

Это творение я обнаружила на [Нотдринке](#) (форуме взаимопомощи при алкоголизме) несколько лет тому назад,

забросила в закладки и, как это часто бывает, благополучно забыла. Сегодня решила туда забежать, давно не была. Забила начальную букву названия в строку, появилось notdrink и еще что-то там, энтер и я оказалась в той теме. И сразу как-то подумала, знать, неспроста. Видно, настал ее час. Видно, она мне зачем-то понадобилась, или же я ей))

Об авторе: Ирокез - как вы догадались, должно быть, сетевой псевдоним, а тот, кто за оным стоит - один из админов Нотдринка и по совместительству трезвый алкоголик, каковым является уже 12 лет. Итак:

Часть 1.

В чем же смысл тяги? Сейчас я сделаю титаническое усилие и попробую разложить все по полочкам. Может что-нибудь получится.

В чем смысл тяги, или методика Ирокеза (в семи частях)

Автор: Tasha

19.11.2015 11:46

Начнем с отходняка. У всех он длится по разному и бывает различным по качеству и набору ощущений. Т.к. средний возраст страдальцев форума около 35 лет, то здоровье, вероятно, выправляется в течение трех-четырех дней, если не считать особо запущенные случаи и сопутствующие недуги. Эти дни, наверное, самые трудные. На тягу психологическую накладывается и физическая. Но как бороться с абстягой не мне Вас учить. На форуме прописано необъятное кол-во методик, от простейших (горячее и сладкое питье в больших количествах) до лекарственных препаратов, названия которых я не берусь повторить. Здесь чтобы выдержать действительно нужно твердое решение и волевое усилие. Наверное, среди нас уже нет тех слабаков, которые, перебрав не могут смотреть на спиртное неделю-другую.

Остается аспект психологический. Страх, стыд и легкая досада (у некоторых желание кусать локти) от воспоминаний о количестве денег успешно спущенных на ветер.

Страх. Страх принятия решения, решения не пить больше никогда. Всей своей прежней жизнью (сознательной) мы приучены к обыденному и традиционному пьянству и менять свой образ жизни сложно. Но так ли важно соблюдать традиции когда на кону стоит сама жизнь. Легко отказаться от бокала шампанского в Новый год, от стопки водки под уху, на рыбалке, от бокала вина на корпоративной вечеринке или за ужином с любимым человеком, когда осознаешь, что этот бокал НЕОТВРАТИМО приведет тебя к известному результату.

Страх. Страх ответить за свои поступки, совершенные в пьяном угаре. Хочется отодвинуть неизбежную расплату. Здесь два момента. Первый согласно народной мудрости: сколь веревочке не виться... Второй, нужно подумать, а столь ли велик грех, столь ли жестока будет расплата и что можно сделать, чтобы ее облегчить. Мазохистов это не беспокоит, а тем, кому грозит, к примеру, нежелательное увольнение за прогул нужно спокойно подумать, как облегчить себе судьбину, а совесть свою успокоить тем, что это в последний раз и что ударным трудом, героическим усилием, загладим, смоем позор...

Стыд. Стыд тоже придется пережить. Здесь утешает только постепенное сглаживание остроты ощущения. В этом есть своя опасность и я склонен к мнению, что рану нужно регулярно беречь. Жить со своим стыдом достаточно продолжительное время, даже когда окружающие начнут забывать. Лично я практиковал нелюбимые воспоминания, ежедневно перед едой и перед сном в течение 5-10 минут, затем выбрасывал из головы до следующей процедуры. Это называется аутотренинг. Очень сильная вещь, кто не в курсе. Человеческая психика вообще обширное поле для

экспериментов.

Итак мы отлежались, на работе отбрехали, с супругами, в первом приближении помирились. Жизнь кажется начала налаживаться.

Часть 2.

Жизнь продолжается, но ничего не меняется. Неделю, другую все то же безрадостное шарканье от минирадости к минигорю. А хочется фонтана счастья и даже преклонения за героический поступок. Но срок в две недели выглядит бледно на фоне героического прошлого и для большинства окружающих это только возвращение к норме. Здесь придется оставить детско-инфантильное «все и сразу». Давайте наметим цели. Очевидные и не слишком. К очевидным я отношу восстановление пошатнувшегося здоровья, материального положения, доалкогольных контактов. И если, в моем случае, материальное положение восстанавливалось просто, достаточно одного полевого сезона, то восстановление здоровья для некоторых маньяков может стать прерогативой на оставшуюся жизнь. Но это здорово, каждый день ощущать себя сильнее-быстрее-метче.

Доалкогольные контакты в запущенных случаях, тоже потребуют времени ибо неизбежно отставание от новомодных веяний жизни в профессиональной и светской сфере. Итак ищем денежную работу, а в перерывах между трудовыми подвигами занимаемся спортом, купаемся, загораем, мчимся на велосипеде одновременно читая свежую прессу и просматривая новинки кинематографа.

Нельзя не остановиться на одном из шагов прописанных АА. Я называю его - замаливание грехов. Шаг нужный. Совесть не картошка, не выбросишь в окошко. Отдав долги, избежишь ненужных трат нервной энергии и лишних поводов считать жизнь неудавшейся, что чревато эксцессами и рецидивами.

Ну а чтобы ничего не упустить заводим амбарную книгу в которой записываем развернутые планы и отчеты о их выполнении и свои мысли если таковые имеют место быть.

Часть 3. ◻ Размышление у парадного подъезда.

Изменяем мышление через изменение образа жизни. На нашем тернистом пути начинают встречаться различные подводные камни и встречные течения. Назову хотя бы несколько уже озвученных: что брехать когда предлагают выпить, какой дорогой идти домой, во избежание нежелательных встреч, чем заняться в пятницу.

Прежде всего надо ответить себе на вопрос, а так ли необходимы нам прежние контакты и следует ли быть предельно тактичными с собутыльниками. Если это Ваши друзья, то для них естественно желать Вам добра и только радоваться и поддерживать Ваше начинание, а если наличествует попытка склонить к употреблению, то задумайтесь друзья ли это на самом деле и отказ может быть самым жестким и нелицеприятным. Иногда не обойтись без индейской хитрости, когда отказ нужно объяснить объективно, но по возможности непонятно. На этот случай существует множество вариаций. А для задушевного разговора с лицом начальствующим может быть заранее заготовлена еще и легенда.

Избежать встреч с алкашами лично мне было легко, потому что я знал каждый закуток где такая встреча возможна, а при непредвиденном свидании подходила любая стандартная отмазка: подшит, закодирован и наибольшее уважение и гордость за соратника вызвала правда – сам бросил.

В моей жизни я совершал одну очень большую ошибку. Любое начинание казалось мне несвоевременным. То слишком рано, еще не дорос, то слишком поздно, уже староват. И лишь сравнительно недавно я осознал, что любой поступок своевременен и необходим. В драку нужно ввязаться, а там как бог даст. Так говаривал Наполеон, сам не слышал, но рассказывали. Любая далекая цель достижима и если ее расписать на поступки, то каждый поступок элементарен сам по себе. Так что ставим себе большую задачу и начинаем идти к ней мелкими шагами, неважно успеем ли дойти в этой жизни.

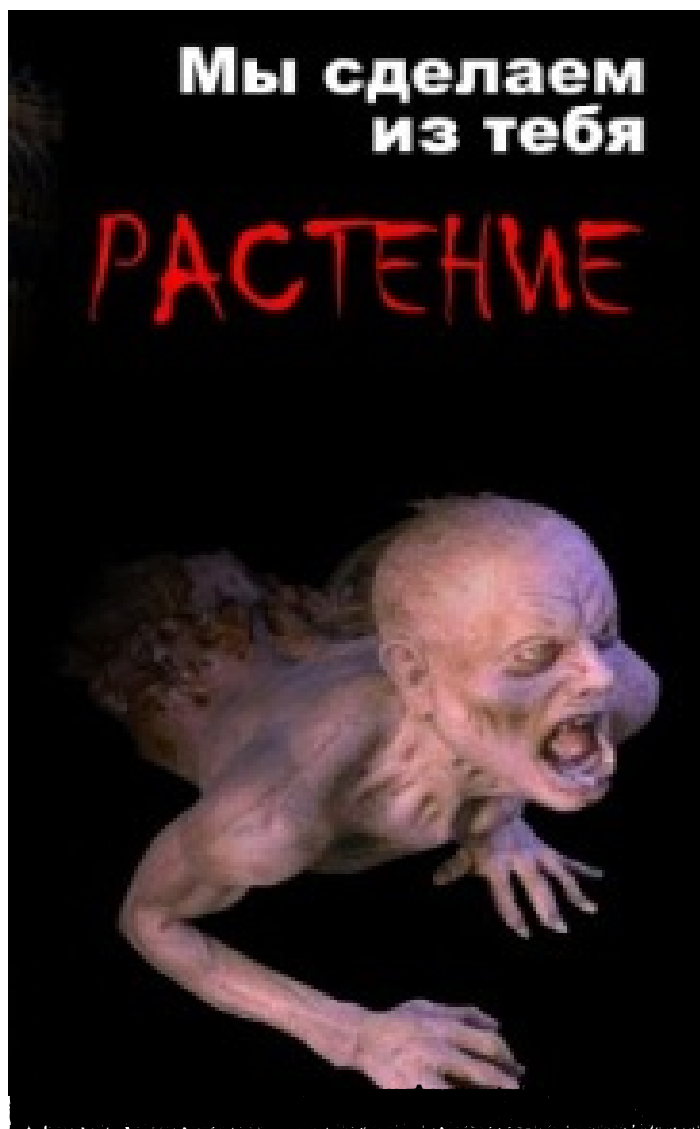
В чем смысл тяги, или методика Ирокеза (в семи частях)

Автор: Tasha

19.11.2015 11:46



~~Ирокез - это методика, которая позволяет...~~



В чем смысл тяги, или методика Ирокеза (в семи частях)

Автор: Tasha

19.11.2015 11:46

