас чувствовать свою ущербность и подразумевает, что эти личностные черты всегда отрицательные. Но это не так. Некоторые из них могут

положительно влиять на характер человека и его опыт. Черты, связанные с зависимостью, включают поиск новых ощущений, решительность, импульсивность и нонконформизм. Как видите, эти качества неоднозначны. Совокупность черт, которые могут оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на чью-то жизнь, нельзя клеймить как «склонность к зависимости».

Давайте снова взглянем на моего отца. Он из тех людей, кто принимает решение, а потом строго придерживается его. Как только он решил бросить пить, то уже не испытывал внутренней борьбы и боли, поскольку его выбор был окончательным и бесповоротным. Он проявлял такую же решительность и в других сферах жизни. В 37 лет он осознал, что ему нужно ежедневно заниматься спортом. Наиболее подходящими он посчитал горный велосипед и лыжи, так что последние тридцать лет мой отец проезжает на велосипеде от 100 до 150 километров каждую неделю и катается на лыжах от 40 до 80 раз за зиму. Он решил, что это хорошо, и следует этому. Кроме того, мой отец нонконформист, и на него мало влияет то, что говорят или делают другие люди.

Я уверена, что эти же качества — решительность, последовательность и нонконформизм — привели его к злоупотреблению алкоголем. Отец решил, что получает определенное удовольствие от небольшого количества спиртного, и пришел к выводу, что

от большего количества получит еще большее удовольствие. Так что он без каких-либо угрызений совести пил, когда хотел. Но поскольку алкогольная зависимость усиливается, он пил все больше и больше. Когда отец осознал, что алкоголь не дарит настоящего удовольствия, то именно его решительность, последовательность и независимость позволили ему легко бросить пить.

Вот еще один сценарий. Во время дружеского ужина в ресторане моя подруга, которая все время беспокоится о том, что о ней подумают другие, заказывала первой и попросила пиво. После того как все остальные определились с выбором, она поняла, что кроме нее никто не заказал алкоголь. Тогда она попросила вместо пива воды. В ее случае стыд за то, что она пьет в одиночестве, перевешивал желание выпить. Я готова поспорить, что падение моей подруги будет медленным, если она будет проводить время с теми, кто редко пьет. Но если она попадет в компанию пьяниц, те же черты личности могут вынудить ее пить больше, чем она хочет.

На скорость того, как быстро у вас развивается алкогольная зависимость, влияет множество факторов. Возможно, вы не из тех, кто делает резкие движения. Тогда, естественно, вы вряд ли с головой прыгнете в употребление алкоголя. Но если вы, как и я, натура страстная, то, скорее всего, будете пить больше, жаждать больше и окажетесь на дне быстрее.

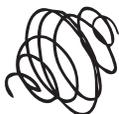


На скорость нашего падения может влиять и финансовое положение. У меня есть знакомая, которой нравится пить. Она утверждает, что стала бы алкоголиком, не будь спиртное таким дорогим. Еще одна моя знакомая очень любит сладкое, и, поскольку живет в стесненных условиях, ей приходится выбирать между алкоголем и конфетами. И хотя ей хотелось бы и того и другого, сладкое всегда выигрывает. В обоих случаях моим знакомым хотелось бы пить больше, но ограниченность в средствах не позволяет этого. Это замедляет их падение.

Окружающая среда также играет свою роль в том, как быстро мы скатываемся вниз. В моем случае умеренное потребление алкоголя превратилось в злоупотребление, когда мы переехали из Колорадо в Нью-Йорк. В Колорадо мы ходили в походы, катались на лыжах и вели активный образ жизни. В большом городе наиболее социально ориентированное времяпрепровождение — это распитие спиртных напитков. На Манхэттене, в Лондоне и других больших городах, которые я посетила, все развлечения крутятся вокруг выпивки.

И не забывайте о важности влияния семьи. Одна моя подруга росла в семье, где алкоголь был «изобретением дьявола». И хотя она все-таки пьет, сформированные

в детстве убеждения и чувство вины заставляют ее ограничивать себя.



Зависимость может развиваться у каждого

На скорость развития алкогольной зависимости влияют как черты личности, так и обстоятельства. Да, большинство людей будут пить до самой смерти, даже не подозревая, что алкоголь забирает у них годы жизни, не осознавая, что у них есть проблема. Однако то, что они этого не понимают, не значит, что проблемы нет.

Алкогольная зависимость может развиваться у каждого. Чем больше вы пьете, тем больше вам хочется еще. При определенных обстоятельствах даже самый умеренно пьющий человек может соскользнуть в физическую или эмоциональную алкогольную зависимость. Даже когда падение практически неощутимо, оно все равно происходит.

Пьют ли ваши знакомые сейчас больше, чем пару лет назад? А вы сами? На самом деле каждый, кто употребляет алкоголь, пьет больше, чем раньше. Я могу с уверенностью это заявить, потому что когда-то мы совсем не употребляли спиртное. Вы и ваши знакомые будете пить все больше — так работает алкоголь.

Когда вы начинаете подозревать, что у вас есть проблема, падение ускоряется. Теперь вы зависимы от вызывающего привыкание вещества. Алкоголь стал важной частью вашей жизни, и вы не можете представить, как будете справляться со стрессом или наслаждаться жизнью без него. Когда вы пьете больше, чем вам хотелось бы, это приводит к панике и стрессу. Вы привыкли использовать алкоголь, чтобы снимать напряжение, так что начинаете пить еще больше. Цикл раскручивается и выходит из-под вашего контроля. Неважно, с чем вы боитесь расстаться — с пивом по выходным или бутылкой водки каждый вечер. Проблема одна и та же.

Мы все время пытаемся категоризировать пьющих: регулярно пьющий, умеренно пьющий, сильно пьющий, алкоголик. И мы все время пытаемся понять, к какой категории относимся сами. Но все это довольно глупо. Мы все находимся в отчаянном положении: мы все оказались в ловушке. Как говорит Люси Рока, «вы встали на очень скользкий путь, и с каждой рюмкой скатываетесь все ниже»^{ССХVII}.

Почему так сложно понять, что, пробуя в старших классах алкоголь, вы уподобляетесь пчеле, которую привлék аромат саррацении? Вам все еще сложно поверить, что ваш любимый напиток — это вызывающий привыкание наркотик? Иначе почему наше общество продолжает пить, несмотря на эпидемию алкоголизма?

Почему так сложно увидеть очевидную истину? Если бы причиной алкоголизма был физический или умственный изъян моей личности, то исцеление было бы невозможно. Но как объяснить тот факт, что я освободилась, полностью и безболезненно, от этого неизлечимого недуга?

Дело не в личностных или физических изъянах. Просто алкоголь — это вызывающий привыкание наркотик.

Логический принцип «бритва Оккама» утверждает, что при равных условиях самое простое объяснение скорее всего и есть самое правильное. Объяснение того, что алкоголь — это вызывающее привыкание вещество, гораздо проще, чем сложные теории (ни одну из которых мы не можем доказать) о физических и личностных недостатках, ведущих к алкоголизму.

Нам сложно принять, что все мы пьем один и тот же вызывающий привыкание яд. Ведь тогда придется признать, что разница между алкоголиком и умеренным потребителем — только в степени развития алкогольной зависимости. Не важно, кто употребляет алкоголь — пьяница или умеренно пьющий; это одно и то же вещество, обладающее одними и теми же отравляющими качествами.

Со временем употребление алкоголя перестает приносить радость. Вы постепенно приходите к осознанию этой истины, а на стадии хронического алкоголизма

исчезает даже малейшая иллюзия удовольствия. Алкоголь — это депрессант, который отравляет ваше тело и нарушает работу мозга. Он разрушает вас как физически, так и умственно. Он притупляет ваши чувства, а значит, и инстинкт выживания. Он лишает способности чувствовать радость.

И при всем при этом какое послание наше пьющее поколение шлет своим детям? Когда я пила, сыновья часто спрашивали, можно ли и им сделать глоточек. Я не осознавала этого, но они воспринимали алкоголь как запретное угощение для взрослых, и им не терпелось его попробовать. Сейчас это наполняет меня ужасом. Я не хочу, чтобы они столкнулись с зависимостью. Алкогольная зависимость так страшна, что у алкоголиков мысли о самоубийстве возникают примерно в 120 раз чаще^{ССХVIII}, и алкоголь причастен к трети всех самоубийств в США^{ССХIX}.

Споры о вызывающей привыкание природе алкоголя обычно не приносят пользы ни вам, ни вашим собеседникам. Я уже совершила эту ошибку. Новая информация, которую вы даете людям, приводит к внутреннему конфликту, а это болезненно. Ваши оппоненты в споре будут изо всех сил убеждать себя и вас, что они наслаждаются алкоголем, но все контролируют и могут остановиться в любой момент. Короткий разговор не может пересилить бессознательные привычки, которым люди следовали годами. Как сказал профессор психологии в Йельском университете Джон А. Барг: «Бессознательные системы

постоянно предлагают свои варианты дальнейших шагов, и мозг следует им еще до того, как эта информация попадет в сферу сознания. Иногда эти действия согласуются с нашими сознательными намерениями и целями, иногда нет»^{ССХХ}. На сознательном уровне ваши собеседники могут принимать вашу точку зрения, но их бессознательная привязанность к алкоголю слишком сильна и, по сути, управляет ими.

Если вы действительно хотите переубедить своего друга или любимого человека, позвольте им увидеть, насколько свободным и счастливым вы стали. Пусть они спросят вас, как вам это удалось. Продвигайтесь медленно и осторожно. Помощь ближним — это прекрасно, но если вы начнете помогать другим без их желания, это всем принесет лишь разочарование. А сейчас похвалите себя. Подумайте о том, как далеко вы ушли от тех, кто уверен, что «может бросить в любой момент». Почему? Потому что нельзя решить проблему, о существовании которой не подозреваете.



Время проверить себя

Говорю ли я, что каждый, кто пьет алкоголь, неважно какой и в каком количестве, страдает от зависимости? Нет, это не так. Я говорю, что каждый, кто бессознательно

и вопреки логике жаждет алкоголя, — зависим, осознает он это или нет. Каждый, кто испытывает страх при мысли о полном отказе от спиртного, уже испытывает психическую зависимость. Если бы мне запретили есть яблоки, потому что в конечном счете они убьют меня, я бы прекратила их есть. Это было бы логично и не привело бы меня в ужас. Конечно, я бы немного расстроилась, но и порадовалась, что могу устранить одну из причин ранней смерти. Я определенно перестала бы их есть, ознакомившись с доказательствами. Если вы пьете только иногда и можете «в любой момент остановиться», почему бы не остановиться?

Найдите время и составьте список того, что вам дает употребление алкоголя. Это важно, потому что вы должны ясно понимать, что он не приносит вам ничего хорошего. Если вы испытываете ужас при одной мысли об отказе от алкоголя, поймите: ваш страх лишь подтверждает мои слова. Если бы речь шла о вреде красного мяса, вы могли бы испытывать досаду, если любите стейки, но совершенно точно не ощущали бы паники. Паника — это проявление зависимости. Это страх, созданный зависимостью.

Блаженно ли неведение? Если бы я считала, что алкоголь приносит мне удовольствие, разве это не то же самое, что фактическое удовольствие? Разве не лучше жить с этим воображаемым удовольствием, чем вообще без всякого?

Это обоснованное беспокойство, но неведение блаженно только тогда, когда ничего нельзя изменить. В этом же случае новое знание дарит вам свободу. Вы вот-вот освободитесь. Станете цельным, здоровым и счастливым человеком и будете получать от жизни гораздо большее удовольствие, чем раньше. Вы не будете думать: «Я больше не могу пить». Вы будете думать: «Я больше не обязан пить». Так что давайте двигаться дальше к этой свободе.

20 Социальная жизнь в ясном уме

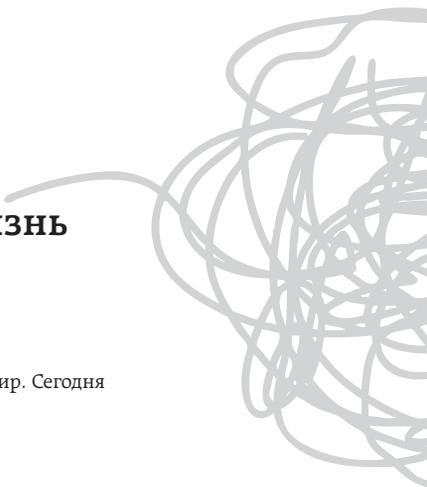
Вчера я был умным и хотел изменить мир. Сегодня я мудрый, поэтому меняюсь сам.

— Руми

Наконец-то свобода!

Как только вы прочитаете эту книгу и станете свободным, вам придется сделать важный выбор относительно своего образа жизни. Вы будете рады своему решению отказаться от алкоголя, и поэтому не будете испытывать мучений, оказавшись неподалеку от бара или проводя время с друзьями, которые все еще пьют. В целом вам не придется ничего менять в своем образе жизни. Но есть пара исключений, о которых стоит поговорить. Будьте честны с собой. Есть ли в вашей жизни такие занятия, которые на самом деле — лишь повод для распития спиртных напитков?

Вы можете обнаружить, что некогда приятное времяпрепровождение — это пустая трата времени. Некоторые люди казались вам забавными только потому, что алкоголь замедлял работу вашего мозга. Я сейчас



говорю не о походе в бар с вашими настоящими друзьями. Скорее о совместном досуге с теми, кто вам на самом деле безразличен, с кем вы встречались, просто чтобы выпить. И теперь все это кажется бессмысленной тратой времени.

Вскоре после того, как я отказалась от алкоголя, у меня состоялась поездка в Лас-Вегас. Раньше мысль о том, чтобы оказаться там и не пить, была бы невыносимой. Я бы просто отменила поездку. Но теперь с нетерпением ждала ее, абсолютно уверенная, что можно хорошо провести время и без выпивки. Именно так все и было. Я никогда раньше не получала столько удовольствия от Лас-Вегаса. Я наслаждалась компанией близких друзей, шутила и смеялась до слез. Я не страдала от похмелья, и надо мной не висела черная тень. Я радовалась своей свободе. Меня ничто не тревожило, и каждый день я просыпалась, полная сил и энергии. Каждое блюдо казалось на вкус еще лучше, чем предыдущее. Любопытно, что алкоголь притупляет способность чувствовать вкус^{ССXXI}, так что еда действительно становится вкуснее^{ССXXII}. Без спиртного я смогла сполна насладиться одним из самых больших удовольствий в жизни — едой.

Во время этой поездки алкоголь вообще не занимал мои мысли. Я гораздо больше присутствовала в настоящем и вовлекалась в происходящее, чем раньше. И я тайно наслаждалась завтраком, когда все друзья страдали от головной боли, надевали солнечные очки

и заказывали коктейли в попытках избавиться от жуткого похмелья. Я же чувствовала себя просто великолепно: никакой головной боли, никакой тошноты. Я была полна сил, с радостью встречала каждый день и наслаждалась тем, как далеко прошла по пути.

Из Вегаса я сразу же отправилась в зарубежную командировку. Как вы знаете, моя карьера, с ее ужинами и обязательным алкоголем, послужила важным фактором моего падения. Эта поездка ничем не отличалась от других и включала в себя множество вечеров, когда коллеги выпивали друг с другом. Четыре вечера подряд я ходила на встречи с коллегами, партнерами и клиентами. Я получала удовольствие от еды и разговоров. Это была моя первая командировка после отказа от алкоголя, и я собиралась делать все то же, что и раньше, включая и вечерние походы в бары. И вот тогда все стало странным. Я не могла понять, почему не получаю от этого удовольствия. Раньше мне всегда было весело на наших посиделках (хотя я не помнила подробностей). Наверняка мне нравились эти вечера, если я часто оставалась на ногах почти до утра.

Вернувшись в США, я немного запаниковала. Меня беспокоило то, что я больше не получала удовольствия от жизни без алкоголя и никак не могла найти этому причину. Я обсудила это со своим мужем, который сразу же подсказал мне ответ. Все оказалось очень просто, и после этого я ездила во множество командировок, не испытывая никаких проблем. Все дело в том, что

я не получала настоящего удовольствия от общения с коллегами или поставщиками. Мы не были близкими друзьями, и если бы ушли из компании, то, наверное, никогда бы больше не увиделись. Мы собирались вместе только для того, чтобы выпить. Разговоры все время повторялись и крутились вокруг офисных сплетен. Если не притуплять свое восприятие алкоголем, то едва ли эта ситуация покажется кому-то приятной. Теперь я просто наслаждаюсь великолепными ужинами в экзотических местах и после возвращаюсь в свой номер. Там я читаю, пишу или (если позволяет разница в часовых поясах) общаюсь по скайпу с детьми. И мне больше не приходится утром вытаскивать себя из постели за 15 минут до начала первой встречи. Я рано просыпаюсь и исследую город перед тем, как пойти в офис.

Недавно я была в Лондоне, в баре на вокзале Чаринг-Кросс. Мы пили кофе и болтали с нашей английской командой по маркетингу. Рядом с нами одинокие путешественники пропускали стаканчик-другой перед поездкой домой. Все выглядело очень заманчиво. Пиво подавали в правильных бокалах, очень английских. Британский акцент придавал происходящему изысканность. Наслаждаться пинтой пива на людном вокзале, в состоянии перехода между напряжением на работе и расслаблением дома — в этом есть что-то чарующее.

Раньше я не устояла бы перед искушением и тоже заказала пиво. Я бы купилась на призывы общества,

атмосферу и ощущения. Но сейчас у меня не возникло такого желания. Я ясно видела ситуацию. Я с грустью наблюдала за тем, как умные, здоровые люди, сами того не сознавая, погружаются в смертельную ловушку. Саррацения — прекрасный, но смертоносный цветок. Там, на вокзале Чаринг-Кросс, я была свободна, потому что не испытывала ни малейшего искушения. Я видела истину.

Для снижения уровня вреда, который причиняет алкоголь британскому обществу, Организация здравоохранения решила проводить Dry January («Сухой январь») и Stoptober («Стоп-октябрь»). В эти месяцы людей призывают попробовать жизнь без алкоголя. В этом году я посетила Лондон во время «Сухого января». У некоторых участников был такой вид, будто они святее папы Римского. Казалось, они свысока смотрят на тех, кто не проявил силу воли и не отказался от выпивки. Сначала я не понимала причину их самодовольства, но вскоре осознала, что это просто защитный механизм. Для того чтобы сохранять трезвость, им нужно было свети к минимуму свое желание выпить. Поэтому они свысока смотрели на тех, кто пьет. Ничто не говорит о наличии зависимости больше, чем попытки доказать, что у нас ее нет.

Но скоро ваше отношение к алкоголю полностью изменится. Вместо грызущего желания выпить и необходимости избегать тех мест, где люди пьют, вы будете наслаждаться свободой. Вы поймете, насколько

иррациональны доводы, которыми люди обосновывают употребление спиртного. Если бы я спросила парня на вокзале, почему он пьет, то, наверное, услышала бы, что ему нравится вкус пива. Он заказал его и выпил меньше чем за две минуты. У него не было времени насладиться вкусом. Я выбрала свежавыжатый апельсиновый сок и пила его очень медленно. Я наслаждалась каждым глотком.

Вы легко можете исследовать эти коллективные причины для употребления алкоголя. Оглянитесь вокруг и понаблюдайте, почему другие пьют. Вы увидите, что те причины, которые они приводят, — просто предлоги. Они сами не понимают, зачем делают это. Эти «регулярно употребляющие алкоголь» люди не искушают вас, но служат мощным напоминанием о том, как вам повезло быть свободным.

Вы не только будете наблюдать за ними, не испытывая искушения, но и научитесь распознавать пьющих в их медленном (или быстром) падении в пропасть зависимости. Большинство тех, кто употребляют алкоголь, со временем начинают пить больше.

Неудивительно, что люди сильно заблуждаются в отношении алкоголя. Мы строим бары как храмы, и некоторые из них настолько красивы, что поражают воображение. Ваш бессознательный ум уязвим, и хотя вы, читая эту книгу, избавляетесь от влечения к алкоголю, вам нужно убедиться, что весь этот мусор не попадет

обратно в ваше бессознательное. Если день за днем вы будете наблюдать счастливых людей, употребляющих спиртные напитки, то можете снова впасть в заблуждение и прийти к выводу, что все-таки в алкоголе есть что-то особенное. Используйте свой разум. Те, кто пьет, еще не знают того, что знаете вы. Общество закрывает глаза на риски употребления спиртного. Когда я говорю людям, что алкоголь — известный канцероген, и этот факт доказан еще в 1988 году, они сильно удивляются. Не так давно я сама испытала потрясение, узнав, что мое любимое вино вовсе не живительный напиток, как я привыкла думать. Главное — не забывать про критическое мышление. Будьте внимательны и старайтесь осознать поток посланий, которому вы подвергаетесь каждый день. Напоминайте себе об истинной природе алкоголя и защищайте себя от внешнего влияния. Будьте начеку. Не позволяйте своему бессознательному уму снова поверить в то, что алкоголь необходим для жизни.

Верните себе контроль над своим умом и стремитесь узнать истину. Возможно, многое теперь покажется вам забавным. Как-то я ужинала в ресторане на другом лондонском вокзале, Кингс-Кросс. Там изумительный бар, с невероятно высокими потолками и кирпичными стенами. Это просто поразительный храм алкоголя, где ряды сияющих бутылок с янтарной жидкостью выстроились до самого потолка. Нет, правда, там потрясающие дизайн и архитектура. Маркетологи провели специальное исследование и выяснили, что продажи

алкоголя увеличиваются на 40%, если правильно расставить и подсветить бутылки. Поразительно, как подача продукта влияет на наш ум. Я наслаждалась архитектурой, но при этом полностью отдавала себя отчет в том, что алкоголь — это вещество, которое разрушит мой мозг и тело. Он сделает меня усталой, нечувствительной и заставит страдать от похмелья.

Один мой знакомый консультирует бары и рестораны. Его основная задача — помочь этим заведениям увеличить прибыль, что значит — продавать больше алкоголя. Он рассказал мне, что бутылки должны быть расставлены так высоко, чтобы вы могли видеть их поверх голов других посетителей. А подсвечиваться они должны снизу. Если с каждым напитком подавать воду, то клиенты будут не так быстро напиваться, и в итоге бар продаст больше спиртного. Есть даже корреляция между доступностью уборной, уровнем шума и количеством потребляемого алкоголя. В тот день, в этом великолепном храме на Кингс-Кросс, я улыбнулась и самодовольно заказала тоник с лаймом, точно зная, что красивая подача алкоголя никак на меня не влияет.

Не думайте, что у вас есть иммунитет к постоянному потоку проалкогольных посланий. Мы все попадаем под их влияние. Нам нужно научиться распознавать ложь. Осознайте, насколько мощной должна быть бомбардировка, чтобы убедить большинство взрослых людей регулярно употреблять яд. Если бы большинство село на корабль, который столкнулся с айсбергом и стал

тонуть, вы бы завидовали этим людям? Надеюсь, вы протянули бы им руку помощи, чтобы они смогли спастись с тонущего корабля.



Умеренность — это вариант?

Я познакомила вас с фактами, которые наводят на мысль о разумности полного отказа от алкоголя. Однако я не сказала, что именно это вы и должны сделать. У меня всегда были проблемы с правилами. Если есть правило, которому я должна следовать, то мне инстинктивно хочется нарушить его. На вопрос об умеренности сложно дать однозначный ответ. Я не хочу как-то ограничивать вас, чтобы мятежники, подобные мне, чувствовали себя связанными. Мне гораздо больше хочется познакомить вас со всеми фактами, что позволит вам принять наилучшее для себя решение.

Проявлять умеренность в отношении веществ, вызывающих привыкание, сложно, в некоторых случаях — невозможно. Изменения в мозге, вызванные алкоголем, могут стать необратимыми. Теоретически, когда у человека формируется сильная физическая зависимость, его тело и мозг меняются до такой степени, что больше не могут функционировать без алкоголя. Давайте я объясню.

Мы говорили об изменениях, которые происходят в мозге в результате употребления алкоголя. Мы

обсуждали, как, стимулируя выработку дофамина, он усиливает влечение (но не удовольствие). Я хотела бы более подробно остановиться на этом и объяснить, почему некоторые не могут ограничиться одним бокалом.

Вызывающие привыкание вещества, от никотина до героина, приводят к искусственно высоким уровням дофамина в мозге. И хотя ученые когда-то считали, что этот нейромедиатор связан с чувством удовольствия, теперь они уверены, что он связан с обучением, а обучение включает желание, ожидания и влечение^{ССХХІІІ}. Дофамин не дарит нам удовольствие, но учит нас, как его получить. Он помогает нам научиться наиболее эффективно стимулировать центр удовольствия.

Мы знаем, что употребление алкоголя приводит к искусственной стимуляции прилежащего ядра. Мы также знаем, что для поддержания гомеостаза и в целях самозащиты мозг со временем снижает уровень получаемого от алкоголя удовольствия^{ССХХІV}. Отсюда — устойчивость к алкоголю. Вот почему в конце моей алкогольной карьеры мне отчаянно хотелось выпить, но я не испытывала почти никакого удовольствия даже после двух и более бутылок вина. У этого есть простое объяснение: в результате повторяемого воздействия алкоголя мозг сформировал устойчивость к нему и стал вырабатывать динорфин, который подавляет стимуляцию. Со временем мне требовалась все бóльшая доза, чтобы почувствовать хоть какую-то стимуляцию. А повседневные удовольствия вообще не регистрировались

из-за высокого уровня динорфина. Вот почему нейробиолог и профессор Полк говорит:

«Подумайте о том, что происходит с наркозависимыми людьми, когда они постоянно стимулируют свой мозг, употребляя наркотик. Мозг будет раз за разом подавлять это чрезмерное воздействие, и удовольствие, получаемое от наркотика, будет снижаться. Для достижения прежнего уровня будет требоваться все большая стимуляция. Именно об этом говорят наркозависимые: им нужна все большая доза, и в конце концов они начинают употреблять наркотик просто для того, чтобы чувствовать себя нормально»^{CCXXV}.



Давайте более пристально присмотримся к роли дофамина в зависимости. Это поможет нам понять, почему некоторые люди не могут остановиться после одного бокала или рюмки. В целом роль этого нейромедиатора в обучении заключается в том, чтобы научить нас снова найти удовольствие. Вольфрам Шульц говорит: «Адаптирующийся организм должен быть способен предсказать будущие события, такие как присутствие партнеров, еды, а также опасности... прогнозирование дает животному время подготовить соответствующие пове-

денческие реакции и может использоваться для корректировки выбора, которое животное будет делать в будущем»^{CCXXVI}. Дофамин играет центральную роль в том, как приспособливающиеся виды, включая людей, способны предвосхищать события и быть мотивированы на поиск вознаграждения.

Терри Робинсон и Кент Берридж сформулировали теорию побудительной сенсibilизации^{CCXXVII}, согласно которой регулярное употребление наркотиков делает дофаминовый центр мозга гиперчувствительным к этому конкретному веществу. У разных людей это происходит по-разному. У некоторых более высокий естественный уровень дофамина, у других более низкий. Однако, как я понимаю, эта гиперчувствительность к определенному веществу (в нашем случае к алкоголю) со временем возникает у каждого, кто его регулярно употребляет.

Согласно Робинсону и Берриджу: «Регулярное употребление вызывающих привыкание наркотиков приводит к постепенной нейроадаптации нейронной системы, делая ее все более и, вероятно, постоянно чувствительной к этому наркотику». Эта гиперчувствительная дофаминовая система создает влечение к наркотику. В результате

возникает «зависимое поведение (одержимое стремление к употреблению наркотика), даже если ожидаемое удовольствие от употребления снижается... и даже перед лицом сильных тормозящих факторов, таких как потеря репутации, работы, дома и семьи»^{ССХХVIII}.

Вы уловили суть? Это значит, что если вы регулярно пьете, со временем реакция мозга на алкоголь меняется. И это изменение необратимо. Это объясняет, почему человек может сохранять трезвость в течение тридцати лет, а потом выпить пива и мгновенно вернуться в стадию алкоголизма. Это означает, что даже один бокал, даже после длительного периода воздержания, может стимулировать такое влечение к алкоголю, что вы продолжите пить, невзирая на последствия, и, что еще хуже, *не получая от этого никакого удовольствия*.

Этим объясняется беспомощное и иррациональное поведение алкоголика, чей супруг угрожает бросить его, если он не прекратит пить. После многократной и регулярной выработки дофамина ваш мозг начинает реагировать на алкоголь совершенно по-другому^{ССХХХIX}.

Я хотела бы отметить, что, даже если ваш мозг изменился до такой степени, все равно есть надежда. Как только вы разорвете этот цикл, влечение к алкоголю исчезнет. Вы больше не будете испытывать муки зависимости, пусть даже вам больше не доведется сделать

ни глотка. Дофаминовая гиперчувствительность к алкоголю сохранится, но она будет пребывать в спящем режиме, пока алкоголь снова не попадет в ваш организм.

Я тоже испытывала влечение к тому, что мне больше не доставляло удовольствия, и мне казалось, что кто-то проник в мой мозг и командует мной. Меня словно удерживал в плену враг, который становился все сильнее, а я — все слабее. Враг, который уничтожил бы меня, если бы я не убила его первой. Люси Рокка описывает это так: «Монстр требует пищи... алкоголь все время толкает людей вниз... он делает людей беспомощными и превращает в своих рабов»^{ССХХХ}.

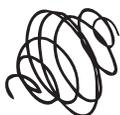
Интересно, что у мужчин алкоголь приводит к выработке более высокого уровня дофамина, чем у женщин^{ССХХХI}, и этим может объясняться то, что в целом они употребляют больше спиртного и чаще становятся жертвами зависимости. Фактически, 70% смертей, связанных с употреблением алкоголя в США в 2014 году, приходится на мужчин^{ССХХХII}.

Я также хотела бы отметить, что если вы уже дошли до той точки, когда не можете устоять перед выпивкой, если вы не способны оставаться трезвым достаточно долго, чтобы прочитать эту книгу, вам надо обратиться за профессиональной помощью. Подумайте о посещении реабилитационного центра, где у вас не будет возможности пить, и вы пройдете через детокс. Но есть и хорошие новости: как только алкоголь

полностью покинет ваш организм и ваше мышление изменится (то есть вы поймете, что у вас больше нет потребности в спиртном), вы вернете себе контроль над своей жизнью.

Пытаться выпить "всего лишь бокал" — сродни попыткам уронить всего лишь одну из фишек домино в длинном ряду.

— Крейг Бек



Стресс, вызванный принятием решения

Вы знали о том, что необходимость принять решение вызывает стресс и истощает ресурсы мозга? Исследования показывают, что для принятия незначительных решений требуется столько же психической энергии, как и для важных шагов^{ССХХХIII}. Этот ресурс, как и любой другой вид энергии, конечен. Когда вы тратите энергию мозга на сотни незначительных вопросов (Стоит ли мне сегодня пить? Сколько я смогу себе позволить сегодня вечером?), вы ухудшаете свою способность к принятию решений. Не говоря уже о том, что алкоголь сам по себе негативно влияет на вашу способность делать здоровый выбор. Не забывайте о том, что со временем алкоголь повреждает префронтальную кору, которая отвечает за долгосрочные решения^{ССХХХIV}. Эта область мозга уравнивает стремящиеся к удовольствию

животные отделы мозга, и повреждения, вызванные алкоголем, снижают ее эффективность. Вы принимаете худшие решения, и вам сложнее сопротивляться искушению, потому что животные отделы мозга, те его части, которые жаждут удовольствия невзирая на последствия, становятся сильнее, чем более разумные отделы^{ССХХХV}.

Я прекрасно помню этот цикл безумия. Я давала себе обещание пить умеренно, и сначала мне это удавалось. Я испытывала глубокое чувство удовлетворения и контроля. Я гордилась собой и чувствовала себя непобедимой. Я могла насладиться нектаром — и улететь. Потом я находила еще больше якобы разумных причин для того, чтобы выпить и поддаться искушению. В конце концов стало ясно, что умеренность не работает, что я перешла черту, но в этот момент я уже не могла остановиться. В цикле зависимости, в этом королевстве кривых зеркал, все не такое, каким выглядит. Мне казалось, что я подвела себя, мне было стыдно. Я не понимала, почему продолжаю делать то, что мне ненавистно, и это приводило меня в ужас. Я чувствовала себя одинокой и стала отдаляться от близких, которые, я знала, были разочарованы мной. Я стала жалким подобием себя. Я достигла таких высот самообмана, что даже не осознавала глубины своего падения. Не понимала, насколько сильна моя зависимость. Моя устойчивость к алкоголю возвращалась, и в течение нескольких дней, недель или месяцев я снова достигала хронической стадии.

До возникновения зависимости я умела радоваться жизни. Когда у меня сформировалась зависимость, я перестала получать удовольствие от обычных ситуаций. В этом случае вы с испугом думаете, что теперь сможете испытывать удовольствие только при помощи наркотика. Этот страх удерживает вас в тисках зависимости. Ваш опыт подтверждает, что вы получаете удовольствие только от употребления спиртного. Но вы не осознаете, что это «удовольствие» — ненастоящее, и повседневные радости вернуться, как только вы бросите пить и позволите своему телу и уму исцелиться.

Вы осознаете это заблуждение и поймете, что вам не нужен алкоголь, чтобы расслабиться или наслаждаться жизнью, — вас обманом заставили верить в то, что он вам необходим. Но сначала вы должны победить своего смертельного врага.

В начале книги мы разбили нашу проблему на два аспекта: тот, кто пьет, и то, что пьют. На первый взгляд кажется, что именно вы — тот, кто употребляет алкоголь, — должны контролировать себя. Но если у вас произошли изменения в мозге и сформировалась зависимость, вы уже не способны на это. Зависимость лишает вас возможности контроля. Однако вы можете контролировать то, что пьете. Теперь, избавившись от бессознательной привычки, вы можете принять осознанное, логичное и рациональное решение относительно употребления спиртного. Вы можете контролировать алкоголь, чтобы он не контролировал вас. И хотя полное

владение ситуацией для разных людей означает разное, для меня это значит держаться подальше от выпивки. К счастью, у меня больше нет желания пить этот яд. Я в восторге от того, что завязала со спиртным. Обретение полной и абсолютной свободы и освобождение от тисков алкоголя сделало меня невероятно счастливой.

Очень важно, чтобы вы избавились от всех иллюзий об алкоголе. Если у вас сохранится влечение к нему, вы проведете всю оставшуюся жизнь, задаваясь вопросом: когда же наконец я смогу позволить себе немного выпить?

Не стоит недооценивать силу вашего ума. Я размышляла об этом во время своего последнего перелета. Мы летели на высоте 9 тысяч километров, и если бы что-то случилось с командиром корабля, то самолет смог бы пролететь и приземлиться практически сам по себе. Эту технологию создали люди. Мы создали глобальные системы навигации, которые отслеживают точное местонахождение самолета. Мы многое знаем про силу тяжести и космос, запускаем спутники на орбиту, чтобы работал GPS. Мы невероятно сильны.

Впервые я по-настоящему осознала силу своего ума, когда избавилась от болей в спине через понимание и принятие новой информации. Благодаря работе доктора Сарно я осознала, что ум оказывает гораздо большее влияние на тело и мысли, чем мне раньше казалось. Теперь я точно знаю: если я считаю, что моя жизнь будет мучительна без алкоголя, так оно и будет. Если считаю,

что не могу расслабиться без алкоголя, так оно и будет. Но я также знаю, что если я решу относиться к алкоголю как к токсичному, вызывающему привыкание веществу, которое не заслуживает места в моей жизни, то мне не будет его хотеться. Выбор за мной.

Теперь, когда вы знаете всю правду об алкоголе и о том, что он делает с вами, вашим телом и умом, вы готовы действовать. Ваш бессознательный ум меняется, и выбор — пить или нет — снова становится полностью осознанным решением. Используйте силу своего ума, чтобы освободиться от алкоголя.

Вы знаете правду и способны отпустить влечение к алкоголю. Вы осознаете, что даже один бокал может привести к физической зависимости, что в свою очередь создаст психическую зависимость. И этот цикл будет продолжаться. Не избавившись от желания выпить, будет сложно, если не невозможно, обрести свободу.

Алкоголь вызывает привыкание, и если, даже познакомившись со всеми фактами, вы не готовы от него отказаться, мне сложно поверить, что вы контролируете ситуацию. Скорее всего, вам просто кажется, что это так. Есть несколько признаков, по которым вы можете понять, насколько окружающие честны сами с собой.

- Готовы ли они к честному разговору об алкоголе? Могут ли они спокойно обсуждать все плюсы и минусы употребления алкоголя?

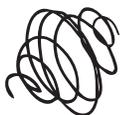
- Стремятся ли они обязательно объяснить, почему пьют?
- Употребляют ли они алкоголь ежедневно, просто в силу привычки?
- Испытывают ли они дискомфорт в вашей компании, если вы не пьете? Это верный знак того, что их выбор тревожит их.
- Оправдываются ли они перед вами за то, что употребляют алкоголь? Особенно, когда вы их об этом не спрашивали.
- Могут ли они хорошо проводить время, даже если у них нет возможности выпить?

Напомню: сохраняйте мягкость. Даже если алкоголь контролирует кого-то из ваших знакомых, они могут не осознавать этого, а мы, люди, ненавидим, когда кто-то подвергает сомнению нашу способность управлять своей жизнью. Возможно, вам придется улыбаться и соглашаться, понимая, что все прочитанное вами сейчас — правда. Радуйтесь, что вырвались из ловушки этого алкогольного цикла — цикла, который ведет только в одном направлении — вниз.

Недавно мы с друзьями поехали в отпуск кататься на лыжах. Как-то вечером все сидели и пили, а я наслаждалась газировкой с клюквой и лаймом (отличный напиток, между прочим!). Мои друзья обсуждали, что пластик

из бутылок может проникать в питьевую воду и отравлять вас. Это было довольно забавно, учитывая, что при этом они в больших количествах добровольно потребляли яд. Это поразительный пример того, что, даже зная все про последние исследования и переживая о возможных загрязнителях, мы даем алкоголю зеленый свет.

Умеренность — опасная игра. Вы же не можете немного спрыгнуть с самолета или чуть-чуть потерять девственность. Алкоголь вводит нас всех в заблуждение, потому что люди скрывают, какое влияние он оказывает на их жизнь. Миллионы из нас подозревают, что могут быть в опасности, но попросить о помощи — значит подвергнуться позору. Вместо этого мы годы проводим в беспокойстве, задаваясь вопросом, действительно ли у нас есть проблема.



Давайте покончим с этим сейчас

Подход «В ясном уме» призван помочь людям до того, как алкоголь полностью подчинит их и они утратят контроль над своей жизнью. Я надеюсь дать людям свободу, прежде чем они соскользнут в алкогольную зависимость настолько глубоко, что их мозг навсегда изменится под воздействием этого наркотика.

Я хочу заставить людей осознать опасность алкоголя до того, как они станут его рабами. Мы должны

остановить злоупотребление спиртным задолго до того, как эта болезнь превратится в алкоголизм и начнет разрушать наши жизни.

Из-за общественного осуждения алкоголики часто падают очень низко, причиняя вред себе и другим. Это ненормально. Мы обвиняем тех, кто стал зависим от вещества, которое вызывает привыкание. Осуждение и диагноз неизлечимой болезни не позволяют нам просить о помощи на ранней стадии, когда еще возможно избежать серьезного вреда.

Давайте изменим это. Давайте признаем: когда речь идет об алкоголе и наркотиках, никто из нас не контролирует ситуацию. На самом деле давайте перестанем говорить «алкоголь и наркотики» и признаем, что алкоголь — это тоже наркотик, самый опасный на планете^{ССХХХVI}.

Зависимость блокирует ваш ум, не давая осознать вред наркотика и обманом заставляя нас верить, что мы все контролируем, несмотря на явную иррациональность наших решений. Все алкоголики начинали с одного бокала. Единственная разница между теми, кто пьет и считает, что все контролирует, и теми, кто признает, что утратил контроль, — это стадия развития болезни. Разница в том, насколько их организм, образ жизни и кошельки страдают от того, сколько они пьют. Но все они уже утратили контроль.

Не завидуйте тем, кто, как вам кажется, знает свою меру. Это иллюзия, что алкоголь делает атмосферу еще более приятной. Я, как теперь непьющий человек, великолепно себя чувствую на всех мероприятиях, на которых раньше бы пила. Я свободна. Я не теряю ни капли своего остроумия и в результате смеюсь гораздо больше. Я остроумнее и энергичнее, когда не пью и не притупляю свое восприятие. Конечно, у меня все равно бывают плохие дни, но даже тогда я понимаю, что лечить их при помощи алкоголя — ужасная идея. Моя подруга Мэри говорит об этом так: «В конце концов, если я не получаю удовольствия от ситуации, то дело точно не в нехватке алкоголя». Если вы боретесь с депрессией или тревожностью, то пора обратиться за помощью. Дальнейшее самолечение алкоголем только усугубит ваше состояние. Я говорю это, исходя из собственного опыта.



Эффект плацебо

Человек — это то, во что он верит.

— Антон Чехов

Эффект плацебо доказывает невероятную мощь нашего мозга. Этот эффект возникает, когда человеку дают вещество, которое, как он верит, излечит его. И хотя в этом препарате нет активных ингредиентов, пациенту

действительно становится лучше. Исследование Кам-Хансена, опубликованное в журнале *Science Translational Medicine* показало, что в случае некоторых лекарств половина воздействия обусловлена эффектом плацебо. Самочувствие людей улучшается не из-за состава препаратов, но из-за ошеломительной силы человеческой веры.

Как-то я ужинала в парижском кафе, и за соседним столом расположилась целая компания. Все были явно уставшие после долгого рабочего дня. Но когда принесли вино, эти люди сразу же оживились, начали смеяться и возбужденно обсуждать бутылку. Кто-то сказал, что он не любит такое вино, но «свое дело оно делает». Меня поразило то, как они ожили с появлением алкоголя, как усталость тут же сменилась на жизнерадостность и смех. Тот факт, что перемена произошла еще до того, как они сделали хотя бы глоток, доказывает, что вовсе не вино создает атмосферу счастья. Нет, это явно был эффект плацебо. Достаточно было лишь вида бутылки вина! Если бы кто-то убрал ее со стола, наверняка к ним бы вернулась усталость.

Пока в вашем мозге не произошли изменения, зависимость от алкоголя по большей части психическая. Теперь вы понимаете это? Вот-вот должно наступить облегчение, и этого достаточно, чтобы общее настроение изменилось, пусть даже эти люди не выпили еще ни капли. Я не знаю, как прошел ужин этой компании, но довольно часто мне доводилось быть единственным трезвым человеком на разнообразных мероприятиях

и встречах. Я могу рассказать вам, как все происходит. Приносят вино, общее настроение меняется, все демонстрируют остроумие, разговор приобретает живость. Потом все быстро выпивают по два-три бокала, и разговор теряет свою остроту, даже среди самых умных людей. Вино делает именно то, что и должно: замедляет работу вашего мозга и притупляет восприятие.

Спиртное не делает скучных людей остроумными. Алкоголь делает умных и интересных людей глупыми. И им самим становится скучно. Что может быть более тоскливым, чем монотонность жизни, воспринимаемой лишь частью ваших органов чувств? Нет ничего веселого в том, что вас контролирует яд.

Помните облегчение, которое испытали люди за соседним столиком, когда принесли вино? Облегчение, что скоро можно будет утолить свою тягу к алкоголю? Красота трезвого существования в том, что я живу в состоянии облегчения, или, скорее, свободы от этого патологического влечения. Я больше не испытываю эту болезненную жажду. У меня нет абстинентного синдрома. Я всегда готова пошутить и посмеяться и наслаждаюсь всем, что происходит в жизни. Мне не надо заходить в винный магазин, чтобы хорошо провести вечер, и я рада этому. И хотя у всех случаются плохие дни, у меня их стало гораздо меньше, и я лучше с ними справляюсь. Я больше не превращаю один плохой день в два, напиваясь и мучаясь на следующее утро от похмелья. Пора и вам обрести такую же свободу.

21 Этот ясный ум

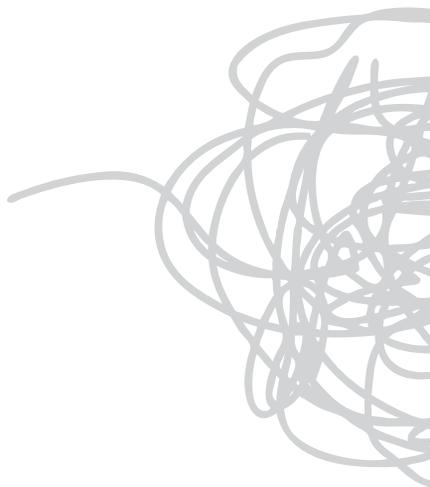
Знание — сила.

— Фрэнсис Бэкон

Вы уже близко. С каждым прочитанным словом, с каждой обдуманной мыслью вы избавляетесь от укоренившихся привычек бессознательного ума. Вы используете лиминальное мышление, чтобы исследовать свои наблюдения, переживания, предположения и выйти за пределы очевидного. Вы медленно, но верно обретаете взгляд того, кто никогда не пил.

Теперь у вас есть преимущество. Вы пережили алкогольную зависимость и знаете, какой коварной и пагубной она может быть. У меня есть опыт, которого нет у непьющего человека, — я видела зло собственными глазами. Выживание заслуживает медали, а не осуждения. Я сильнее, чем раньше. Теперь у меня есть броня опыта против ужаса алкоголя. Я чувствую себя достаточно сильной, чтобы встать и бороться. Моя миссия, миссия подхода «В ясном уме» — в том, чтобы изменить взгляд общества на алкоголь, раскрыть истину и показать людям путь перемен.

Я часто плакала, пока писала эту книгу. Почему? Мне было больно за всех нас. Ужас зависимости в том, как



легко она крадет наше самоуважение и способность позаботиться о себе. Без самоуважения все рушится. Мы ослеплены, наивно уничтожая тех, кого любим, и самих себя. Мы, сами того не осознавая, закладываем причины страдания наших собственных детей. Недавнее исследование показывает, что дети, которым разрешают в детстве пробовать алкоголь, более склонны к злоупотреблению им во взрослом возрасте, и у детей алкоголиков гораздо больше шансов пойти по стопам родителей^{CCXXXVII}. В школе дети постоянно слышат о вреде алкоголя, но дома они получают другое, гораздо более сильное послание от постоянно присутствующей на столе бутылки вина.

Алкоголь — это самая опасная зависимость общества, которая становится причиной в четыре раза большего количества смертей, чем передозировка выписанных по рецепту и нелегальных наркотиков, вместе взятых^{CCXXXVIII}. Количество смертей, вызванных употреблением алкоголя, растет с каждым годом, и сейчас их стало даже больше, чем смертей от СПИДа, главного убийцы мужчин в возрасте от 15 до 59 лет^{CCXXXIX}.

При этом нас напрягает чей-то отказ от алкоголя. Я постоянно сталкиваюсь с этим. Отказ от спиртного вызывает поток критики и осуждения. Как правило, люди уверены: если кто-то не пьет, значит, у него серьезные проблемы. Это не только глупо, но и способствует буйному процветанию этой самой разрушительной из всех зависимостей.

Мы движемся по ужасной траектории, и это надо менять. Мы тратим все больше денег на рекламу алкоголя, и все больше подростков пробуют спиртное. Все больше студентов устраивают попойки, и процент самоубийств среди учащихся университетов высок как никогда. Мы видим все больше смертей от алкоголя. Но все равно продолжаем относиться к нему как к «эликсиру жизни». Наше поколение продолжает эту традицию, я и сама так делала. Мы потребляем так много вина, что винные клубы и пакетированное вино — тренд нашего времени. Наши дети видят, что спиртное — это важная часть наслаждения жизнью. Все зависит от нас. Мы обязаны изменить эту тенденцию и раскрыть правду об алкоголе. Как только вы узнаете все факты, ваши глаза откроются. Вы поймете, что наше общество оказалось в ловушке саррацени и медленно соскальзывает вниз, и это ужасно.

Алкоголь приводит к бедности, жизни на улице, домашнему насилию, насилию над детьми, убийствам, изнасилованиям, смертям и разрушениям. Он влияет не только на того, кто пьет, но и на всех, кто его окружает. У нас есть обязательства перед самими собой и следующими поколениями: мы должны открыть всем правду об этой коварной болезни. И у нас есть выбор. Мы делаем это для себя. Мы можем измениться. Можем разорвать порочный круг. Мы поставили на место табак. Почему мы не можем сделать то же с алкоголем?

В начале этой книги я предположила, что мысль о полном отказе от спиртного вызовет у вас обеспокоенность, может быть, даже панику. Я приходила в ужас при мысли о том, что проведу остаток жизни без вина. Но сейчас тиски алкоголя, в которых вы находитесь, начинают ослабевать. Мысль о том, чтобы не пить, должна радовать и воодушевлять вас.

Если размышления об этом все еще вызывают у вас тревогу, ничего страшного. Когда вы освободитесь от тисков алкоголя, ваша жизнь сама станет доказательством моих слов. И тогда вы будете испытывать радость, зная, что больше никогда не будете пить.

В каком бы положении вы сейчас ни находились, важно рассмотреть и обдумать все факты о влиянии алкоголя на вашу жизнь. И снова повторю: не имеет значения, если вы все еще привязаны к спиртному и боитесь жить без него.

Очень важно принять решение, взять на себя обязательство, пусть это даже обязательство попробовать пожить без алкоголя в течение какого-то времени. На это есть две причины. Во-первых, усилие, которое требуется для принятия такого решения, точно такое же, как для принятия любого другого из тысяч решений в нашей жизни. Позвольте себе почувствовать свободу, которая приходит с окончательным выбором. Поверьте, это опьяняющее чувство. Во-вторых, без такого решения вы не будете знать, когда сможете стать

свободным. В нашей компании мы всегда собираемся с одними и теми же парами и их детьми на День святого Патрика, и все взрослые пьют. Так тяжело смотреть, как люди, которых вы любите и уважаете, пьют алкоголь, словно это эликсир жизни. Тяжело не потому, что вам тоже хочется выпить этот яд, но потому, что вы знаете истину. У вас есть понимание, которого нет у них, и вы благодарны за то, что свободны.

Это тяжело по той же причине, по которой тяжело справляться с когнитивным диссонансом. Вы знаете истину, но у вас перед глазами друзья, которые периодически пьют алкоголь и говорят, что «могут остановиться в любой момент». Это создает противоречие. Не потому, что вы думаете, что они правы, но потому, что вы не понимаете: почему они не видят того же, что и вы? Помните, что их бессознательные умы, которые контролируют желания и эмоции, все еще верят, что алкоголь необходим для хорошего времяпрепровождения. Их беспечность в отношении спиртного противоречит той истине, которую вы теперь знаете. Вы не сомневаетесь в собственном решении, но переживаете из-за того, что теперь расходитесь во мнении с теми, кто вам небезразличен.

Людям нравится быть частью общества. Вам не будет хотеться самого алкоголя. На самом деле дома мысль о том, чтобы выпить, даже не придет вам в голову. Но в ситуации социального взаимодействия у вас может возникнуть такое искушение из-за желания вписаться

в компанию или устранить барьер, который вы теперь ощущаете между собой и друзьями. Быть другим — не просто. Помните, как в старших классах все покупали одежду определенной марки и вы умоляли родителей купить вам такую? Это свойственно человеческой природе — желать быть частью группы.

Быть другим непросто, но это хорошо. То, что ваш отказ от спиртного приводит к такой эмоциональной реакции окружающих, лишний раз доказывает, что алкоголь вызывает привыкание. Когда я перестала есть яйца, никто не переживал по этому поводу, не чувствовал себя оскорбленным и не задавался вопросом, будет ли теперь наша дружба столь же крепкой, как раньше. Неважно, насколько вы близки с друзьями, неважно, как мягко вы сообщаете о своем решении, между вами все равно возникнет определенный барьер. Возможно, ваши друзья беспокоятся о том, что у них есть алкогольная зависимость, и тогда ваш отказ от спиртного усилит их тревожность. При этом они все равно будут испытывать эмоциональную и психическую привязанность к алкоголю, как и вы раньше, до прочтения этой книги. Это еще одна важная причина взять на себя обязательство: когда вы решительно настроены, вам легче выстоять в таких ситуациях.

Да, иногда вам будет непросто. Ничто стоящее не дается легко. Но, позволяя себе быть другим, вы делаете сильное заявление. Я отлично провела время на праздновании Дня святого Патрика. Ваши друзья видят, что

вы смеетесь и наслаждаетесь происходящим без выпивки, и это оказывает на них влияние. И в какой-то момент, если вы сохраняете мягкость и не смотрите на них свысока, они спросят у вас, в чем секрет. Они будут готовы рассказать вам о своей борьбе с алкоголем.

Давайте снова посмотрим на Бет, бывшего алкоголика, участницу программы АА, которая хранит трезвость уже пять лет. Она узнала, что я пишу книгу, и поинтересовалась, могу ли я научить ее умеренному употреблению. Я спросила ее, не хочет ли она научиться умеренному потреблению машинного масла. Она посмотрела на меня, как на сумасшедшую — о чем это я вообще говорю? Именно в этом и смысл. Если вы видите настоящую суть алкоголя, если вы понимаете, что это ужасный на вкус яд, который разрушает наше общество, наши семьи, наши отношения и тела, неужели вам захочется его пить? Пусть даже и изредка?

В рамках своего исследования умеренности я читала некоторые форумы, посвященные этой теме. Участники регистрируются на онлайн-платформах и отчитываются, какое количество алкоголя они употребили за неделю. Они каждый день поглощены мыслями о том, когда будут пить, сколько будут пить и удастся ли им не превысить отмеренную норму. Вместо того чтобы освободиться от алкоголя, они становятся одержимы им. Их можно сравнить с нашей подружкой пчелой. Она влетает в саррацению и изо всех сил старается не соскользнуть вниз, пока пьет нектар — нектар из гнили

и распада. Один неверный шаг — и она застрянет, скатится вниз и сама станет нектаром.

Если у вас нет желания пить, то зачем позволять себе пусть даже один бокал и снова придавать сил своему врагу? По словам Карра, стоит вам только узнать правду про алкоголь, и страх «Как же так? Я больше не сделаю ни глотка?» сменится воодушевлением «Мне больше никогда не *придется* снова пить!». Это эйфорическое переживание. Вы горды собой. Вы сделали нечто потрясающее. Вы наслаждаетесь этой чудесной жизнью и всеми переживаниями человеческого опыта, из которых она состоит.

Я пила так долго, что забыла, насколько прекрасной может быть жизнь. Я забыла, каково это — просыпаться полной сил и с нетерпением ждать нового дня. Алкоголь тащит вас вниз. Когда вы пьете, вы капитулируете перед своим смертельным врагом. Это монстр, который требует все больше и разрушает вас, утоляя свою жажду. Ваша тяга постоянно усиливается, и ее невозможно удовлетворить. Конечно, один бокал частично приглушит ваши мучения и влечение. На какое-то время он успокоит монстра. Но это временное облегчение, которое обманывает нас. Я отчетливо помню, как мечтала о следующем бокале, еще не допив тот, что был у меня в руках. Так происходит со всеми веществами, вызывающими привыкание, — они создают неутолимую потребность в самих себе.

Представьте, что вы приезжаете осмотреть дом, выставленный на продажу. Его открыли для потенциальных покупателей, и вы вместе со многими другими приступаете к осмотру. Риелтор испек печенье, так что в доме стоит чудесный запах. Вам предлагают свежую выпечку, и вы соглашаетесь. Какое-то время вы осматриваете дом, но потом понимаете: что-то не так. Внутри он не такой, каким вы его себе представляли, и он вам не подходит. Вы хотите уйти, но осознаете, что заблудились. Вы бродите по длинным, темным коридорам, проходите сквозь мрачные дверные проемы, вверх и вниз по лестницам, пока окончательно не перестаете понимать, где находитесь и как там оказались. Дом превратился в пугающий лабиринт. Вы осознаете, что от печенья вас тошнит, но другой еды нет, и вы вынуждены его есть. Это пугает. Вы видите других потенциальных покупателей, которые все еще осматривают дом и наслаждаются печеньем. Они еще не поняли, что это яд и что дом — смертельный лабиринт. Но их неведение не означает, что они не застряли в нем или что печенье не такое ядовитое. Реальность страшна, понимают они это или нет.



Эксперты провели сравнительную оценку опасности наркотиков, включая алкоголь и табак, с использованием критерия The margin of exposure (МОЕ) — предела воздействия (ПВ) вещества. ПВ определяется

как соотношение между употребляемой дозой и токсичностью вещества. Если предел воздействия меньше 10, вещество характеризуется как обладающее высоким риском. При оценке индивидуального сценария в эту категорию попали кокаин, алкоголь, никотин и героин. Однако при расчете предела воздействия для популяции в категории высокого риска остался только алкоголь^{CCXL}. Это факты, и их невозможно оспорить. Наше общество настаивает на том, что алкоголь стоит особняком в ряду других наркотиков. Мы даже говорим «наркотики и алкоголь», вместо того чтобы принять тот факт, что алкоголь – самый опасный наркотик из всех^{CCXLI}.

Будьте всегда начеку. Легко поверить людям, которые говорят, что у них нет проблем с алкоголем и они могут остановиться в любой момент. У нас нет причин не верить им. Мы доверяем своим друзьям. Они не специально обманывают нас, просто искренне верят в то, что говорят. По всей видимости, они все еще наслаждаются осмотром дома. Часто они говорят, что могут остановиться в любой момент лишь потому, что никогда не пробовали сделать это.

Представьте, если бы я вам сказала, что в некоторые дни могу обойтись без жевательной резинки. Разве вы не решили бы тут же, что я одержима жвачкой? Или подумайте о курильщиках. Казалось бы, тот, кто курит три пачки

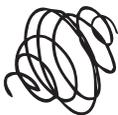
в день, получает больше удовольствия от курения, чем тот, кто выкуривает только одну. Но если спросить его, он ответит, что мечтает ограничиться одной пачкой. Этот человек завидует тому, кто курит меньше^{ССХЛП}. Почему бы ему тогда тоже просто не курить меньше? Если он не получает удовольствия от каждой сигареты, то зачем вообще курить? Потому что, как и в случае алкоголя, он испытывает мучения, когда пытается сохранять умеренность или бросить. Те, кто курят одну за одной, больше не считают, что получают от курения чистое удовольствие. На самом деле они ненавидят это. Но они уверены, что не справятся с жизнью без сигареты. Это не контроль, это зависимость.

Возможно, вам кажется, что теперь, вооружившись новыми знаниями, вы сможете всегда пить умеренно. Пожалуй, вы можете, если алкоголь еще не изменил ваш мозг. Умеренность возможна в течение некоторого времени. Но лично у меня нет никакого желания прикладывать усилия для ее поддержания, потому что алкоголь утратил для меня всю свою притягательность. Если бы я и выбрала такой подход, то скорее лишь для того, чтобы не выделяться в компании, а не из-за желания пить. И я понимаю: это идиотская причина для того, чтобы травить себя. Я бы не стала принимать ибупрофен лишь для того, чтобы слиться с толпой, а употребление алкоголя гораздо опаснее.

Я вовсе не собиралась переходить от бокала вина за ужином к целой бутылке. Но у нас формируется устойчивость

к алкоголю: так организм пытается защитить себя от этого яда. И тогда мы вынуждены пить больше и больше. Когда я решила пить больше? Никогда. В меня постепенно вселился винный оборотень, который страдал от невыносимой жажды. Я пыталась утолить ее, но она только усиливалась. Когда я начала травить себя каждый день, жизнь стала по-настоящему тяжелой. Фоновое ощущение «мне надо выпить» постоянно преследовало меня. Я пила, чтобы справиться со стрессом. Не могу выразить, как я рада наконец выбраться из этого кошмара. Алкоголь просто не стоит риска снова оказаться в мучительных тисках зависимости.

Оглянитесь на свою алкогольную карьеру. Как часто вы выпивали слишком много и потом блевали? А что насчет похмелья? Или головной боли? Сколько ночей вы помните лишь смутно, а сколько напрочь стерлись из вашей памяти? А что насчет поступков и слов, о которых вы сожалеете? Возможно, вы сказали что-то непростительно злое своему другу или члену семьи. Теперь вы понимаете, как вам повезло? Чувствуете ли вы восторг от того, что больше вам никогда не придется испытать ничего подобного?



Краткий обзор

Возможно, вы уже испытываете радость от того, что больше никогда не выставите себя пьяным глупцом и не будете мучиться от похмелья. Вы переживаете

чудесное осознание, что вам больше никогда не придется снова пить. Если у вас еще не было этого опыта, не волнуйтесь. Это переживание может прийти только недели или даже месяцы спустя после того, как вы бросите пить. Вашему организму необходимо исцелиться. Возможно, вам понадобится некоторое время, чтобы осознать истину, о которой я говорю. Это нормально. Поскольку ваш бессознательный ум меняется, вам будет все легче воздерживаться. В итоге вы исцелитесь и оцените все преимущества свободной от алкоголя жизни. Теперь вы осознаете ту ложь, которой кормит вас общество. Если вы все еще испытываете какие-то сомнения, вернитесь и снова прочтите ту главу, которая разъясняет нужные моменты.

Вы начали читать эту книгу для того, чтобы понять, создает ли алкоголь проблемы в вашей жизни и насколько они серьезны. Вы хотели вернуть себе контроль. Однако когда вы попробовали сократить количество спиртного, то обнаружили, что это практически невозможно, а мысль о полном отказе от него кажется пугающей. Если бы вы пытались регулировать употребление других продуктов, реакция была бы совсем иной. Давайте посмотрим на следующий пример.

После рождения второго сына у меня появилась аллергия на яйца. Однако я продолжала беспечно их есть, забывая про реакцию своего организма на этот продукт. После пары болезненных напоминаний я полностью исключила яйца из своей диеты. Это было

не так уж сложно и определенно не вызвало у меня сильных эмоций. Я не провожу время в грустных размышлениях о том, что мне больше нельзя есть яйца. И хотя они — вкусный и питательный продукт, я не страдаю без них. Я не чувствую никакой боли из-за того, что больше не ем их. Когда мой врач диагностировал мне аллергию, я знала, что это навсегда, но не испытала никакого ужаса. У меня не было эмоциональной зависимости. Вместо этого я была рада наконец выяснить причину своей болезненной аллергической реакции.

Сравнивая эти два опыта, вы можете понять, что мы обманываем сами себя, считая, что способны контролировать алкоголь так же, как другие продукты. Алкоголь — не просто другой продукт, это вызывающий привыкание наркотик. Но мы отрицаем свою зависимость и говорим, что можем остановиться в любой момент. Так происходит из-за расхождения между вашим сознательным и бессознательным умом. Как только вы увидите, что алкоголь становится источником ваших проблем, вы сознательно захотите пить меньше. Однако есть доказательства того, что процесс принятия рутинных и повседневных решений происходит не только в сознательном уме. Согласно доктору Криссу Ферту, профессору нейропсихологии в Университетском колледже Лондона, иногда процесс принятия решений идет «снизу вверх», и тогда главную роль в нем играют бессознательные части вашего мозга^{СХLIII}. Ваш бессознательный ум контролирует желания и эмоции.

Бессознательное действует по своим программам, обусловленным влиянием окружающей среды^{ССХLIV}. Именно в бессознательном уме формируются и со временем усиливаются ваши убеждения, привычки и шаблоны поведения^{ССХLV}.

Противоречие между сознательным решением (пить меньше) и бессознательным желанием (выпить) создает душевные терзания. Внутренний конфликт, или когнитивный диссонанс, приводит к страданиям. Вы следуете своему сознательному уму и страдаете, когда не пьете. Или же вы капитулируете перед сильным влечением к алкоголю. Когда вы пьете, но сознательно этого не хотите, вы не понимаете, почему утратили контроль. Вы чувствуете себя слабым и неспособным придерживаться своих решений и обязательств.

Вы пьете, у вас формируется устойчивость к алкоголю, и вы пьете больше. Вы начинаете прислушиваться к этому тихому шепоту: «Было бы неплохо выпить», — и следуете ему всегда, когда у вас возникает такое желание.

В конце концов я стала выпивать по две бутылки вина за вечер. В попытках сохранять умеренность я тратила много сил и энергии на отрицание своего влечения. Это приводило к стрессу, потому что мой мозг был разделен, мое внутреннее «я» раздвоилось. Вскоре вся моя жизнь была подчинена мыслям о том, когда и сколько бокалов вина я смогу себе позволить. Пожалуй, иногда мне удавалось поддерживать умеренность, но мне

было далеко до свободы. Алкоголь контролировал меня сильнее, чем когда-либо.

Мы решаем сократить потребление алкоголя, только когда он начинает создавать проблемы в нашей жизни. Хотя мы давно ошибочно верим, что он дарит нам удовольствие или снимает стресс, раньше мы не считали его таким уж важным для себя. Мы не думали о нем, пока он не стал проблемой. Мы просто принимали его как должное. Он был частью нашего образа жизни.

Тратить свою жизнь, желая того, что вы не можете получить, — это не свобода. Когда вы весь день ждете пяти часов, вы не наслаждаетесь днем. Наступает пять вечера, ожидание заканчивается, и вы ошибочно считаете, что выпивка — это чудодейственное средство, хотя в реальности вы просто утолили свое влечение.

Изначально, когда ваша решимость была сильна, у вас получалось пить меньше. В результате вам казалось, что вы все контролируете и у вас нет поводов для беспокойства. У вас стало больше денег и улучшилось здоровье. На самом деле эти изменения к лучшему играли против вас, заставляя забыть, почему вы бросили пить. Так же, как еда становится более вкусной, когда вы на диете, алкоголь становится более ценным, когда вы воздерживаетесь. Умеренность — словно алкогольная диета, на которой вам надо сидеть всю жизнь. Чем дольше вы жаждете выпить, тем сильнее иллюзия удовольствия, когда вы наконец сдаетесь. А сила

воли — это конечный ресурс, она подобна мышце, которая устает.

Марк Муравин из Университета Кейс Вестерн Резерв хотел найти ответ на следующий вопрос: если сила воли — это навык (как умение ездить на велосипеде), то почему иногда она у него есть, а иногда полностью отсутствует? Он провел эксперимент, чтобы доказать, что сила воли при постоянном применении истощается. Голодных испытуемых под предлогом того, что они участвуют в эксперименте по восприятию вкуса, помещали в комнату, наполненную ароматом свежей выпечки. Перед ними ставили два блюда: одно с печеньем, другое с редиской. Половине участников говорили есть печенье и игнорировать редиску, а другой половине наоборот. Спустя пять минут им давали головоломку, которая казалась простой, но на самом деле у нее не было решения. Для того чтобы продолжать попытки ее решить, требовалась сила воли. Те, кто до этого проявлял ее, игнорируя печенье, бились над головоломкой на 60% времени меньше, чем те, кто не использовал ресурсы силы воли. Более того, контраст в отношении между теми, кого заставляли есть редиску, и теми, кто ел печенье, был разительным. Поедатели редиски были неприветливы, разочарованы и срывались на исследователях.

Необходимость постоянно применять силу воли в попытках день за днем воздерживаться от алкоголя делает нас озлобленными и несчастными. Сила воли

заканчивается, и вы снова начинаете пить. Вы испытываете иллюзорное облегчение, синдром запретного плода. «Удовольствие» тем сильнее, чем дольше вы воздерживались. Вы сожалеете о том, что выпили почти сразу же после того, как сделали это, и справляетесь с этим сожалением, выпивая еще одну порцию. Чем сильнее вы зависите от алкоголя, тем успешнее убеждаете себя, что не можете наслаждаться жизнью или справляться со стрессом без него, и тем быстрее он поглощает вас. Ваша жизнь перестает приносить вам удовлетворение. У вас развивается или усиливается физическая зависимость, а значит, вы перестаете получать удовольствие от тех занятий, которые вам раньше нравились. Вы словно открываете дверь своего ума и приглашаете в гости депрессию. Помните: алкоголь физически меняет ваш мозг так, что вы теряете способность наслаждаться повседневной жизнью^{ССХLVI}.

Очевидно, что сила воли — это не ответ. Настоящее решение — простое. Мы должны осознать, что алкоголь — источник проблем. Как только мы избавимся от укорененных привычек, бессознательный ум, ответственный за желания и эмоции, больше не будет испытывать желания выпить. Тогда выбор между «пить или не пить» станет полностью осознанным. До этого момента вам было сложно принимать рациональные решения: во-первых, ваш бессознательный ум привык верить лжи об алкоголе, во-вторых, алкоголь физически влиял на вас. Ключ к свободе в том,

чтобы намеренно увидеть истинную суть алкоголя. Осознать, что он на самом деле из себя представляет, и твердо решить, что это последнее, что вы хотели бы принять в свое потрясающее тело. Начиная с этого момента, вам придется прилагать сознательные и постоянные усилия, чтобы видеть истинную суть алкоголя. То, что ясно сейчас, может перестать быть столь очевидным в будущем. Почему? Потому что в обществе ничего не изменилось. Средства массовой информации, ваши друзья и даже семья продолжают бомбардировать вас рассказами о преимуществах алкоголя. Ваш бессознательный ум по-прежнему уязвим к формированию самых разных привычек. Секрет в том, чтобы понять это, и тогда вы сможете устоять, прикладывая намеренное и осознанное усилие. Вы боретесь с нежелательными привычками, осознавая, что происходит. Когда в ваш ум прокрадывается желание выпить, вы должны немедленно осознать это внешнее влияние. Вы сознательно исследуете, почему возникло это желание. Изучите его и поймите, есть ли веская и рациональная причина для того, чтобы выпить, или вы неосознанно позволили ложным истинам проникнуть в ваш ум. Если вы осознаете, что происходит, то избавиться от этого внешнего влияния будет очень просто, и со временем вы выстроите эффективные защитные барьеры против него. Вы можете сопротивляться влиянию общества, осознавая его и принимая немедленные меры, чтобы противостоять ему. Для этого достаточно вспомнить истины, о которых вы узнали в этой книге.

Отказаться от нового взгляда на мир уже не так легко. Это сродни оптической иллюзии — сначала вы видите один предмет, а потом, изменив угол зрения, другой. После этого очень сложно заставить себя воспринимать все по-старому. Когда-то я была убеждена, что употребление жидкости, которая систематически отравляла меня и лишала уверенности и здоровья, — это хорошо. Но гораздо проще верить, что алкоголь — это вызывающий привыкание яд. Этого достаточно, чтобы навсегда отказаться от него.

Как только я получила научно подтвержденные знания о зависимости и о том, что алкоголь делает с моим телом и умом, остановиться стало легко. С каждым днем я все больше убеждаюсь в правильности своего решения. Теперь я ясно вижу незавидное положение других и испытываю благодарность за свою свободу.

Повторю, не так просто отличаться от большинства, особенно от своих друзей, но я счастлива отстаивать то, что считаю верным. В результате на смену самобичеванию и нехватке самоуважения пришла уверенность. Я нравлюсь себе, когда ложусь вечером спать и когда просыпаюсь утром. Мой ум стал свободным: зависимость больше не доминирует в моих мыслях. У меня появилось время на семью, на то, чтобы заботиться об окружающих, развивать карьеру, писать эту книгу, помогать другим. Время подумать о том, как начать революцию в нашем обществе и привлечь внимание людей к той опасности, что угрожает всем нам.

Поначалу это было необычное ощущение. Когда я пила, мои вечера растворялись в беспамятстве. Теперь я полностью осознаю каждую секунду своей жизни с момента пробуждения и до тех пор, пока не засну вечером. Это драгоценный дар. Я принимаю осознанное решение о том, когда пойти спать, основываясь на чувстве усталости, а не степени опьянения. Я все помню и ни о чем не сожалею. Невероятно приятно жить, ничего не скрывая и будучи честной с самой собой.

Чтобы поступать не так, как все, требуется мужество. Мужество, которого у меня бы не было, если бы я продолжала пить и ненавидеть себя за это. Но алкоголь больше не управляет мной. Это огромное удовольствие — оставить стыд и мучения позади. Я нахожу радость в вызовах, которые стоят передо мной, — разрушить «скучную» репутацию трезвости и помочь избавиться от стыда тем, кто пошел по иному, чем большинство, пути и выбрал жизнь, свободную от алкоголя.

22 Как легко и радостно пить меньше

Первый шаг к переменам — это осознание. Второй шаг — принятие.

— Натаниэль Бранден

Примечание. Если вы обратитесь к этой главе, не прочитав прежде всей книги, она не поможет вам. Я знаю, что искушение велико, и рада, что вы разделяете мое стремление к переменам, однако ответы, которые вы ищете, заключаются в самом пути, а не точке назначения. Если вы не прочитали или не поняли эту книгу, то ваше бессознательное, которое меняется медленно, не будет поспевать за вашим сознательным умом. На бессознательном уровне вы по-прежнему будете считать, что алкоголь — ваш друг. Если применять подход, описанный в этой книге, не устранив конфликт между желанием пить и желанием не пить, это только усугубит ситуацию.

Мы обсудили с вами много вопросов, и теперь вы готовы принять новый взгляд и перемены. Мои поздравления! Наверное, вы уже поняли, какие отношения с алкоголем я считаю наиболее здоровыми. Когда я говорю о том, чтобы пить меньше, то имею в виду гораздо



меньше — по сути, ничего. Мысль об этом может вызывать некоторую тревогу, и если вы все еще опасаетесь, это нормально. Возможно, сначала вам надо почувствовать радость жизни без алкоголя, и тогда вы действительно осознаете, что написанное в этой книге — правда. Нет проблем. Это новая для вас территория, и вы не знаете, чего ждать. Вы не хотите брать на себя обязательства, не будучи уверенными, что сможете их сдержать.

Важно то, что вы уже устали от умеренности. Если вы страдаете от зависимости, половинчатые решения не работают. Физические и химические изменения в мозге делают умеренность практически невозможной. Даже если эти изменения еще не произошли, это может случиться в любой момент. Именно накопление алкоголя в вашем организме, которое происходит, как бы мало мы ни пили, создает нейронный путь зависимости. Проблема в том, что мозг не может просто так забыть алкоголь. Дофамин — это молекула обучения, и ваш мозг научился жаждать алкоголя. Вы можете воздерживаться, и эта жажда исчезнет, но, если выпьете снова, ваш мозг тут же все вспомнит^{CCXLVII}.

Вот почему один-единственный бокал может вернуть вас в болезненный цикл зависимости. И тогда от удовольствия вы переходите сразу же к низшей точке своего падения. Самое главное — всегда помнить, что вы — сильный человек. Достаточно сильный, чтобы

простить себя за неудачу. Без прощения и мягкости по отношению к себе обретение свободы невозможно.

Приняв решение, вы будете относиться к алкоголю как к подлому предателю, а не очаровательному соблазнителю. Один архиважный выбор освободит вас от всех маленьких ежедневных решений, от которых все время страдает алкоголик. Вместо того чтобы каждый раз делать мучительный выбор и отказываться от предлагаемой вам бутылки пива, вы раз и навсегда определяетесь в своем отношении к алкоголю. Вы делаете этот выбор на основе осознанного знания, в то время как в ежедневных решениях вам приходится постоянно полагаться на силу воли.

Но суть не в том, выпьете вы или нет стоящий перед вами бокал, а в том, какое место вы отводите алкоголю в своей жизни. Это и есть тот самый единственный выбор. Он похож на разрыв со спиртным, или, лучше сказать, на брак с новой, более здоровой жизнью. Как только вы выходите замуж, перед вами больше не стоит выбор — флиртовать с этим симпатичным мужчиной в соседнем кресле самолета или нет. Это решение уже принято. Вы замужем. Хотя, возможно, поначалу вам придется напоминать себе о том, какой у вас замечательный муж и как вам повезло. И точно так же вам надо будет напоминать себе о янтарном нектаре смерти, который выставлен в бутылках в прекрасном баре. Вам придется делать осознанное усилие, чтобы защитить свой бессознательный ум.

Но как только вы примете твердое решение, вам больше не придется каждый раз делать выбор. Когда вам улыбается красивый мужчина, вам не требуется сила воли, чтобы оставаться верной мужу. Вы просто помните, что уже замужем. И в баре вы уже не задаетесь вопросом о том, не пришло ли время выпить, — в конце концов, эта прекрасная витрина алкоголя действительно выглядит очень соблазнительно. Вы просто помните о своем выборе и напоминаете о тех истинах, которые узнали. Одно твердое решение освобождает вас от необходимости применять силу воли. Оно освобождает вас от сотен решений, которые вам пришлось бы принимать, позволять вы себе иногда пропускать стаканчик.

И помните: если вы сдадитесь и выпьете один-единственный бокал, ваш враг, зависимость, может немедленно вернуться. Она поселится в вашем мозге, и все начнется именно с того момента, на котором вы закончили. Нейронные пути зависимости все еще там. Они незаметны, пока ваш враг слаб и голодает, но если покормите его — он снова станет сильным. Почему? Потому что ваш мозг все помнит. Этот враг — физическая зависимость. Иррациональное желание алкоголя. Необъяснимое поведение. Если вы накормите этого монстра, жажда спиртного может оказаться сильнее любого оружия в вашем арсенале. Вы не сможете устоять перед патологическим влечением. Помните, что желать — не значит наслаждаться.

Зависимости подвержены не только ущербные алкоголики, как считают многие. Она опасна для всех. Конечно, скорость ее формирования у вас зависит от множества факторов. Но суть в том, что у вас не может развиться привыкание к алкоголю, если вы не пьете^{CCXLVIII}. И неважно, кто вы, если вы пьете достаточно, то у вас сформируется зависимость. Никто от этого не застрахован, каждый должен подходить к алкоголю с осторожностью.

Даже если вы пьете умеренно, очень важно осознавать, что, скорее всего, со временем вы начнете пить больше, а не меньше. Конечно, есть некоторые исключения. Взять, например, моего друга Тодда. Он относится к алкоголю с невероятной осторожностью, и по этой причине позволяет себе лишь одну бутылку пива вечером пятницы и одну в субботу. Он никогда не пьет больше или в других ситуациях. Тодд твердо придерживается правила, и это его способ не дать зависимости взять верх. Скорей всего, если он все время будет демонстрировать такой непоколебимый самоконтроль, то у него не разовьется физическая зависимость. Но при этом организм Тодда формирует устойчивость даже к этим единичным бутылкам пива, и, по сути, они уже не оказывают на него такого же воздействия, как раньше.

И, хотя можно только позавидовать такому самоконтролю, большинство из нас непохожи на Тодда. Его приверженность умеренному потреблению — результат его религиозности. Но даже в этой ситуации, думаю

я, зачем вообще пить? Со временем пиво перестает оказывать какой-либо эффект, так зачем оно? По-моему, такое поведение сродни тому, чтобы курить по две сигареты в неделю. Возможно, в этом есть некий эффект плацебо, но лично я не вижу в этом никакого смысла. И потом, если Тодду действительно хочется пива, то, вряд ли он удовлетворен одной бутылкой. И каждую пятницу и субботу он испытывает некоторую грусть, когда эта единственная бутылка пива уже выпита. «О, ну вот и все. Теперь мне надо ждать еще неделю».

Важно понимать, что даже в случае Тодда нельзя быть уверенными в том, что он сможет всю жизнь ограничиваться двумя бутылками пива в неделю. Сам факт, что он выпивает их, означает, что ему нравится пить пиво. Если что-то в его жизни случится, то где гарантия, что он сможет сохранить самоконтроль?

Вы должны понимать, что не знаете, какой по счету бокал заставит вас перейти черту. С каждой порцией вы все ближе к алкогольной зависимости.

Когда вы можете остановиться, вы не хотите, а когда хотите — уже не можете...

— Люк Дэйвис

Ваш враг становится сильнее, когда вы его кормите, и он начинает управлять вами. Возможно, вы выкинули его за дверь, но он ждет снаружи, строя коварные планы. Можете ли вы представить умеренное

потребление героина или кокаина? Если хотите, чтобы ваш ум стал свободным и стремитесь полностью вернуть контроль себе, помните, что умеренность — это не контроль и не свобода. Если вы не хотите, чтобы вас поглотил вызывающий привыкание яд, который в конечном счете убьет вас, вам необходимо принять твердое решение, улететь прочь от саррацени, умо- рить своего врага голодом и наслаждаться свободой.

Итак, в чем секрет? Он прост, и состоит из двух аспек- тов: осознание и принятие.

Во-первых, вы должны осознать, что стали пси- хически и/или физически зависимы от алкоголя.

Нельзя решить проблему, если вы не знаете о ее су- ществовании. Вы оказались во власти своего врага — алкоголя. Возможно, вы по-прежнему думаете, что отказаться от него будет сложно, что вы не сможе- те сопротивляться общественному давлению и буде- те страдать без спиртного. Но правда в том, что ис- креннее и осознанное желание перестать быть рабом алкоголя устраняет всякую нерешительность. Вы по- кончите с когнитивным диссонансом. Вы разрешите внутренний конфликт.

Не буду вам лгать: в зависимости от того, сколько ал- коголя вы уже выпили и как давно пьете, у вас могут проявиться физические симптомы отмены. Но если вы решительно настроены на перемены, то относи- тельно легко справитесь с этими проявлениями. Ведь

вы понимаете, почему они возникли, и знаете, что они пройдут. Возможно, вы будете испытывать физический дискомфорт, но помните, что его причина — алкоголь. Если вы боитесь, что симптомы синдрома отмены будут слишком сильны, обратитесь за профессиональной помощью. Подумайте об этом так: вы ведете бой, и симптомы отмены означают, что вы выигрываете. Вы убиваете своего смертельного врага. В ходе этой битвы вы можете понести некоторые потери, но как только враг погибнет, вы станете свободным. Ваша жизнь будет более счастливой и здоровой, такой, какую вы раньше и представить себе не могли.

Вы сильный человек, и, приняв решение отказаться от алкоголя, уже выиграли. Да, вести этот бой непросто, но он не будет длиться вечно. Надеюсь, не более пары недель — и самое худшее произойдет в конце первой из них. Вы справитесь, и с каждым днем вам будет все легче. Вы боретесь за свою жизнь, и победа уже за вами. Я знаю, что у вас получится, и в глубине души вы тоже знаете это.

Это может оказаться проще, чем вы думали. Так было у меня. Почему? Потому что тяжело остановиться именно из-за психического влечения к алкоголю. Во время войны во Вьетнаме многие американские солдаты с пугающей регулярностью стали употреблять героин. В правительстве были уверены, что с войны придет целое поколение героиновых наркоманов, и внимательно отслеживали этих бойцов

по возвращении. Но как только солдаты вернулись домой и воссоединились со своими семьями, они перестали употреблять наркотик. При этом они практически не испытывали синдрома отмены и не срывались снова в зависимость. Этот пример наглядно показывает, до какой степени зависимость существует в вашем уме, и что свобода приходит вместе с сильным и четким намерением. Солдаты не хотели употреблять наркотик дома, и поэтому не употребляли^{ССХЛХ}. Велика вероятность, что вы не будете испытывать синдром отмены или что его проявления будут минимальными. Кто бы не согласился поболеть пару недель, чтобы исцелиться от неизлечимой болезни? Не забывайте, каждое болезненное ощущение вызвано алкоголем. Вам больше никогда не придется пережить это снова.

Чего же ждать? Это зависит от того, как долго и много вы пили. Я испытывала тревогу и отсутствие концентрации. Ночью меня бросало в пот. Думаю, так мой организм избавлялся от токсинов. Некоторые описывают свои переживания как средней тяжести грипп. Я приветствовала эти симптомы, потому что они означали победу. Я знала, что бокал вина сделает все хуже, а не лучше. Меня переполняли счастье и эйфория от понимания, что моя жизнь изменилась навсегда. Казалось, что желание выпить удалили из моего мозга хирургическим путем, и результатом этого стало головокружение. Такое понимание сводило любой физический дискомфорт к минимуму.

Вы сейчас в переходном состоянии... и болезнь — это средство, которым организм освобождается от всего чужеродного; нужно помочь ему побыть больным, переболеть до конца и потом освободиться, поскольку именно так ему и станет лучше.

— Райнер Мария Рильке

После того как вы бросаете пить, происходит еще кое-что. Вы оглядываетесь на свою алкогольную карьеру и видите все в другом свете. Непросто посмотреть в лицо всему тому, что вы сделали и сказали, непросто осознать, скольким людям вы причинили боль. Может быть очень непросто простить себя. Но вы должны все отпустить, извиниться перед теми, перед кем, на ваш взгляд, виноваты, и самое главное — простите себя. Осознайте, что вы были пленником, узником своего врага, вы находились в тюрьме зависимости. Нет смысла тратить свое великолепное и волнующее будущее, сосредотачиваясь на совершенных ошибках. Однако время от времени можно пересматривать свое прошлое и вспоминать ужасы зависимости. Зависимость берет рассудительного, честного человека и разрушает его, заставляя творить ужасные вещи. Помните, что это не ваша вина. Алкоголь физически изменил механизм работы вашего мозга. Вас обманули. Вы на пути исцеления, и вам больше не надо снова болеть.

Когда бывший алкоголик продолжает жаждать алкоголя месяцы или даже годы спустя после обретения трезвости, это происходит не из-за вызывающей привыкание

природы наркотика — эта жажда физическая, и с ней относительно легко справиться. Физическая зависимость исчезнет, как только алкоголь полностью покинет ваш организм. Если вы запойный алкоголик и пьете так, что вам становится плохо, но вы все равно не можете остановиться, тогда вам нужно профессиональное сопровождение на тот период, пока алкоголь выводится из организма. Я настоятельно рекомендую вам обратиться в какой-нибудь реабилитационный центр. Однако большинство людей легко преодолевают физическое влечение к алкоголю. Вы знаете, что находитесь на пути к счастливой и полноценной жизни. Психическое влечение к алкоголю обычно присутствует только в том случае, когда вы считаете, что приносите жертву, отказываетесь от чего-то желаемого. Но как только вы поймете, что в желаемом объекте нет ничего стоящего, психическое влечение уйдет. Вам будет хотеться алкоголя в той же мере, в какой вам хочется машинного масла.

Секрет этой книги в том, что, изучив научные факты и зная о влиянии алкоголя на ваше тело и ум, вы едва ли снова падете жертвой зависимости. Возможно, вы сорветесь пару раз, пока полностью не усвоите эти истины, но, в любом случае, теперь вы вооружены знанием и осознанием. Это очень важно для вашей свободы. Вы больше не будете страдать от внутреннего конфликта, вызванного тем, что одна часть вашего мозга хочет выпить, а другая считает, что пора бросить. Эта борьба с обеих сторон вызвана страхом. Страхом, что

вы будете несчастны без алкоголя, и страхом, что вы вредите себе, употребляя его. Вы вот-вот покончите с этой борьбой. Вы не страдали от нее, пока не попробовали алкоголь, и не будете страдать, когда выпьете свой последний бокал.

Чем сильнее вы зависите от алкоголя, тем более убеждены, что не сможете справиться с жизнью или получать удовольствие без него, и тем быстрее умираете внутри. Жизнь приносит вам все меньше удовольствия, и когда это происходит, вы все больше полагаетесь на алкоголь, чтобы заполнить эту пустоту. Вот почему я так боялся бросить пить.

— Джейсон Вейл

Во-вторых, вы должны принять истину об алкоголе. Отпустите свою привязанность к нему, признав, что он ничего вам не дает. Прекращая пить, вы убиваете своего смертельного врага. Он украл или украдет у вас больше, чем вы даже можете себе представить. Только в США он крадет более 2,4 миллиона часов жизни каждый год.

Знайте, что сейчас вы приобретаете, а не отказываетесь. Вы уничтожаете врага, а не теряете друга. Вы можете легко освободиться, приняв истину об алкоголе, или же можете все усложнить, цепляясь за бессознательную привычку считать алкоголь приятным спутником. Если у вас сохранится желание выпить, вы будете страдать, каждый раз принимая решение отказаться от порции алкоголя. Почему же не пойти

по простому пути? Почему не обрести свободу, которую вы заслуживаете? Вся боль, которую вы испытывали, вся боль, которую вы причинили, была вызвана алкоголем. Возможно, вы чувствуете воодушевление или опасение, или ощущение, что вы не совсем готовы. Это нормально. Естественно чувствовать себя немного испуганным. Вы вступаете на новую территорию, и это вызывает опасения. Не волнуйтесь. Иногда надо сделать решительный шаг вперед и почувствовать, какова жизнь без алкоголя. Тогда вы поймете, насколько лучше стала ваша жизнь. Начните это путешествие с радостью — вы вот-вот достигнете чего-то по-настоящему потрясающего.



Начните сейчас!

Первый шаг к тому, чтобы легко и радостно бросить пить, — это решить, что вы хотите быть свободным. Обдумайте это, поговорите со своими близкими, с теми, кому доверяете. Сейчас лучшее для этого время.

Если вас продолжают мучить сомнения или вы все еще верите, что алкоголь дарит радость или приносит облегчение, перечитайте «Лиминальные моменты» или присоединитесь к сообществу thisnakedmindcommunity.com в поисках поддержки. Периодически у вас может возникнуть желание выпить, и это нормально. Желания — естественны, и с ними относительно легко

совладать. Вы меняете всю свою жизнь, и требуется время, чтобы привыкнуть к этому. Возможно, в течение следующих пары дней, месяцев или даже лет у вас будет возникать желание выпить, но оно будет несильным и полностью осознанным. Понимание, которое дало вам прочтение этой книги, позволит вам подходить к этим порывам рационально и принимать решения, основываясь на научных фактах. Напоминайте себе о принципах, изложенных в этой книге. Поскольку больше всего вы будете страдать от бессознательного и необъяснимого желания выпить, вы легко сможете избавиться от него, вспомнив истину об алкоголе и увидев, что на самом деле жалеть не о чем.

Вы можете обнаружить, что ваш мозг привык думать, что хочет пива на футбольном матче, и эту привычку придется изменить. Вы пили долго, и это серьезная перемена. К этому надо будет привыкнуть. Не позволяйте себе думать, как приятно было бы выпить. Так вы снова начнете влиять на свой бессознательный ум и склонять его к вере в старую ложь. Не делайте этого, в этом нет необходимости. Честно взгляните на это чувство, определите, почему оно возникло (скорее всего, потому что все вокруг вас пьют) и осознайте, насколько глупо потреблять ужасный на вкус яд, просто чтобы не выделяться из толпы. Позвольте себе быть другим, осознав, что вы не хотите иметь ничего общего со стадным инстинктом в отношении алкоголя. Будьте храбрым, будьте другим.

Сделайте свой выбор — и отпустите алкоголь. Сделайте свой выбор — и посмотрите в истинное лицо алкоголя. Общество преподносит алкоголь как нечто прекрасное, но загляните за все эти соблазнительные ширмы — и вы увидите уродство. Наши привычки влекут нас к опасности, как мотылька к огню, как пчелу в саррацению. Но красота — это иллюзия. Теперь вы можете посмотреть дальше привлекательного имиджа, общественных стереотипов и увидеть: в алкоголе нет ничего, кроме болезни и смерти.

Каждый раз, когда вы просыпаетесь после попойки, вам физически, психологически, эмоционально, социально и финансово хуже, чем если бы вы вообще не пили.

— Джейсон Вейл

Как только вы осознаете, что хотите быть свободным, надо сделать лишь одно: нанесите смертельный удар своему противнику. Лишите его пищи.

ПРЕКРАТИТЕ ПИТЬ

Позвольте себе увидеть истинное лицо алкоголя и полностью освободите себя от мучений зависимости.

Подумайте о том, чтобы осознанно выпить свой последний бокал. Это как некая отметка, которая дает вам знать, что теперь вы по-настоящему свободны. Это не должен быть ваш любимый вид алкоголя — используйте крепкое спиртное. Превратите это в ритуал, в ходе которого вы берете обязательства перед своей новой жизнью. Сосредоточьтесь на том, насколько спиртное ужасно на вкус, и подумайте, как вы вообще могли пить эту ядовитую жидкость и еще платили за эту «привилегию» (алкоголики могут тратить на алкоголь до 400 000 долларов в течение жизни, что приравнивает ваш последний бокал к выигрышу в лотерею!).

Решите ли вы провести ритуал последнего бокала или нет, неважно. Важно, чтобы вы *безо всяких сомнений* знали, что теперь обрели свободу. Вы свободны и наслаждаетесь этой прекрасной жизнью. Напоминания, приведенные ниже, помогут вам освоиться в этой новой реальности.



Напоминания для путешествия

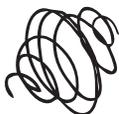
Если ты хочешь удалить облако из своей жизни,
не делай из этого большого дела, просто расслабься
и удали его из своего мышления.

— Ричард Бах

Книга «В ясном уме» говорит как с вашим сознательным, так и бессознательным умом. Она нейтрализует то влияние, которое на вас оказывают средства массовой информации, друзья, семья и общество. Вы не должны забывать, что каждый день вас будут бомбардировать проалкогольными посланиями. Противостоять этому влиянию очень сложно. Все хотят заставить вас поверить в то, что, отказавшись от алкоголя, вы лишаетесь чего-то важного. Что касается меня, то я мысленно обращаюсь к принципам, изложенным в этой книге, и это быстро нейтрализует любое внешнее влияние. Присоединяйтесь к нашему сообществу на портале thisnakedmindcommunity.com и получите поддержку единомышленников. Возможно, вам даже захочется завести там свой блог, чтобы делиться с другими своей историей и обмениваться мыслями. При желании можно сохранить анонимность, используя псевдоним.

Вы можете перечитать отдельные главы или всю эту книгу целиком. Одна из моих первых читательниц прочитала книгу 4 раза в течение первых шестнадцати дней своей свободной от алкоголя жизни, чтобы

убедиться, что информация закрепилась у нее в голове. Это нормально. Постарайтесь полностью понять правду об алкоголе сейчас и помнить о ней в будущем.



Вот несколько советов

Не откладывайте решение о том, что вы бросаете пить. Почему бы не сделать это сегодня? Оправдания найдутся всегда. Разве вы не собираетесь скоро на свадьбу друга? Или на футбольный матч? Возможно, в вашей жизни все еще присутствует стресс, с которым как-то нужно справляться. Не поддавайтесь этим уловкам. Вы делали это всю свою жизнь, и это не сработало. Алкоголь лишь усиливает стресс в вашей жизни. Не стоит ждать и не нужно бояться. В то самое мгновение, когда вы решите стать свободным, вы будете свободны. Вам не надо будет избегать друзей или вечеринок. На самом деле вы будете наслаждаться ими еще больше.

Ваша новая жизнь может начаться сегодня. Отпразднуйте это — вы совершили нечто невероятное. Отметьте это, как захотите, но пусть это будет что-то особенное и запоминающееся. Объявите о своей свободе. Ваша новая жизнь вот-вот начнется. Насладитесь моментом возвращения к ясному уму. Вы уже свободны. Гордитесь этим. Возьмите на себя обязательство и, если хотите, объявите о своей свободе семье и друзьям. В тот момент, когда я поняла, что свободна, я отправила

чрезмерно взволнованное электронное письмо сразу же многим. Глупо, я знаю, но это доставило мне удовольствие. Вы заслуживаете удовольствия. Вы молодцы, примите мои поздравления!

Возможно, к вам уже пришло понимание того, что вся ваша жизнь изменилась. Я отчетливо помню это мгновение озарения. Это был один из самых счастливых моментов в моей жизни. Если с вами этого еще не произошло, не волнуйтесь. Кто-то приходит к этому в конце книги, кто-то через пару недель или месяцев после того, как бросит пить, когда осознает, что жизнь действительно изумительна без алкоголя. Важно не форсировать это ощущение. Оно придет. Возможно, после вечеринки, которую вы раньше не могли бы представить без спиртного, или барбекю с друзьями, или похода в ночной клуб. Вы вдруг осознаете, что отлично провели время, а мысль о том, чтобы выпить, ни разу не пришла вам в голову. Просто позвольте этому случиться. Сделайте шаг — и вы поразитесь, внезапно осознав, что свободны.

В первые несколько дней или первую неделю вы будете проходить детоксикацию. На то, чтобы алкоголь полностью вывелся из вашего организма, требуется около десяти дней. Поскольку уровень дофамина у вас уже изменился, вы можете испытывать влечение к алкоголю. Это реальность, и вы просто должны позволить этому влечению умереть. Так и произойдет. Когда устранено психическое влечение, справиться с физическими

аспектами довольно легко. Поскольку ваш ум свободен, убийство этой тяги может оказаться приятным опытом. Вы морите голодом своего смертельного врага. Возможно, на то, чтобы влечение ушло, потребуется некоторое время. Это нормально. Думайте о нем как о дофаминовом монстре, чудовище, которое вы хотите уморить, пока оно наконец не исчезнет полностью. Именно так и произойдет. Теперь именно вы контролируете происходящее, а не ваше влечение. Не забывайте об этом. И позаботьтесь о себе. Делайте то, что приносит вам удовольствие, вы это заслужили.

Думайте теперь «Мне больше не придется пить!» вместо «Я больше не смогу выпить». Это правда. Вы свободны. Вам больше не надо будет переживать еще одно похмелье, стыд или головную боль, вызванную употреблением алкоголя. Что еще лучше, вы не будете испытывать психологический стресс из-за постоянных размышлений о том, сколько вы можете себе позволить выпить. Вы не будете страдать от черной тени, которая накрывает вас, когда вы знаете, что пьете больше, чем следовало бы. Вам больше не надо пить. Никто не заставит вас. Вы взяли свою жизнь в свои руки. Это отличная новость.

Помните, что вам придется привыкнуть к этой новой жизни. Вы обращались к алкоголю по любому поводу в течение многих лет, возможно, десятков лет. Понятно, что привычка не может исчезнуть в одно мгновение. Но если вы точно определите, почему на самом

деле хотите выпить, то скоро обнаружите, что это желание снова исчезло. Вы осознаете, что эта причина — лишь повод, и на самом деле вам не хочется пить. Просто ваш ум обманывает вас. Если жажда не утихает, перечитайте некоторые главы из этой книги или посетите портал thisnakedmindcommunity.com, где найдете дополнительные инструменты поддержки.

Достаточно сделать один глоток, чтобы снова оказаться в порочном круге. Возможно, вы упрямый человек и хотите проверить это на собственном опыте. Если в какой-то момент вы так и поступите, не ругайте себя. Просто сделайте выводы. И любите себя. Но будьте начеку. Общество продолжит твердить вам, как прекрасен алкоголь. Вы можете услышать вкрадчивый голос, убеждающий вас, что вы лишаете себя чего-то важного. Это все ложь. Чем дальше мое алкогольное прошлое, тем лучше становится моя жизнь.

Игра в «просто один бокал» влияет на ваши суждения и причиняет боль. Ничто не изменилось, алкоголь по-прежнему вызывает привыкание, и опасность никуда не делась. Вы осознали, что спиртное не приносит настоящего удовольствия. Вы понимаете, что у вас нет потребности пить, вам только казалось, что она есть. Когда вы начинаете играть в игру «всего один бокал», вы снова позволяете обмануть себя. Вас опять заставляют поверить, что спиртное дарит удовольствие. Вы и так достаточно долго вели эту умственную битву. Напомните себе об истинной

сути алкоголя: на самом деле он просто притупляет восприятие до состояния беспамятства... о, и служит топливом для вашей машины. Напомните себе, что жизнь с алкоголем становится монотонной и что с каждым бокалом вы не только теряете годы жизни, но и драгоценные воспоминания о ней.

Иногда, когда все вокруг превозносят спиртное как «эликсир жизни», очень сложно принять тот факт, что даже один бокал наносит вред. Но когда я стала допускать мысль о том, что могу позволить себе немного выпить, то почувствовала себя очень некомфортно. И ясно почему. Нерешительность создает болезненный внутренний конфликт. Осознав, что происходит, я напомнила себе, что алкоголь никогда не был моим другом, он был врагом в обличье друга. Я вспомнила мучения зависимости и то, как я радовалась освобождению. Я также осознаю, что не получаю настоящего удовольствия от спиртного, просто становлюсь усталой и ворчливой. И тогда боль исчезает. Просто помните, что вы сильнее, чем любые желания. Вы все контролируете. И постарайтесь не беспокоиться об этом. Все нормально. Все пройдет. Ваш мозг может желать чего угодно, и если он начнет кричать, что ему нужно выпить, просто вспомните, кто здесь босс. Вы.

Вашим знакомым, которые продолжают пить, будет непросто принять произошедшие с вами изменения. И легко понять почему. Если вы находитесь в комнате, где все принимают один и тот же наркотик, легко

не беспокоиться об этом. Все вместе невольно обманывают себя и верят в эту ложь.

Если вы забудете, что больше не пьете, это тоже нормально. Я пила тоник с лаймом, и официантка спросила, принести ли мне еще. Я ответила: «Да, джин с тони-ком, пожалуйста», а потом спохватилась и поправила себя. Это был неловкий момент. Я уверена, официантка подумала, что мне невтерпеж выпить джина. Но правда в том, что я не думала о том, что не пью, и привычные слова просто вырвались у меня изо рта. Если вы когда-нибудь пытались перестать материться (мой серьезный порок), вы знаете, что некоторые слова просто слетают у вас с языка.

Когда вы забываете, что не пьете, это на самом деле прекрасная новость: значит, вы не думаете об алкоголе. Когда вы сознательно пытаетесь не пить и проявляете силу воли, вы не совершаете такие ошибки. Мои мысли были далеки от алкоголя, и это говорит о том, что я была свободной.

Это жизнь. Настоящая жизнь. У вас будут хорошие дни, великолепные дни, плохие дни и ужасные дни. Это нормально. Помните, если бы алкоголь делал вас счастливым, вы никогда не были бы несчастливы, когда пили. Алкоголь не делает вас счастливым, но мы знаем, что он может сделать нас очень несчастными. Совершенно нормально проживать жизнь, как она есть, со всей ее болезненностью и чистой красотой. Нормально

плакать, кричать, разочаровываться и испытывать чувства. Это ваша жизнь, и другой у вас не будет. Примите ее и примите себя. Вы — потрясающий человек, вы так много можете дать другим. Если у вас прекрасный день — насладитесь им. Если у вас паршивый день — помните, что он пройдет. И если по каким-то причинам он не проходит, если отказ от алкоголя показал, что на самом деле вы страдаете от депрессии или тревожности, пожалуйста, обратитесь за помощью. Помните, алкоголь не может помочь. Он лишь прячет реальную проблему, которую необходимо решить. Очень важно найти правильное лечение. Депрессия — это не слабость, это болезнь. Вы можете обратиться за помощью, которая действительно улучшит вашу жизнь, а не будет красть ее у вас, как это делает алкоголь. Пожалуйста, помните об этом.

Есть пара шагов, которые, вопреки распространенному убеждению, вам следует сделать. Во-первых, с подходом «В ясном уме» совершенно нормально думать о том, что вы больше не пьете. Нет причин не делать этого. Вы оказались здесь потому, что подвергали все сомнению, исследовали и позволили себе посмотреть на ситуацию с другой точки зрения. Не отказывайтесь от критического мышления сейчас. Продолжайте искать истину во всех областях жизни.

Часто после того, как люди отказались от алкоголя, им снится, что они пьют. Это нормально и совершенно естественно. Со мной такое происходило множество

раз. Во сне я осознавала, что уже выпила полпинты, и впадала в панику оттого, что снова оказалась в плену алкогольной зависимости. Пробудившись, я испытывала благодарность за то, что свободна. Если вы пьете во сне и вам это нравится, это тоже нормально. Вы пили в течение многих лет. Совершенно естественно, что вашему бессознательному «я» понадобится время, чтобы принять перемены. Это не значит, что вы соскальзываете обратно в зависимость или испытываете настоящее желание выпить. Не стоит беспокоиться об этом. Скорее всего, вы, как и я, будете просыпаться с облегчением, что свободны и роман с алкоголем остался позади.

Во-вторых, нет необходимости избегать своих пьющих друзей или мест, в которых вы раньше пили. Вы свободны делать то, что хочется. Но будьте добры к себе и идите туда, только если вам действительно нравится компания. Нет смысла тратить эту прекрасную жизнь на то, что не приносит настоящего удовольствия. Вы свободны. Наслаждайтесь этим. Чем чаще вы напоминаете себе об этом факте, тем счастливее будете.

Я не была готова к столь острой реакции окружающих, когда решила отказаться от алкоголя. Те, кто пьет, всегда проявляют сильное любопытство, когда кто-то другой бросает. Предполагается, что вы утратили контроль и стали алкоголиком. Ирония в том, что именно вы теперь больше не пьете, но считается, что проблема у вас. Они все еще пьют и спрашивают, нет ли у меня проблем с алкоголем.

Некоторые агрессивно требовали объяснить такое мое решение. А затем приводили мне свои причины, по которым они пьют. При этом все утверждают, что у них нет проблем с алкоголем. Забавно, да? Когда я говорила, что не ем яйца, никто почему-то не рассказывал мне о том, почему он продолжает их есть, или настаивать на том, что у него нет проблемы с этим продуктом.

Будьте готовы к разным реакциям. Это нормально. Вы отказались от алкоголя не для других, вы сделали это для себя. Пусть они теперь завидуют вам. Возможно, они задумаются, почему вы наслаждаетесь жизнью, почему так счастливы и расслаблены. Они захотят узнать, как вам это удалось, и их поразит ваша сила.

Помните, неведение — это не блаженство. Даже если кто-то не осознает до конца серьезность своей ситуации, это не значит, что он ею наслаждается. Алкоголь всегда действует одинаково: вредит здоровью, крадет деньги, лишает энергии и расстраивает нервы. У людей формируется к нему устойчивость, и нет сомнений, что они будут пить больше в будущем. В случае алкоголя — неведение не может быть блаженным.

У вас впереди столько всего интересного. Я с таким восторгом осознала, что получала удовольствие именно от общения с другими, а не от алкоголя. Вы будете наслаждаться всем, словно в первый раз. Начните сегодня. И каждый день думайте о том, насколько прекрасна эта жизнь. Раньше вы думали, что отказ от алкоголя

принесет мучения, что ваше существование станет скучным. Но все оказалось наоборот, и это восхитительно. Вы можете прекрасно проводить время, не опьяняя и не отравляя себя. Это великолепная новость.

Теперь, когда вы свободны, стойте на страже этой свободы и охраняйте свой ум. Конечно, решение принимать вам, но, пожалуйста, помните: алкоголь ничего не меняет, он просто обманывает вас и вводит в заблуждение. Он создает потребность в самом себе, и когда у вас возникает физическая зависимость (что может произойти довольно быстро), ваш ум больше не подчиняется вам. Он заставит вас снова впасть в физическую зависимость от алкоголя, утолять потребность алкоголя в самом себе. Вы снова почувствуете внутренний конфликт, и всеми возможными способами будете стараться покончить с ним. Возможно, вы начнете оправдывать свое поведение или закрывать глаза на те истины, которые уже знаете. Это скользкая дорожка. Алкоголь вызывает привыкание, и, стараясь сохранять умеренность, вы вкладываете силы и время не в жизнь, а в то, чтобы сдерживать себя. Есть простое решение, но вам надо принять его. Сегодня ваш бессознательный ум, ваш ум в целом больше не жаждут алкоголя так, как раньше. Воспользуйтесь этой возможностью, чтобы стать свободным.

Некоторые из тех, кто употребляет алкоголь, считают, что отказаться от него — словно потерять близкого друга. Но вы знаете правду. Этот «друг» бьет вас

исподтишка, желая медленно убить вас. Он разрушает ваше тело и ум. Этот друг — ваш смертельный враг, который, дай ему только шанс, ввергнет вас в ужасную, запутанную битву до конца вашей жизни. Не позволяйте ему этого. Убейте его сейчас и навсегда. Насладитесь его смертью, станьте на его могиле и помните, что оплакивать нечего.

Вернитесь к истинам, изложенным в этой книге, и посетите форум на портале thisnakedmindcommunity.com, чтобы найти там вдохновляющие истории. Сложно жить в мире, где нас постоянно атакуют сотни проалкогольных посланий каждый день. Вы должны быть начеку, иначе снова падете жертвой своего смертельного врага, и он медленно и коварно украдет вашу жизнь.

Наконец, будьте счастливыми. Теперь вы видите, что отказ от алкоголя не обязательно должен быть трагедией. Зная истину, вы чувствуете только радость от своей новообретенной свободы. Нечего оплакивать: вы убили своего врага, а не потеряли друга. Вы лишь продлили свою драгоценную жизнь и вернули значительную сумму денег в карман. Вкладывайте время и деньги в то, что подарит вам настоящее счастье. Попробуйте составить список занятий, которые доставляют вам истинное удовольствие. А затем приступите к ним. И наслаждайтесь чудесной жизнью в ясном уме!

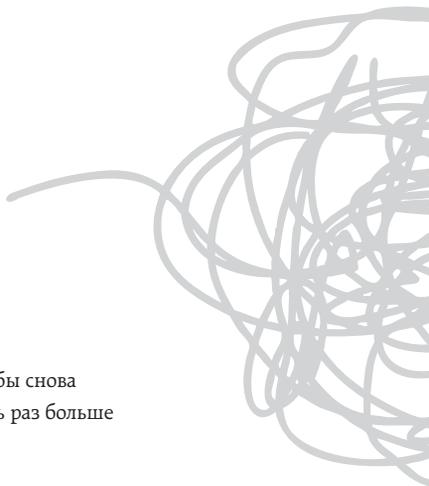
23 Путешествие: «срыв»

Лучше не поддаваться этому. На то, чтобы снова собрать себя по кусочкам, уйдет в десять раз больше времени, чем займет ваше падение.

— ≤Голодные игры: и вспыхнет пламя≥

«В ясном уме» — книга об осознанности, о том, как отбросить ложное и найти истину. Ваша жизнь станет намного лучше, если алкоголь будет лишь незначительной ее частью. Я уверена, что лучший способ обращаться с алкоголем — уморить влечение к нему голодом и забыть про него.

Мне не нравится слово «срыв». Оно словно накладывает негласное осуждение и отдает позором. Но мы не можем игнорировать его. Ваш алкогольный монстр может пробудиться заново во время вашего путешествия к его окончательной смерти, и может быть, не один раз. Вы должны знать, что даже при самых лучших намерениях и самой твердой решимости можете однажды снова впустить алкоголь в свою жизнь. Мы должны принять реальность этого. Мы не можем спрятаться от этого факта. Наш разум сможет защитить себя и избежать ловушек, если мы понимаем, как они работают. Понимание риска уменьшает его.



Возможно, ничего страшного не произойдет, если вы снова выпьете. Но, скорее всего, это будет невероятно болезненно. Алкогольный монстр пробудится и будет сильнее, чем когда-либо. Вы обнаружите, что еще сильнее запутались в ловушке, чем раньше. Ваши близкие знали, что вы исцеляетесь. Даже если вы никогда не говорили про это вслух, они видели это по вашим действиям. Если вы снова начнете пить, то нарушите обязательства не только перед теми, кого любите, но, что еще тяжелее, перед самим собой. Вы можете утратить веру в собственные суждения, решимость и силу. Но это не причина для того, чтобы избегать обязательств. Ваша решительность — важная часть избавления от влечения к алкоголю. Но если вы все же капитулируете, то можете глубоко погрузиться в самообвинения, зависимость и отчаяние. Настолько глубоко, что свобода покажется недостижимой.

Ставки на войне с зависимостью высоки как никогда. Срыв заставляет нас верить, что, сорвавшись единожды, мы проиграли войну. Общество твердит нам, что если мы не способны следовать своим решениям, мы слабы. Если мы нарушаем обещания, нам нельзя доверять. Легко поверить в то, что наши ошибки доказывают нашу никчемность. Мы приходим к выводу, что если снова запили, то это навсегда, потому что уже слишком поздно. Нам кажется, что ничего нельзя исправить. Мы страдаем от чувства вины, убежденные, что заслуживаем ненависти со стороны тех, кого любим. Мы наказываем себя, часто выпивая еще больше — пока

нас не начнет тошнить. Мы пьем до беспамятства, стараясь забыть об ужасе своего поражения. И с каждым разом ненавидим себя все больше. Падаем все глубже и чувствуем себя все хуже.

Но было бы ошибкой считать, что, проиграв битву, мы проиграли войну. Правда в том, что каждая битва делает нас сильнее, пока мы сохраняем свою приверженность лучшему завтра. Мы должны вести этот бой, помня про сострадание и прощение. Пусть проигранная битва служит напоминанием о всех тех причинах, по которым мы бросили пить. Не воспринимайте ее как непростительную ошибку. Помните: проиграв один бой, мы не проиграли войну.

Срыв напомнит вам, почему вы бросили пить. Вы вспомните, сколько требовалось усилий, чтобы сохранять умеренность. Как мучительно похмелье. Вспомните внутреннюю борьбу, взаимные обвинения и обман. Это может произойти после первой выпивки или через какое-то время после успешной умеренности, когда ваша сила воли истощится. Пусть ваши ошибки станут мощным напоминанием о свободе. Пусть они расскажут историю о том, как далеко вы уже ушли. Пусть они станут трамплином на вашем пути.

Постарайтесь понять, почему вы решили выпить. Возможно, когда вы исцелились, причины для отказа от алкоголя кажутся уже не такими важными. Боль угасает, и вы задаетесь вопросом: действительно ли

спиртное так ужасно, как я его воображаю? Не упускаю ли я что-нибудь? Может быть, теперь я могу пить умеренно?

Возможно, вы чувствуете себя социально изолированным и жаждете чувства общности. Вы думаете, что могли бы лучше вписаться в компанию и завести больше друзей, если бы иногда позволяли себе выпить. Если вы страдаете от одиночества, постарайтесь расширить круг общения. Но алкоголь никогда не исцелит вашу боль и не подарит вам дружбу.

Если вы страдаете от депрессии или тревожности, то, возможно, задумываетесь: не облегчит ли спиртное ваши тревоги? Помните: употребление алкоголя можно сравнивать с выключением лампочки проверки двигателя. Временно он может приглушить симптомы, но никогда не поможет вам.

Возможно, вы пьете, чтобы избавиться от пустоты в своей жизни. Общество убеждает вас, что алкоголь заполнит дыру внутри вас. Но этого никогда не произойдет — он может лишь разорвать вас на части.

И повторю: если вы страдаете от сильной физической зависимости, то едва ли сможете обрести свободу без помощи других. Возможно, вам придется лечь в реабилитационный центр или найти постоянную группу поддержки. Вам понадобится помощь. Обратитесь за ней сейчас. Обсудите эту возможность с близкими

людьми, убедитесь, что они готовы сражаться вместе с вами. Просить о помощи не значит быть слабым. Это делает вас сильным.

Вы сможете справиться с этим. Пусть каждое искушение, каждая битва ведет вас ближе к победе. Пусть каждый бой будет для вас уроком, узнавайте и принимайте истину об алкоголе и его роли в вашей жизни. Алкоголь не определяет вас. Он не дает вам ничего стоящего. Он — это не вы. Он не решит ваши проблемы, не избавит от одиночества и не даст ответа ни на один вопрос.

Это путь, а не пункт назначения. Путь, который никто не сможет пройти за вас. Этот выбор можете сделать только вы сами. Но знайте: если вы верите в лучшее будущее, то вы уже победили, сколько бы у вас ни было впереди битв.

24

Передай другому

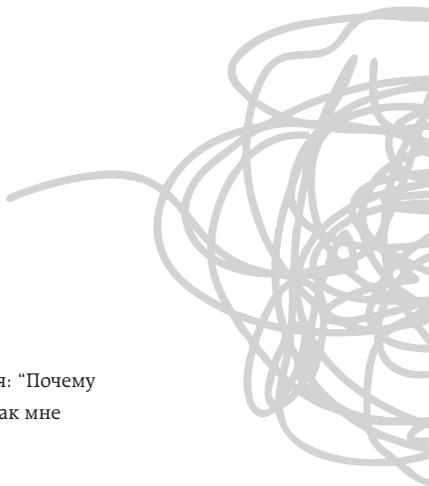
Не трать драгоценное время, спрашивая: “Почему мир так несправедлив?” Спрашивай: “Как мне сделать его лучше?” На это есть ответ.

— Лео Бускалья

Жизнь — это невероятное путешествие. Иногда нам сложно понять, зачем мы здесь и что все это значит. Я убеждена, что наша обязанность — проявлять заботу и уважение к другим людям и этой планете, нашему дому. Но сначала надо позаботиться о себе и научиться уважать себя. Вы — смелый человек. Вы станете проводником перемен, помогая спасти наших детей, наше общество и будущее.

Мы должны относиться к себе с любовью, заботиться о себе, изменить свои привычки и поведение, и у нас получится изменить мир. Как нам покончить со всеми войнами или справиться с голодом, или спасти нашу прекрасную планету, если мы не любим себя? Как нам стать просветленными, открыть свой ум, чтобы принять других с любовью и уважением, когда мы не уважаем собственные решения?

Вы можете достигнуть поразительно многого, когда умственно и физически здоровы. Когда вы сочетаете



здоровье с подлинным принятием себя, самоуважением и любовью к себе, то для вас нет ничего невозможного. Так мы меняем мир. Это банальность, но все действительно начинается с нас самих. Решая собственные проблемы с алкоголем, мы обретем силу, внутреннюю любовь и желание спасти мир. Говорят, что спокойствие начинается дома, и ваш настоящий дом — внутри вас.

Дайте себе время приспособиться к новой жизни. Разорвите все старые ассоциации. Для меня это словно игра — наслаждаться тем, чего я раньше не могла представить без выпивки, и наслаждаться сильнее, чем раньше. Это усиливает мою решимость и наполняет меня благодарностью.

Жизнь — это последовательность естественных и внезапных перемен. Не сопротивляйтесь им; это лишь заставит вас грустить. Пусть реальность будет реальностью. Пусть все течет так, как течет.

— Лао Цзы

Ваше тело и ум скоро исцелятся от вреда, причинённого алкоголем, и от ненависти, которую вы к себе за это испытывали. Ваш организм быстро избавится от яда. Уму потребуется чуть больше времени. Вы можете столкнуться с сомнениями, навязчивыми желаниями или периодами неверия. Это нормально. Не волнуйтесь. И не старайтесь не думать об этом. Проведенное в 1987 году исследование в Гарварде подтвердило: чем больше вы пытаетесь подавить определенные мысли,

тем настойчивее они лезут в вашу голову^{ССЛ}. Совершенно нормально думать о том, что приходит вам на ум, просто не закливайтесь на этом.

Позаботьтесь о себе, вы этого заслуживаете. Однажды, в самом ближайшем будущем, когда вы обретете спокойствие и ощущение полноты жизни, вас переполнит чувство благодарности. Тогда, возможно, вам захочется передать другому тот дар, который сделали вам, помочь другому стать свободным. Помощь другому воодушевляет и придает нашей жизни дополнительный смысл. Давайте сделаем так, чтобы наши дети проявляли необходимую осторожность по отношению к алкоголю. Многое предстоит сделать: от помощи отдельным людям до изменения общества в целом.

В помощи другим заключается великий секрет счастья. Сострадание на самом деле довольно эгоистично. Далай-Лама сказал в одном интервью: «Практика сострадания в конечном счете приносит пользу вам. Так что обычно я говорю: “Мы эгоистичны, но давайте будем мудро эгоистичны (помогая другим), чем глупо эгоистичны (помогая лишь себе)”»^{ССЛ}.

На самом деле сострадание и помощь другим приносят невероятное удовлетворение. Сканирование мозга показывает, что удовольствие от доброго поступка и от шоколада одинаково регистрируется в центрах удовольствия. Когда мы получаем подарок или сами делаем благотворительное пожертвование, активируются

одни и те же участки мозга^{ССЛП}. Помощь другим — это, в конечном счете, помощь себе. Это потрясающее и естественное удовольствие. Служение другим — это важная составляющая нашего счастья.

Сделайте это. Передайте другому. Проявляйте мягкость и никогда не осуждайте. Перемены начинаются здесь, перемены начинаются сейчас, и вы — самая важная часть этих перемен. Миру нужны ваши лучшие проявления. Для спасения мира нужны вы. Ясный ум — это ум, который заботится о себе и уважает себя таким, какой он есть, таким, каким он пришел в этот мир, — незамутненным и чистым. Устраните загрязнители, которые причиняют вам страдание. Поступая так, мы спасаем себя и сохраняем эту прекрасную планету и всех ее невероятных обитателей для следующих поколений, для наших детей.

Передайте это знание другому; теперь ваша очередь.

ДОРОГОЙ ЧИТАТЕЛЬ!

Если вы чувствуете себя готовым передать это знание другому, это очень легко сделать: поделитесь своей историей. Возможно, вам кажется, что она не важна или что она никому не поможет. Но алкогольная зависимость не проводит различий, она поражает самых разных людей. О чем бы вы ни рассказали, кого-то обязательно тронут и вдохновят ваши слова. Ваша история подарит другому надежду, она может изменить чью-то жизнь.

Возможно, вы думаете: «Подождите, я еще не готов взять на себя обязательство отказаться от алкоголя». Это неважно. «В ясном уме» — это не про правила. Эта книга про знание и осознание. Про завершение внутренней борьбы и обретение мира внутри себя — что бы это ни значило лично для вас.

Людей вдохновит то, как изменился ваш взгляд. Если вы сделали небольшой шаг вперед, например отказались от спиртного на одной из вечеринок и все равно хорошо провели время, это прекрасно! Этим стоит поделиться. Вместе мы можем перебороть влияние общества, которое постоянно твердит нам, что алкоголь — важная часть жизни.

Ваш голос важен. Дать кому-то надежду, сказав, что вполне можно наслаждаться ужином без вина,

так же важно, как сказать, что вы отказались от выпивки навсегда. Расскажите *свою* историю, без прикрас, как она есть. Если в ней есть надежда, напишите об этом. Спокойствие? Напишите об этом. Страх? Напишите об этом! Страдания? Напишите об этом! Просто расскажите свою историю, честно и от всего сердца.

Алкогольная зависимость остается тайной и позорной проблемой, которая вызывает у нас отрицание и страх. Миллионы людей страдают в одиночестве, не в силах задать себе вопрос: «Не слишком ли много я пью?» Мы переживаем о том, что о нас подумают другие, боимся, что нам придется признаться в неизлечимой болезни. И поэтому заверяем себя и всех остальных, что у нас все в порядке. И только глубокой ночью ищем в Гугле статьи про алкоголизм, включив в браузер режим инкогнито. Поверьте, ваша история, анонимная или нет, найдет отклик у других людей, похожих на вас. Ваша история приведет к изменениям, подарив им искру надежды. Мы должны быть смелыми, должны дать понять тем, кто еще страдает, что они не одиноки в своей борьбе. Мы должны поднять эти вопросы и открыто ответить на них. Мы должны дать людям понять, что есть надежда и что жизнь на самом деле становится лучше, когда из нее исчезает алкоголь.

Если вы хотите рассказать свою историю, но не знаете, с чего начать, я рекомендую начать сначала. Когда

вы начали пить и что по этому поводу думаете? Расскажите о том, как все развивалось. Поделитесь самыми мучительными моментами в своем путешествии. Опишите, когда вы поняли, что вам надо меняться и почему. Как выглядело это путешествие? Завершите тем, как вы чувствуете себя сейчас, в этот самый момент. Забрехала ли перед вами надежда впервые за долгое время? Поделитесь этим. Планируете ли вы отказаться от алкоголя? Поделитесь этим. Единственное требование — быть искренним и честным. Рассказав свою историю, вы можете, к своему удивлению, обнаружить, что сделали большой шаг вперед в своем путешествии. Этот опыт может оказаться освобождающим и исцеляющим.

Есть много способов поделиться своей историей. Для меня было бы честью, если бы вы сделали это в моем блоге (thisnakedmind.com/category/my-naked-life/). Вы можете отправить мне письмо по адресу hello@thisnakedmind.com. Или же вы можете создать независимый личный блог, или присоединиться к какой-нибудь платформе, например hellosundaymorning.org, joinclubsoda.co.uk и, конечно же, сообществу «В ясном уме» по адресу thisnakedmindcommunity.com, где люди пишут о своем путешествии и помогают тем, кто нуждается во вдохновении и поддержке.

Подумайте о том, чтобы поделиться своей историей, и неважно, что вы решите, я желаю вам всего самого лучшего на этом пути.

Вы — потрясающие. Никогда не забывайте об этом.

Вы очень сильные, при условии, что знаете о своей силе.

— Йоги Бхаджан

*Искренне ваша,
Энни Грейс*

P. S. С каждой проданной книги я жертвую определенный процент на противодействие разрушительному влиянию алкоголя на наше общество.

Подробнее об этом вы можете узнать здесь:
thisnakedmind.com/payitforward

P. P. S. Многим читателям нравится участвовать в одном из наших онлайн-курсов, чтобы закрепить новые знания в своем бессознательном уме. Подробнее о курсах можно узнать по адресу — <https://thisnakedmind.com/reader>

Если вам понравилась книга, оставьте, пожалуйста, отзыв — это невероятно полезно для независимых авторов.

Спасибо!

ОБ АВТОРЕ

Энни Грейс выросла в маленькой хижине в горах, в которой не было водопровода и электричества, в окрестностях Аспена, в штате Колорадо. Она обнаружила в себе интерес к маркетингу и после окончания университета погрузилась в корпоративную жизнь. В 26 лет Энни стала самым молодым вице-президентом международной компании, и тогда же началась ее алкогольная «карьера». В 38 лет она отвечала за маркетинг в 28 странах и выпивала почти две бутылки вина за вечер. Понимая, что необходимо что-то менять, но не желая вести жизнь, омраченную страданиями и осуждением, Энни твердо намерилась найти безболезненный способ снова обрести контроль над своей жизнью. Теперь она не пьет и никогда не была более счастливой. Она оставила руководящую должность, чтобы написать эту книгу и поделиться своим опытом со всем миром. В свободное время Энни любит кататься на лыжах, путешествовать и проводить время со своей семьей. Энни живет с мужем и двумя сыновьями в горах Колорадо.

ПРИМЕЧАНИЯ

- ^I Bergland, C. New Clues on the Inner Workings of the Unconscious Mind. <https://www.psychologytoday.com/blog/the-athletes-way/201403/new-clues-the-inner-workings-the-unconscious-mind>
- ^{II} Carey, B. Who's Minding the Mind? The New York Times. http://www.nytimes.com/2007/07/31/health/psychology/31subl.html?pagewanted=all&_r=0
- ^{III} Bergland, C. New Clues on the Inner Workings of the Unconscious Mind. <https://www.psychologytoday.com/blog/the-athletes-way/201403/new-clues-the-inner-workings-the-unconscious-mind>
- ^{IV} Bergland, C. New Clues on the Inner Workings of the Unconscious Mind. <https://www.psychologytoday.com/blog/the-athletes-way/201403/new-clues-the-inner-workings-the-unconscious-mind>
- ^V Polk T.A. (Creator & Director) The Addictive Brain. Lecture conducted from The Great Courses.
- ^{VI} The Conscious, Subconscious, And Unconscious Mind — How Does It All Work? <http://themindunleashed.org/2014/03/conscious-subconscious-unconscious-mind-work.html>
- ^{VII} Siedle, E. (2012, September 26). America's Best Doctor and His Miracle Cures: Dr. John E. Sarno. <http://www.forbes.com/sites/edwardsiedle/2012/09/26/american-best-doctor-and-his-miracle-cures-dr-john-e-sarno/>

- VIII Джон Сарно. Как вылечить боли в спине: Люди должны знать правду! — Издательство: София, 2010 г.
- IX Hoyt, T. (n.d.). Carl Jung on the Shadow. http://www.practicalphilosophy.net/?page_id=952
- X Ozanich, S. (2011). The Mind's Eyewitnesses. In *The Great Pain Deception; Faulty Medical Advice is Making Us Worse* (pp. 145–151). Warren, OH: Silver Cord Records.
- XI Heffley, S. It's now a proven fact — Your unconscious mind is running your life! <http://www.lifetrainings.com/Your-unconscious-mind-is-running-you-life.html>
- XII Heffley, S. It's now a proven fact — Your unconscious mind is running your life! <http://www.lifetrainings.com/Your-unconscious-mind-is-running-you-life.html>
- XIII Gray, D. Liminal Thinking The Pyramid of Belief. [Видео-файл]. https://www.youtube.com/watch?v=2G_h4mnAMJg
- XIV Грей Дейв. Лиминальное мышление. Как перейти границы своих убеждений, — Манн, Иванов и Фербер, Москва, 2017
- XV Gray, D. Liminal Thinking The Pyramid of Belief. [Видео-файл] https://www.youtube.com/watch?v=2G_h4mnAMJg
- XVI Gray, D. Liminal Thinking The Pyramid of Belief. [Видео-файл]. https://www.youtube.com/watch?v=2G_h4mnAMJg
- XVII The Conscious, Subconscious, And Unconscious Mind — How Does It All Work? <http://themindunleashed.org/2014/03/conscious-subconscious-unconscious-mind-work.html>

- xxviii Weller, L. (2014, December 15). How To Easily Harness The Power Of Your Subconscious Mind. <http://www.binauralbeatsfreak.com/spirituality/how-to-easily-harness-the-power-of-your-subconscious-mind>
- xxix Gray, D. Liminal Thinking The Pyramid of Belief. [Видео-файл]. https://www.youtube.com/watch?v=2G_h4mnAMJg
- xx Gray, D. Liminal Thinking The Pyramid of Belief. [Видео-файл]. https://www.youtube.com/watch?v=2G_h4mnAMJg
- xxi Харрис Дэн, Уоррен Джеффри, Адлер Карли. Медитация для скептиков. На 10 процентов счастливее. — Бомбора, 2019
- xxii Weller, L. How To Easily Harness The Power Of Your Subconscious Mind. <http://www.binauralbeatsfreak.com/spirituality/how-to-easily-harness-the-power-of-your-subconscious-mind>
- xxiii Alcohol Facts and Statistics. <http://www.niaaa.nih.gov/alcohol-health/overview-alcohol-consumption/alcohol-facts-and-statistics>
- xxiv Cook, Philip J. (2007). Paying the Tab: The Costs and Benefits of Alcohol Control. Princeton University Press.
- xxv Vale, J. (1999) Kick the drink—easily! Bancyfelin: Crown House.
- xxvi Prosthetic Limbs, Controlled by Thought. New York Times, 20.05.2015

- xxvii Surgeon Promising Head Transplant Now Asks America for Help. NBC News, 12.06.2015
- xxviii Genetic Science Learning Center. Genes and Addiction. Learn. Genetics. <http://learn.genetics.utah.edu/content/addiction/genes>
- xxix Polk, T. A. (Creator & Director) (2015, March 6). The Addictive Brain. Lecture conducted from The Great Courses.
- xxx Vale, J. (1999). Kick the drink-- easily! Bancyfelin: Crown House.
- xxxi Polk, T. A. (Creator & Director) (2015, March 6). The Addictive Brain. Lecture conducted from The Great Courses.
- xxxii Genetic Science Learning Center. Genes and Addiction. Learn. Genetics. <http://learn.genetics.utah.edu/content/addiction/genes>
- xxxiii A.A. General Service Office. Estimates of A.A. Groups and Members as of http://www.aa.org/assets/en_US/smf-53_en.pdf
- xxxiv Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (2001). Alcoholics Anonymous: The big book --4th ed.-- (4th. ed.). New York City, NY: Alcoholics Anonymous World Services.
- xxxv Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (2001). Alcoholics Anonymous: The big book --4th ed.-- (4th. ed.). New York City, NY: Alcoholics Anonymous World Services.
- xxxvi Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (2001). Alcoholics Anonymous: The big book --4th ed.-- (4th. ed.). New York City, NY: Alcoholics Anonymous World Services.

- xxxvii Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (2001). *Alcoholics Anonymous: The big book --4th ed.--* (4th. ed.). New York City, NY: Alcoholics Anonymous World Services.
- xxxviii Anon. 1984. *Alcoholism — an illness*. In *This is A.A. an Introduction to the A.A. Recovery Program*. New York, NY: A.A. Publications.
- xxxix Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (2001). *Alcoholics Anonymous: The big book --4th ed.--* (4th. ed.). New York City, NY: Alcoholics Anonymous World Services.
- xl National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. *Alcohol Facts and Statistics*. <http://www.niaaa.nih.gov/alcohol-health/overview-alcohol-consumption/alcohol-facts-and-statistics>
- xli Anon. 1984. *Alcoholism — an illness*. In *This is A.A. an Introduction to the A.A. Recovery Program*. New York, NY: A.A. Publications.
- xlii Карр, Аллен. *Легкий способ бросить пить. — Хорошая книга*, 2020.
- xliii Карр, Аллен. *Легкий способ бросить пить. — Хорошая книга*, 2020.
- xliv Polk, T. A. (Creator & Director) (2015, March 6). *The Addictive Brain*. Lecture conducted from *The Great Courses*.
- xlv Kraft, S. "WHO Study: Alcohol Is International Number One Killer, AIDS Second." *Medical News Today*. <http://www.medicalnewstoday.com/articles/216328.php>.

- XLVI High-Risk Drinking in College: What We Know and What We Need To Learn. http://www.collegedrinkingprevention.gov/niaacollegematerials/panel01/highrisk_05.aspx + Study in Link: (Wechsler H, Dowdall GW, Davenport A, Castillo S. Correlates of college student binge dri
- XLVII Castillo, S. How Habits Are Formed, And Why They're So Hard To Change. <http://www.medicaldaily.com/how-habits-are-formed-and-why-theyre-so-hard-change-298372>
- XLVIII Castillo, S. How Habits Are Formed, And Why They're So Hard To Change. <http://www.medicaldaily.com/how-habits-are-formed-and-why-theyre-so-hard-change-298372>
- XLIX Vale, J. (1999). Kick the drink-- easily! Bancyfelin: Crown House.
- L Berger, Jonah Contagious: Why Things Catch On (2013) Simone & Schuster
- LI Кэпп, Аллен. Легкий способ бросить пить. — Добрая книга, 2020.
- LII Kraft, S. "WHO Study: Alcohol Is International Number One Killer, AIDS Second." Medical News Today. <http://www.medicalnewstoday.com/articles/216328.php>.
- LIII Vale, Jason Kick The Drink ...Easily (1999) Crown House Publishing Ltd.
- LIV Goldstein, R., Almenberg, J., Dreber, A., Emerson, J., Herschkowitsch, A., & Katz, J. AAWE Working Paper No. 16

- Do More Expensive Wines Taste Better? Evidence From a Large Sample of Blind Tastings (V. Ginsburgh, Ed.). http://www.wine-economics.org/workingpapers/AAWE_WP16.pdf
- ^{LIV} Bohannon, J. Goldstein, R. & Herschkowitsch, A. AAWE Working Paper No. 16 Can People Distinguish Pâté From Dog Food? (V. Ginsburgh, Ed.). http://www.wine-economics.org/workingpapers/AAWE_WP36.pdf
- ^{LVI} Kempton, M., Ettinger, U., Foster, R., Williams, S., Calert, G., Hampshire, A., . . . Smith, M. (2010). Dehydration affects brain structure and function in healthy adolescents. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20336685>
- ^{LVII} Карп, Аллен. Легкий способ бросить пить. — *Добрая книга*, 2020.
- ^{LVIII} Berger, Jonah *Contagious: Why Things Catch On* (2013) Simone & Schuster.
- ^{LIX} Nutt, D., King, L., & Phillips, L. (2010). Drug harms in the UK: A multicriteria decision analysis. *Drug & Alcohol Misuse*, 376(9752), 1558–1565.
- ^{LX} Kraft, S. (2011, February 11). "WHO Study: Alcohol Is International Number One Killer, AIDS Second." *Medical News Today*. <http://www.medicalnewstoday.com/articles/216328.php>.
- ^{LXI} One in 10 deaths among working-age adults due to excessive drinking. <http://www.cdc.gov/media/releases/2014/p0626-excessive-drinking.html>

- LXII Stahre M, Rober J, Kanny D, Brewer RD, Zhang X. Contribution of Excessive Alcohol Consumption to Deaths and Years of Potential Life Lost in the United States. *Prev Chronic Dis* 2014; 11:130293. DOI: <http://dx.doi.org/10.5888/pcd11.130293>.
- LXIII "2013 Mortality Multiple Cause Microdata Files," US Centers for Disease Control (Atlanta, GA), December 2014, Table 10, pp. 19–23. http://www.cdc.gov/nchs/nvss/mortality_public_use_data.htm
- LXIV De Oliveira, E. (2000). Alcohol Consumption Raises HDL Cholesterol Levels by Increasing the Transport Rate of Apolipoproteins A-I and A-II. *Clinical Investigation and Reports*, 102, 2347- 2352. doi:10.1161/01.CIR.102.19.2347
- LXV Holahan, C. (2010). Late-Life Alcohol Consumption and 20-Year Mortality. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 34(11).
- LXVI Hofer, T., Przyrembel, H., & Verleger, S. (2004). New evidence for the Theory of the Stork. <http://web.stanford.edu/class/hrp259/2007/regression/storke.pdf>
- LXVII Карр, Аллен. Легкий способ бросить пить. — Добрая книга, 2020.
- LXVIII Beyond hangovers: Understanding alcohol's impact on your health. (Vol. 13). (2010). Bethesda, MD: U.S. Dept. of Health and Human Services, National Institutes of Health, National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism.

- LXIX Neuroscience: Pathways to Alcohol Dependence. (2009). Alcohol Alert, 77.
- LXX Beyond hangovers: Understanding alcohol's impact on your health. (Vol. 13). (2010). Bethesda, MD: U.S. Dept. of Health and Human Services, National Institutes of Health, National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism.
- LXXI Polk, T. A. (Creator & Director) (2015, March 6). The Addictive Brain. Lecture conducted from The Great Courses.
- LXXII DiSalvo, D. (2012, October 16). What Alcohol Really Does to Your Brain. <http://www.forbes.com/sites/daviddisalvo/2012/10/16/what-alcohol-really-does-to-your-brain/>
- LXXIII Beyond hangovers: Understanding alcohol's impact on your health. (Vol. 13). (2010). Bethesda, MD: U.S. Dept. of Health and Human Services, National Institutes of Health, National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism.
- LXXIV Beyond hangovers: Understanding alcohol's impact on your health. (Vol. 13). (2010). Bethesda, MD: U.S. Dept. of Health and Human Services, National Institutes of Health, National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism.
- LXXV Beyond hangovers: Understanding alcohol's impact on your health. (Vol. 13). (2010). Bethesda, MD: U.S. Dept. of Health and Human Services, National Institutes of Health, National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism.
- LXXVI Beyond hangovers: Understanding alcohol's impact on your health. (Vol. 13). (2010). Bethesda, MD: U.S. Dept. of Health

and Human Services, National Institutes of Health, National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism.

- LXXVII Beyond hangovers: Understanding alcohol's impact on your health. (Vol. 13). (2010). Bethesda, MD: U.S. Dept. of Health and Human Services, National Institutes of Health, National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism.
- LXXVIII Beyond hangovers: Understanding alcohol's impact on your health. (Vol. 13). (2010). Bethesda, MD: U.S. Dept. of Health and Human Services, National Institutes of Health, National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism.
- LXXIX Beyond hangovers: Understanding alcohol's impact on your health. (Vol. 13). (2010). Bethesda, MD: U.S. Dept. of Health and Human Services, National Institutes of Health, National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism.
- LXXX Hypertensive heart disease: MedlinePlus Medical Encyclopedia. (2014, May 13). Retrieved <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/000163.htm>
- LXXXI Health Consequences of Excess Drinking. <http://www.alcoholscreening.org/Learn-More.aspx?topicID=8&articleID=26>
- LXXXII Beyond hangovers: Understanding alcohol's impact on your health. (Vol. 13). (2010). Bethesda, MD: U.S. Dept. of Health and Human Services, National Institutes of Health, National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism.
- LXXXIII Beyond hangovers: Understanding alcohol's impact on your health. (Vol. 13). (2010). Bethesda, MD: U.S. Dept. of Health

and Human Services, National Institutes of Health, National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism.

LXXXIV Beyond hangovers: Understanding alcohol's impact on your health. (Vol. 13). (2010). Bethesda, MD: U.S. Dept. of Health and Human Services, National Institutes of Health, National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism.

LXXXV Beyond hangovers: Understanding alcohol's impact on your health. (Vol. 13). (2010). Bethesda, MD: U.S. Dept. of Health and Human Services, National Institutes of Health, National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism.

LXXXVI Beyond hangovers: Understanding alcohol's impact on your health. (Vol. 13). (2010). Bethesda, MD: U.S. Dept. of Health and Human Services, National Institutes of Health, National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism.

LXXXVII Beyond hangovers: Understanding alcohol's impact on your health. (Vol. 13). (2010). Bethesda, MD: U.S. Dept. of Health and Human Services, National Institutes of Health, National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism.

LXXXVIII Beyond hangovers: Understanding alcohol's impact on your health. (Vol. 13). (2010). Bethesda, MD: U.S. Dept. of Health and Human Services, National Institutes of Health, National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism.

LXXXIX Beyond hangovers: Understanding alcohol's impact on your health. (Vol. 13). (2010). Bethesda, MD: U.S. Dept. of Health and Human Services, National Institutes of Health, National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism.

- XC Rehm J, Shield K Alcohol consumption. In: Stewart BW, Wild CB, eds. World Cancer Report 2014. Lyon, France: International Agency for Research on Cancer; 2014.
- XCII Bagnardi V, Rota M, Botteri E, et al. Light alcohol drinking and cancer: a meta-analysis. *Ann Oncol*. 2013;24:301–308. Abstract.
- XCIII Allen, N., Beral, V., Casabonne, D., Kan, S., Reeves, G., Brown, A., & Green, J. (2009). Moderate Alcohol Intake and Cancer Incidence in Women. *JNCI Journal of the National Cancer Institute*, 101(5), 296–305. doi:10.1093/jnci/djn514.
- XCIV How alcohol causes cancer. (2015, March 23). <http://www.cancer-researchuk.org/about-cancer/causes-of-cancer/alcohol-and-cancer/how-alcohol-causes-cancer>
- XCV Drinking Alcohol. www.breastcancer.org/risk/factors/alcohol
- XCVI How alcohol causes cancer. <http://www.cancer-researchuk.org/about-cancer/causes-of-cancer/alcohol-and-cancer/how-alcohol-causes-cancer>
- XCVII How alcohol causes cancer. <http://www.cancer-researchuk.org/about-cancer/causes-of-cancer/alcohol-and-cancer/how-alcohol-causes-cancer>

- xcviii Drinking Alcohol and Breast Cancer Risk. (2015, May 7). <http://ww5.komen.org/breastcancer/table3alcoholconsumptionandbreastcancerrisk.html>
- xcix U.S. Breast Cancer Statistics. (2015, May 11). from http://www.breast-cancer.org/symptoms/understand_bc/statistics
- c Alcohol drinking. IARC Working Group, Lyon, 13–20 October 1987. IARC Monogr Eval Carcinog Risks Hum. 1988;44:1–378. Abstract.
- ci Lachenmeier DW, Przybylski MC, Rehm J. Comparative risk assessment of carcinogens in alcoholic beverages using the margin of exposure approach. Int J Cancer. 2012;131:E995-E1003. Abstract.
- cii How alcohol causes cancer. <http://www.cancer-researchuk.org/about-cancer/causes-of-cancer/alcohol-and-cancer/how-alcohol-causes-cancer>
- ciii Stokowski, L. (2014, April 30). No Amount of Alcohol Is Safe. <http://www.medscape.com/viewarticle/824237>
- civ Alcohol Use Disorder. <http://www.nytimes.com/health/guides/disease/alcoholism/possible-complications.html>
- cv Alcohol Use Disorder. <http://www.nytimes.com/health/guides/disease/alcoholism/possible-complications.html>
- cvi Stokowski, L. (2014, April 30). No Amount of Alcohol Is Safe. <http://www.medscape.com/viewarticle/824237>

- CVII Кэпп, Аллен. Легкий способ бросить пить. — Добрая книга, 2020.
- CVIII Lynsen, A. Alcohol.
- CIX “Parenting to Prevent Childhood Alcohol Use.” <http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/adolescentflyer/adolflyer.htm>
- CX One in 10 deaths among working-age adults due to excessive drinking. <http://www.cdc.gov/media/releases/2014/p0626-excessive-drinking.html>
- CXI Кэпп, Аллен. Легкий способ бросить пить. — Добрая книга, 2020.
- CXII Turner, S. & Rocca, L. The Sober Revolution: Women Calling Time on Wine o’Clock (2013) Accent Press Ltd.
- CXIII Carey, B. Who’s Minding the Mind? The New York Times. http://www.nytimes.com/2007/07/31/health/psychology/31subl.html?pagewanted=all&_r=0
- CXIV Koch, C. Probing the Unconscious Mind. <https://www.scientificamerican.com/article/probing-the-unconscious-mind/>
- CXV Koch, C. Probing the Unconscious Mind. <https://www.scientificamerican.com/article/probing-the-unconscious-mind/>
- CXVI Харрис Дэн, Уоррен Джеффри, Адлер Карли. Медитация для скептиков. На 10 процентов счастливее. — Бомбора, 2019.

- CXVII "Yalom's Ultimate Concerns". Changingminds.org.
- CXVIII Харрис Дэн, Уоррен Джеффри, Адлер Карли. Медитация для скептиков. На 10 процентов счастливее. — Бомбора, 2019.
- CXIX Kraft, S. (2011, February 11). "WHO Study: Alcohol Is International Number One Killer, AIDS Second." Medical News Today. <http://www.medicalnewstoday.com/articles/216328.php>.
- CXX Карр, Аллен. Легкий способ бросить пить. — Хорошая книга, 2020.
- CXXI Британская энциклопедия. <http://www.britannica.com/science/ethyl-alcohol>
- CXXII Cancer figures prompt calls for health warnings on alcohol products. <http://www.northumberlandgazette.co.uk/news/local-news/cancer-figures-prompt-calls-for-health-warnings-on-alcohol-products-1-7361758>
- CXXIII Weiss, Dr., M. Alcohol and Cancer: You Can't Drink to Your Health.
- CXXIV What's More Dangerous: Marijuana or Alcohol? [Радиопередача]. In Freakonomics. Stephen Dubner.
- CXXV Iliades, C. Why Boozing Can Be Bad for Your Sex Life. <http://www.everydayhealth.com/erectile-dysfunction/why-boozing-can-be-bad-for-your-sex-life.aspx>
- CXXVI Arackal, B., & Benegal, V. (2007). Prevalence of sexual dysfunction in male subjects with alcohol

- dependence. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2917074/>
- CXXVII Fillmore, M. (2011, May 4). Acute alcohol-induced impairment of cognitive functions: Past and present findings : International Journal on Disability and Human Development. Retrieved May 20, 2015, from: [http://www.degruyter.com/dg/viewarticle/j\\$002fijdhd.2007.6.2\\$002fijdhd.2007.6.2.115\\$002fijdhd.2007.6.2.115.xml;jsessionid=782F15AAC27867447BE36FADF54D7A42](http://www.degruyter.com/dg/viewarticle/j$002fijdhd.2007.6.2$002fijdhd.2007.6.2.115$002fijdhd.2007.6.2.115.xml;jsessionid=782F15AAC27867447BE36FADF54D7A42)
- CXXVIII Anderson, P. Is it time to ban alcohol advertising? <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19435114>
- CXXIX Smith, L., & Foxcroft, D. The effect of alcohol advertising, marketing and portrayal on drinking behaviour in young people: Systematic review of prospective cohort studies. <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/9/51>
- CXXX Bergland, C. New Clues on the Inner Workings of the Unconscious Mind. <https://www.psychologytoday.com/blog/the-athletes-way/201403/new-clues-the-inner-workings-the-unconscious-mind>
- CXXXI Bergland, C. New Clues on the Inner Workings of the Unconscious Mind. <https://www.psychologytoday.com/blog/the-athletes-way/201403/new-clues-the-inner-workings-the-unconscious-mind>
- CXXXII Goldstein, R., Almenberg, J., Dreber, A., Emerson, J., Herschkowitsch, A., & Katz, J. AAWE WORKING PAPER No. 16 Do More Expensive Wines Taste Better? Evidence

From a Large Sample of Blind Tastings (V. Ginsburgh, Ed.).
[http://www.wine-economics.org/workingpapers/AAWE_](http://www.wine-economics.org/workingpapers/AAWE_WP16.pdf)
WP16.pdf

- CXXXIII Beck, Craig Alcohol Lied to Me: The Intelligent Way to Stop Drinking (2003) Viral Success Limited.
- CXXXIV Beck, Craig Alcohol Lied to Me: The Intelligent Way to Stop Drinking (2003) Viral Success Limited.
- CXXXV Hill, K. How Target Figured Out A Teen Girl Was Pregnant Before Her Father Did. <http://www.forbes.com/sites/kashmirhill/2012/02/16/how-target-figured-out-a-teen-girl-was-pregnant-before-her-father-did/>
- CXXXVI Beck, Craig Alcohol Lied to Me: The Intelligent Way to Stop Drinking (2003) Viral Success Limited.
- CXXXVII Beck, Craig Alcohol Lied to Me: The Intelligent Way to Stop Drinking (2003) Viral Success Limited.
- CXXXVIII Alcohol Deaths. Centers for Disease Control and Prevention. <http://www.cdc.gov/features/alcohol-deaths/>
- CXXXIX Overdose Death Rates. <http://www.drugabuse.gov/related-topics/trends-statistics/overdose-death-rates>
- CXL Overdose Death Rates. <http://www.drugabuse.gov/related-topics/trends-statistics/overdose-death-rates>
- CXLI The Impact of Alcohol Abuse on American Society. <http://alcoholicsvictorious.org/faq/impact>

- CXLII The Impact of Alcohol Abuse on American Society. <http://alcoholicsvictorious.org/faq/impact>
- CXLIII The Impact of Alcohol Abuse on American Society. <http://alcoholicsvictorious.org/faq/impact>
- CXLIV The Impact of Alcohol Abuse on American Society. <http://alcoholicsvictorious.org/faq/impact>
- CXLV Mohr, M. The Role Of Alcohol Use In Sexual Assault. <http://kinseyconfidential.org/role-alcohol-sexual-assault/>
- CXLVI Mohr, M. The Role Of Alcohol Use In Sexual Assault. <http://kinseyconfidential.org/role-alcohol-sexual-assault/>
- CXLVII Carey, K., Durney, S., Shepardson, R., & Carey, M. Incapacitated and Forcible Rape of College Women: Prevalence Across the First Year. *Journal of Adolescent Health*, 678–680.
- CXLVIII Abbey, A. (2002). Alcohol-related sexual assault: A common problem among college students. *Journal of Studies on Alcohol, Supplement J. Stud. Alcohol Suppl.*, (14), 118–128. <http://dx.doi.org/10.15288/jsas.2002.s14.118>
- CXLIX Abbey, A. (2002). Alcohol-related sexual assault: A common problem among college students. *Journal of Studies on Alcohol, Supplement J. Stud. Alcohol Suppl.*, (14), 118–128. <http://dx.doi.org/10.15288/jsas.2002.s14.118>
- CL Iliades, C. (2012, January 4). Why Boozing Can Be Bad for Your Sex Life. <http://www.everydayhealth.com/>

erectile-dysfunction/why-boozing-can-be-bad-for-your-sex-life.aspx

- CLI Cain, S. (2012). *Quiet: The power of introverts in a world that can't stop talking*. New York: Crown.
- CLII The Impact of Alcohol Abuse on American Society. (1994). <http://alcoholicsvictorious.org/faq/impact>
- CLIII Impaired Driving: Get the Facts. (2015, May 19). http://www.cdc.gov/motorvehiclesafety/impaired_driving/impaired-driv_factsheet.html
- CLIV Arackal, B., & Benegal, V. (2007). "Prevalence of sexual dysfunction in male subjects with alcohol dependence." <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2917074/>
- CLV Дахигг, Чарлз. «Власть привычки: почему мы живем и работаем именно так, а не иначе», АСТ, 2017.
- CLVI Powell, Russel, Honey, P & Symbaluk, Diane *Introduction to Learning and Behavior* (2012) Wadsworth Cengage Learning (p. 441).
- CLVII Holmes, A. (2012). Chronic alcohol remodels prefrontal neurons and disrupts NMDAR-mediated fear extinction encoding. *Nature Neuroscience*, 15, 1359–1361–1359–1361. doi:doi:10.1038/nn.3204
- CLVIII Polk, T. A. (Creator & Director) (2015, March 6). *The Addictive Brain*. Lecture conducted from *The Great Courses*.

- CLIX Danbolt, N. (2001). Glutamate as a Neurotransmitter — An overview. <http://www.neurotransporter.org/glutamate.html>
- CLX DiSalvo, D. (2012, October 16). What Alcohol Really Does to Your Brain. <http://www.forbes.com/sites/daviddisalvo/2012/10/16/what-alcohol-really-does-to-your-brain/>
- CLXI DiSalvo, D. (2012, October 16). What Alcohol Really Does to Your Brain. <http://www.forbes.com/sites/daviddisalvo/2012/10/16/what-alcohol-really-does-to-your-brain/>
- CLXII DiSalvo, D. (2012, October 16). What Alcohol Really Does to Your Brain. <http://www.forbes.com/sites/daviddisalvo/2012/10/16/what-alcohol-really-does-to-your-brain/>
- CLXIII Neuroscience: Pathways to Alcohol Dependence. (2009). Alcohol Alert, 77.
- CLXIV DiSalvo, D. (2012, October 16). What Alcohol Really Does to Your Brain. <http://www.forbes.com/sites/daviddisalvo/2012/10/16/what-alcohol-really-does-to-your-brain/>
- CLXV Watson, S. (2005, June 8). How Alcoholism Works. <http://science.howstuffworks.com/life/inside-the-mind/human-brain/alcoholism4.htm>
- CLXVI One in 10 deaths among working-age adults due to excessive drinking. (2014, June 26). <http://www.cdc.gov/media/releases/2014/p0626-excessive-drinking.html>

- CLXVII Neuroscience: Pathways to Alcohol Dependence. (2009). Alcohol Alert, 77.
- CLXVIII DiSalvo, D. (2012, October 16). What Alcohol Really Does to Your Brain. <http://www.forbes.com/sites/daviddisalvo/2012/10/16/what-alcohol-really-does-to-your-brain/>
- CLXIX Vale, Jason Kick The Drink ...Easily (2011) Crown House Publishing Ltd.
- CLXX Vale, Jason Kick The Drink ...Easily (2011) Crown House Publishing Ltd.
- CLXXI Hitti, M. (2005, January 19). 1/3 Fully Recover From Alcoholism. <http://www.webmd.com/mental-health/addiction/news/20050119/13-fully-recover-from-alcoholism>
- CLXXII Flanagin, J. (2014, March 25). The Surprising Failures of 12 Steps. <http://www.theatlantic.com/health/archive/2014/03/the-surprising-failures-of-12-steps/284616/>
- CLXXIII Alcoholism Isn't What It Used To Be. (n.d.). <http://www.spectrum.niaaa.nih.gov/features/alcoholism.aspx>
- CLXXIV Polk, T. A. (Creator & Director) (2015, March 6). The Addictive Brain. Lecture conducted from The Great Courses.
- CLXXV Дахигг, Чарлз. «Власть привычки: почему мы живем и работаем именно так, а не иначе», АСТ, 2017.
- CLXXVI Alcohol and Crime. (1998). <https://ncadd.org/learn-about-alcohol/alcohol-and-crime>

- CLXXVII Alcohol and Crime. (1998). <https://ncadd.org/learn-about-alcohol/alcohol-and-crime>
- CLXXVIII Alcohol Use Disorder. (2013, March 8). <http://www.nytimes.com/health/guides/disease/alcoholism/possible-complications.html>
- CLXXIX The Impact of Alcohol Abuse on American Society. (1994). <http://alcoholicsvictorious.org/faq/impact>
- CLXXX The Impact of Alcohol Abuse on American Society. (1994). Retrieved May 20, 2015, from <http://alcoholicsvictorious.org/faq/impact>
- CLXXXI Alcohol Awareness. (n.d.). <http://publichealth.hsc.wvu.edu/alcohol/effects-on-society/children-of-alcoholics/>
- CLXXXII Vale, J. (1999). Kick the drink-- easily! Bancyfelin: Crown House.
- CLXXXIII Vale, J. (1999). Kick the drink-- easily! Bancyfelin: Crown House.
- CLXXXIV Polk, T. A. (Creator & Director) (2015, March 6). The Addictive Brain. Lecture conducted from The Great Courses.
- CLXXXV Polk, T. A. (Creator & Director) (2015, March 6). The Addictive Brain. Lecture conducted from The Great Courses.
- CLXXXVI Polk, T. A. (Creator & Director) (2015, March 6). The Addictive Brain. Lecture conducted from The Great Courses.
- CLXXXVII Polk, T. A. (Creator & Director) (2015, March 6). The Addictive Brain. Lecture conducted from The Great Courses.

- CLXXXVIII Vale, J. (1999). Kick the drink-- easily! Bancyfelin: Crown House.
- CLXXXIX Vale, J. (1999). Kick the drink-- easily! Bancyfelin: Crown House.
- CXC Карр, Аллен, «Простой способ бросить пить», *Добрая книга*, 2020.
- CXCI Карр, Аллен, «Простой способ бросить пить», *Добрая книга*, 2020.
- CXCII Brière, F., Rohde, P., Seeley, J., & Klein, D. (2013, October 22). Comorbidity between major depression and alcohol use disorder from adolescence to adulthood. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0010440X13003088>
- CXCIII Turner, S. & Rocca, L. (2013). *The Sober Revolution: Women Calling Time on Wine o'Clock* Accent Press Ltd.
- CXCIV Turner, S. & Rocca, L. (2013). *The Sober Revolution: Women Calling Time on Wine o'Clock* Accent Press Ltd.
- CXCV Карр, Аллен. *Легкий способ бросить пить*. — *Добрая книга*, 2020.
- CXCVI Polk, T. A. (Creator & Director) (2015, March 6). *The Addictive Brain*. Lecture conducted from *The Great Courses*.
- CXCVII Polk, T. A. (Creator & Director) (2015, March 6). *The Addictive Brain*. Lecture conducted from *The Great Courses*.

- СХСVIII Vale, J. (1999). Kick the drink-- easily! Bancyfelin: Crown House.
- СХСIX Vale, J. (1999). Kick the drink-- easily! Bancyfelin: Crown House. (p. 77)
- СС Melina, B. (2010, November 16). Why Do Medical Researchers Use Mice?
- СЦИ Hari, J. (2015, January 20). The Likely Cause of Addiction Has Been Discovered, and It Is Not What You Think. http://www.huffingtonpost.com/johann-hari/the-real-cause-of-addicti_b_6506936.html
- СЦИІ Turner, Sarah & Rocca, Lucy The Sober Revolution: Women Calling Time on Wine o'Clock (2013) Accent Press Ltd.
- СЦИІІ Turner, Sarah & Rocca, Lucy The Sober Revolution: Women Calling Time on Wine o'Clock (2013) Accent Press Ltd.
- СЦИV The Impact of Alcohol Abuse on American Society. (1994). <http://alcoholicsvictorious.org/faq/impact>
- ССV What Happens During an Alcohol Detox and How Long Does It Last? (2012, January 13).
- ССVI Polk, T. A. (Creator & Director) (2015, March 6). The Addictive Brain. Lecture conducted from The Great Courses.
- ССVII Polk, T. A. (Creator & Director) (2015, March 6). The Addictive Brain. Lecture conducted from The Great Courses.

- CCVIII Polk, T. A. (Creator & Director) (2015, March 6). The Addictive Brain. Lecture conducted from The Great Courses.
- CCIX Polk, T. A. (Creator & Director) (2015, March 6). The Addictive Brain. Lecture conducted from The Great Courses.
- CCX Polk, T. A. (Creator & Director) (2015, March 6). The Addictive Brain. Lecture conducted from The Great Courses.
- CCXI Polk, T. A. (Creator & Director) (2015, March 6). The Addictive Brain. Lecture conducted from The Great Courses.
- CCXII Polk, T. A. (Creator & Director) (2015, March 6). The Addictive Brain. Lecture conducted from The Great Courses.
- CCXIII Polk, T. A. (Creator & Director) (2015, March 6). The Addictive Brain. Lecture conducted from The Great Courses.
- CCXIV Littlefield, A., & Sher, K. (2010). The Multiple, Distinct Ways that Personality Contributes to Alcohol Use Disorders. *Social and Personality Psychology Compass*, 767–782.
- CCXV Littlefield, A., & Sher, K. (2010). The Multiple, Distinct Ways that Personality Contributes to Alcohol Use Disorders. *Social and Personality Psychology Compass*, 767–782.
- CCXVI Littlefield, A., & Sher, K. (2010). The Multiple, Distinct Ways that Personality Contributes to Alcohol Use Disorders. *Social and Personality Psychology Compass*, 767–782.
- CCXVII Turner, S. & Rocca, L. *The Sober Revolution: Women Calling Time on Wine o'Clock* (2013) Accent Press Ltd.

- CCXVIII Pompili, M., Serafini, G., Innamorati, M., Dominici, G., Ferracuti, S., Kotzalidis, G., . . . Lester, D. (2010, March 29). Suicidal Behavior and Alcohol Abuse. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2872355/>
- CCXX Pedersen, T. (2014). One-Third of Suicides Involve Heavy Alcohol Consumption. Psych Central. <http://psychcentral.com/news/2014/06/21/one-third-of-suicides-involve-heavy-alcohol-consumption/71515.html>
- CCXX Carey, B. (2007, July 31). Who's Minding the Mind? The New York Times. http://www.nytimes.com/2007/07/31/health/psychology/31subl.html?pagewanted=all&_r=0
- CCXXI Horsley, V., & Sturge, M. (1907). Alcohol and the human body: An introduction to the study of the subject. London: Macmillan and.
- CCXXII Карр, Аллен, «Простой способ бросить пить», Добрая книга, 2020.
- CCXXIII Polk, T. A. (Creator & Director) (2015, March 6). The Addictive Brain. Lecture conducted from The Great Courses.
- CCXXIV Polk, T. A. (Creator & Director) (2015, March 6). The Addictive Brain. Lecture conducted from The Great Courses.
- CCXXV Polk, T. A. (Director) (2015, March 6). The Addictive Brain. Lecture conducted from The Great Courses. Chapter 3.
- CCXXVI Schultz, Wolfram, Peter Dayan, and P. Read Montague. "A Neural Substrate of Prediction and Reward." Science 275, no.

5306 (1997): 1593–599. Accessed July 27, 2015. doi:10.1126/sci-ence.275.5306.1593.

- CCXXVII Robinson, T., & Berridge, K. (1993). The neural basis of drug craving: An incentive sensitization theory of addiction. *Brain Research Reviews*, 18, 247–291. [http:// deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/30601/0000238.pdf?sequence=1](http://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/30601/0000238.pdf?sequence=1)
- CCXXVIII Robinson, T., & Berridge, K. (1993). The neural basis of drug craving: An incentive sensitization theory of addiction. *Brain Research Reviews*, 18, 247–291. [http:// deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/30601/0000238.pdf?sequence=1](http://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/30601/0000238.pdf?sequence=1)
- CCXXIX Robinson, T., & Berridge, K. (1993). "The neural basis of drug craving: An incentive sensitization theory of addiction". *Brain Research Reviews*, 18, 247–291. [http:// deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/30601/0000238.pdf?sequence=1](http://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/30601/0000238.pdf?sequence=1)
- CCXXX Turner, Sarah & Rocca, Lucy *The Sober Revolution: Women Calling Time on Wine o'Clock* (2013) Accent Press Ltd.
- CCXXXI Gupta, D., & Cohen, E. (2010, October 19). "Brain chemical may explain alcoholism gender differences." <http://thechart.blogs.cnn.com/2010/10/19/brain-chemical-may-explain-alcoholism-gender-differences/>
- CCXXXII One in 10 deaths among working-age adults due to excessive drinking. (2014, June 26). <http://www.cdc.gov/media/releases/2014/p0626-excessive-drinking.html>

- CCXXXIII Levitin, D. (2015, January 18). Why the modern world is bad for your brain.
- CCXXXIV Polk, T. A. (Creator & Director) (2015, March 6). The Addictive Brain. Lecture conducted from The Great Courses.
- CCXXXV Polk, T. A. (Creator & Director) (2015, March 6). The Addictive Brain. Lecture conducted from The Great Courses.
- CCXXXVI Lachenmeier, D., & Rehm, J. (2015). Comparative risk assessment of alcohol, tobacco, cannabis and other illicit drugs using the margin of exposure approach. *Scientific Reports Sci. Rep.*, 5, 8126-8126. doi:10.1038/srep08126.
- CCXXXVII Jackson, C., Ennett, S., Dickinson, D., & Bowling, J. (2012). Letting Children Sip. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine Arch Pediatr Adolesc Med*, 166(11), 1053–1053. doi:10.1001/archpediatrics.2012.1198.
- CCXXXVIII Overdose Death Rates. (2015, February 1). <http://www.drugabuse.gov/related-topics/trends-statistics/overdose-death-rates>
- CCXXXIX Kraft, S. (2011, February 11). "WHO Study: Alcohol Is International Number One Killer, AIDS Second." *Medical News Today*. <http://www.medicalnewstoday.com/articles/216328.php>.
- CCXL Lachenmeier, D., & Rehm, J. (2015). Comparative risk assessment of alcohol, tobacco, cannabis and other illicit drugs using the margin of exposure approach. *Scientific Reports Sci. Rep.*, 5, 8126-8126. doi:10.1038/srep08126.

- CCXLI Lachenmeier, D., & Rehm, J. (2015). Comparative risk assessment of alcohol, tobacco, cannabis and other illicit drugs using the margin of exposure approach. *Scientific Reports Sci. Rep.*, 5, 8126-8126. doi:10.1038/srep08126.
- CCXLII Карп, Аллен. Легкий способ бросить пить. — *Добрая книга*, 2020.
- CCXLIII Carey, B. (2007, July 31). Who's Minding the Mind? *The New York Times*. http://www.nytimes.com/2007/07/31/health/psychology/31subl.html?pagewanted=all&_r=0
- CCXLIV The Conscious, Subconscious, And Unconscious Mind — How Does It All Work? (2014, March 13). <http://themindunleashed.org/2014/03/conscious-subconscious-unconscious-mind-work.html>
- CCXLV The Conscious, Subconscious, And Unconscious Mind — How Does It All Work? (2014, March 13). <http://themindunleashed.org/2014/03/conscious-subconscious-unconscious-mind-work.html>
- CCXLVI Polk, T. A. (Creator & Director) (2015, March 6). *The Addictive Brain*. Lecture conducted from *The Great Courses*.
- CCXLVII Is There a Cure for Alcoholism? (n.d.). <http://drugabuse.com/is-there-a-cure-for-alcoholism/>
- CCXLVIII Polk, T. A. (Creator & Director) (2015, March 6). *The Addictive Brain*. Lecture conducted from *The Great Courses*.

- CCXLIX Hari, J. Chasing the scream: The first and last days of the war on drugs. (2015). Bloomsbury USA.
- CCL Najmi, S., & Wegner, D. (n.d.). Hidden Complications of Thought Suppression. *International Journal of Cognitive Therapy*, 210–223.
- CCLI Харрис Дэн, Уоррен Джеффри, Адлер Карли. Медитация для скептиков. На 10 процентов счастливее. — Бомбора, 2019.
- CCII Харрис Дэн, Уоррен Джеффри, Адлер Карли. Медитация для скептиков. На 10 процентов счастливее. — Бомбора, 2019.

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

Грэйс Энни

В ЯСНОМ УМЕ

Вся правда про алкоголь

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*. Руководитель направления *М. Виноградова*

Ответственный редактор *Е. Никищихина*. Редактор *Л. Гречаник*

Младший редактор *А. Субботина*. Художественный редактор *П. Петров*

Компьютерная верстка *Н. Зенков*. Корректоры *Л. Снеговая, О. Гаманек*

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Эндирүүл: «ЭКСМО»-АКБ, Бастасы, 123308, Москва, Ресей, Зорге кышасы, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгиси: «ЭКСМО»

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасының импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приемке претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Довжировский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Эндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 15.09.2020. Формат 60x84^{1/16}.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 23,33.

Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-04-113082-4



9 785041 113082 >

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

БОМБОРА

издательство

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг. Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

Мы в СОЦСЕТЯХ:

[bomborabooks](#) [bomбора](#)

[bomбора.ru](#)

book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКСМО-АКТ»

В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книг



16+

