

Автор: Tasha
21.01.2018 20:06

Дорогие друзья, позвольте предложить вашему вниманию интервью с автором [блога трезвого алкоголика "Оборотень"](#) и по совместительству администратором форума [Трезвеем.ру](#) Валентином.



Здравствуй, Валя! Позволь перво-наперво поздравить тебя с очередной годовщиной трезвости и пожелать тебе лучших благ на трезвом пути! Три года назад, на год твоей трезвости я брала у тебя [интервью](#) по этому поводу. Оно-то мне и поможет теперь выведать у тебя максимально, как изменилась твоя жизнь за это время, какие еще коррективы внесла в нее трезвость. Начнем?

1. Все эти годы ты активно помогал на форумах для алкоголиков ([Alconar](#) , [Alcoformer](#))

Трезвеем.ру) тем, кто решил бросить пить. Тебя, по твоим же словам, алкоголь в свое время развел на эйфорию и раскрепощенность. А их за что зацепил?

У каждого своя история, свои корни болезни, но если взять большую часть известных мне судеб, можно выделить два основных критерия, которые приводили человека к частому (гораздо более частому, чем у будущих неалкоголиков) употреблению алкоголя. Первое—недовольство собой, а второе—недовольство окружающим миром. Эти два камня преткновения заставляли человека ретушировать свой мир, внешний и внутренний, с помощью алкоголя. Он, как и любой наркотик, очень успешно справляется с этой задачей: искажает поступающую информацию об окружающем мире в положительную сторону, отключая критические и аналитические функции сознания.

Это если в двух словах. Думаю, ты это и хотела услышать, потому что если разбирать каждую историю в отдельности, можно увидеть некоторые различия, но они в частностях, а основа та, про которую я тебе сказал выше.

2. Как ты сегодня компенсируешь все те «блага», что давал тебе алкоголь и за которые крепко держал? Я имею в виду психологическую зависимость от него, все ту же эйфорию, раскрепощенность и т.д.

Эль, с этим было все просто. Последние лет 15 никаких благ он мне не давал. Ни раскрепощенности, ни отдыха, ни даже эйфории. Ведь срыв, уход в запой уходит на автомате. У меня появлялись мысли, что надо выпить. Я не мог сопоставить тот очень сомнительный кайф от алкоголя (которого, повторюсь, не было) и те последствия, которые ОБЯЗАТЕЛЬНО меня настигали. Сам запой, в процессе которого уже и пить тошно и не пить страшно и больно, затем почти недельный отходняк, это безумие абстиненции, выкручивающей твой разум и тело, от которой нет спасения, кроме стакана, который тоже тебе уже не поможет...

Последствия настолько ужасны, что здравомыслящий (хоть капельку!!!) человек ни за что на свете бы не выпил этот первый глоток алкоголя, который опрокинет его в этот ад. Но алкоголик не может быть здравомыслящим относительно алкоголя. В настройках его разума, в его "реестре" прописаны вирусы зависимости, которые в нужный момент активируют обострение и человек становится, не побоюсь этого слова, идиотом по отношению к первому стакану. И выпивает его. Далее все по пунктам.

То есть здесь мне нечего было заменять или заполнять. Я лишь наполнил позитивом, теплом и любовью все то время, которое у меня занимал адский ад. И для этого не понадобились большие усилия, все случилось само, хоть и постепенно.

3. Ты все еще считаешь, цитирую тебя, что «ни воспитание, ничто в принципе не влияет на алкоголизм, ни окружение»? Все дело в генах?

Да, в этом плане ничего не изменилось. После того интервью я встретил огромное количество алкоголиков. И, как и раньше, алкоголиками 50/50 становятся и в семьях алкоголиков и в семьях, которые считаются идеальными. И отличники и двоечники. Добрые, отзывчивые люди и полные отморозки. Рабочие и хозяева огромных фирм. Поэтому я до сих пор придерживаюсь мнения, что алкоголизм – сбой, отклонение в организме человека, в результате которого он перерабатывает и воспринимает алкоголь не так, как другие люди.

4. По твоему опыту, еушничество (ежедневное употребление) – это уже хороший капкан, из которого сложно выбраться. Да что там выбраться, даже его осознать. Как думаешь, много ли шансов у человека соскочить с алко на этом этапе?

Сложно сказать. Ясно одно – ежедневное употребление (по любой схеме) само по себе является первой стадией алкоголизма. Следовательно, капкан уже захлопнулся. И отказаться от алкоголя в это время действительно очень сложно. У человека все хорошо. Алкоголь все еще "радует" своим действием, есть работа, дома пока тоже проблем нету (я ведь по чуть-чуть!). А если в жизни все здорово, то о чем задумываться? Возможно, человек попытается отказаться от алкоголя, подсознательно понимая, что это неправильно – пить каждый день но, почувствовав большой дискомфорт, снова вернется к алкоголю, решив разобраться с этой, пока еще не проблемой, позже. И, сам того не замечая, внезапно оказывается в запойной стадии.

То есть, отвечая на твой вопрос, я скажу, что шансов мало. Но они все же есть. У меня одна знакомая девушка из Германии, была ЕУшницей 14 лет и бросила пить (на Трезвеем.ру, кстати). Никогда не было запоев, но количество выпитого иногда все же превышало разумные пределы и начинались проблемы.

5. Алкоголь усыпляет бдительность, отключает инстинкт самосохранения и т.п. Как сегодня обстоят у тебя дела с этим? Насколько ты контролируешь ситуацию?

Думаю, что достаточно, для хоть сколько-то предсказуемой жизни. Порой даже кажется, что я чуть-чуть параноидален :)) ведь сейчас мне есть что терять. В общем, в этом плане все нормально.

6. Тебе все еще случается думать, как в алкогольные времена, мол, «меня там не ценят, меня не уважают, меня не любят»? Сумел ты победить этот крючок для алко?

Давно, Эль. Я давно так не думаю. Мир обычно адекватен тебе, твоим взглядам на него. И я стараюсь видеть в мире нечто позитивное. Ведь по большому счету это не я думал, что меня "не любят", это болезнь так поворачивала мое восприятие. Мне **казалось**, что ко мне относятся не так, как я того заслуживаю. Ну а если я снял контроль болезни над своим разумом, то и не кажется мне ничего такого. Все просто.

7. В первом интервью ты говорил о потерях вследствие алкоголизма. Вопрос прозвучит, может, странно, но все же. А какие потери понес ты в результате всех этих лет твоей трезвости? И насколько они существенны для тебя?

Потери? Что ж, они есть. Я потерял часть эгоизма (не весь, конечно!), потерял бессонные безумные ночи, лишился диктата зависимости... Эля, я потерял только плохое, только страшное, мешающее жить, вымораживающее меня насквозь.

Я знаю некоторых трезвых алкоголиков, которые скорбят по этанолу. Скорбят по "процессу". Я к счастью не из их числа. Я, как пролетарий – не потерял ничего, кроме цепей :)

8. «Я вообще люблю праздник людям делать», сказал ты в интервью. Насколько

актуально и осуществимо это в твоей трезвости?□

Конечно, Эль! Даже в большей степени, чем раньше. Подарить человеку немного радости, тепла и надежды – наверно, часть моего огня, который зовет меня на форумы. Я ведь писал тебе о словах, которые мне говорят ребята. Не забуду такое вот: Гораздо больше я люблю дарить подарки, чем получать их. Поддержать человека в отчаянии (я очень хорошо знаю, что такое **Отчаяние**), показать, в какую сторону ему двигаться, чтобы возможно прийти к цели. Кстати, не обязательно это касается алкоголя почему-то. :)

В двух словах – помощь другим, создание у них хорошего настроения и нужного позитивного состояния, это моё.

9. Как обстоят дела сегодня с твоей алкосубличностью? Дает о себе знать иногда? И если да, то по каким поводам? В каких вы нынче с ним весовых категориях?

Я забыл про нее. Нет, не про нее, конечно, про ее внедрение в мою жизнь. Давно она никак не проявлялась уже года два, наверно. Она в глубоком анабиозе. И вытащить ее на свет могу только я. Но я пока не хочу. Каждый раз, когда надо подтвердить мою приверженность трезвости, я выбираю именно ее – трезвость. Если раньше бывали мысли о выпить, порой даже с сожалением или восхищением, то последнее время я свободен даже от появления таких мыслей, не то что от их развития.

10. Какие аргументы ты используешь обычно в беседе с алкоголиками, которые все еще сомневаются в том, что они алкоголики?

Эль, с сомневающимися по настоящему меня судьба не сводила. :) Как правило, я разговариваю с теми, кто уже понял, что он алкоголик, просто не знает, как называется его проблема. И разложить по полочкам это несложно. Вот, на мой взгляд, некоторые вопросы, которые показывают человеку, алкоголик он или нет.

1. Выпиваешь ли ты часто (несколько раз в неделю)?

2. Мешает ли алкоголь тебе в жизни?

3. Испытываешь ли ты дискомфорт при отсутствии алкоголя в твоей жизни во время выпивки по твоему графику?

Конечно, он должен ответить честно самому себе. Положительный ответ на любой из вопросов покажет, что у человека есть проблема с алкоголем, то есть алкоголизм. Конечно, это не исчерпывающие ответы. Для того, чтобы понять алкоголик ты или нет, можно пройти вот этот тест, например: <http://forum.alconar.ru/test/test.html> Его составили профессионалы. Ну, я надеюсь на это :)

11. Ты все еще веришь, что там наверху есть люди, которые смогут когда-нибудь остановить алкоголизацию населения?

А я в это верил? Сложный вопрос. Я точно знаю, что алкоголь – сотни миллиардов рублей, если не триллионы. За такие деньги сровняют с землей что угодно.

Мне кажется, что эта пропаганда будет вечной. Не смогут найтись такие силы, чтобы противостоять этим монстрам. Поэтому и надежда невелика. Но она все же есть. Где-то очень глубоко в душе.

12. Стеценко Олег «Как бросить пить», книга, которая помогла бросить пить тебе. Ты перечитываешь ее иногда? Насколько она актуальна еще для тебя?

Я помню ее основные тезисы и применяю их в жизни. Но читал я ее уже довольно давно... Ты заинтересовала меня, я наверно прочту ее заново. Какой она покажется мне сейчас? Это будет интересно. Спасибо за наводку! По крайней мере я до сих пор считаю ее одним из главных рычагов, сдвинувших мое сознание к трезвости.

13. Раньше ты часто связывал алкозависимость с вирусом. С тех пор появились еще аналогии?

Наверно, нет. Аналогия с компьютерным вирусом (трояном) настолько удачна, что другие варианты как-то не вписываются лучше нее. Троян: вредоносное программное обеспечение, внедряющееся в систему под видом легального и нужного ПО. Ну чем тебе не результат навязчивой рекламы везде, где можно? Я как-то обалдел. Сидел на работе, и играло радио, какая-то из наших станций. Ровно через две-три песни идет песня с бухлом в "главной роли". Вот так обычный вирус превращается в троян. Его официально представляют обществу как "нужный", "необходимый", "принятый" атрибут жизни. Пить надо! Но в меру. Им невдомек – откуда мера у алкоголика?

14. Ты говорил подробно об этом уже, и все же спрошу еще раз. Почему люди спиваются?□

Снова отвечу тебе, что здесь играет основную роль биология. Человек с самого начала попадает в зависимость сначала от эйфории (помнишь? ретуширование мира), а потом уже от самого этанола, когда он намертво прописывается в разуме, захватывая все больше сфер, которые становятся пусковыми, триггерными для зависимости. В результате у человека "находится" все больше поводов для того, чтобы выпить. Итог этого известен.

15. Как обстоят дела со здоровьем сегодня?

Я считаю, что вполне соответственно возрасту. Мне ведь не 20 лет. Скоро 51 будет. Я вполне доволен своим состоянием. Нет, конечно, хочется порой понуть :)), но я вспоминаю, как ушатывал себя столько лет и нытье сразу заканчивается.

16. В семье? На работе? Как «сказывается» трезвость на отношениях с близкими, начальством, коллегами, и шире, с людьми вообще?

Не могу найти ничего негативного. Даже пьющие алкаши, которые раньше раздражали

Автор: Tasha

21.01.2018 20:06

жутко, теперь идут в параллели к моей жизни. По крайней мере, те, кто не считает, что у него проблемы. Я не лезу агитировать их, и они мне не мешают жить. Все отношения изменяются только в лучшую сторону. Да и как может быть по-другому? Я потерял некоторых собутыльников из своего окружения, но это лишь в плюс. Потеря связей такого рода – не потеря, а приобретение.

Конечно, моя трезвость не меняет людей вокруг меня, но она меняет мое к ним отношение. И общаться гораздо легче.

17. Что особенно радует в трезвой жизни? Греет душу?

Семья. То, что меня ждут дома. То, что меня любят.

То, что свободен. Это рабство – страшное приключение, которое врагу не пожелаешь.

То, что я могу помогать другим людям стать свободными. Могу дать им надежду и могу помочь эту надежду воплотить в жизнь.

То, что я надежен, адекватен.

Да и сама жизнь со всеми ее радостями и проблемами радует. Видимо, я поменял отношение к этому процессу – жизни. Я, наверно, взрослею, наконец.

18. Теперь, по прошествии четырех трезвых лет, ты можешь сказать с большей долей уверенности, что есть точка невозврата в алкоголизм?

К сожалению, нет. Я не говорю, что это истина, но я точно знаю, что люди, счастливо прожившие двадцать трезвых лет, вдруг срывались. Болезнь ждет до последнего

Автор: Tasha
21.01.2018 20:06

нашего вдоха. Помнишь, я говорил, что периодически нужно подтверждать свое решение сохранить трезвость? Я надеюсь, что избегу этого. Но я не уникам и не гений. А если другие срывались на космических сроках, значит, надо быть на фоксе? и иногда прислушиваться к своим мыслям и желаниям. Особенно в критические точки. Есть такой график. Ты его видела, я думаю.

Я верю и надеюсь на свою пожизненную трезвость, но не забываю о болезни. Все, кто забывал о ней, рано или поздно срывались.

19. Вдогонку к предыдущему вопросу, теперь ты можешь сказать себе, что не выпьешь уже никогда?

Ты провоцируешь меня на неудобные ответы! :) Я могу сказать это себе, а тебе или другим – не могу.

20. И сюда же. Установка твоя предыдущая «ближайшие лет пять-шесть я точно пить не буду» не изменилась? Планку не думал поднять? Или тебе это больше не нужно?

Я, если честно уже забыл про нее. Все случилось так, как и говорил мне Дюс – спустя время, я столько получил хорошего своим изголодавшимся по теплу разумом, что мысль о выпивке вызывает оторопь и жгучее отторжение. Я что, идиот, что ли?!!

21. И традиционно, пожелание тем, кто решил бросить пить, и тем, кто только-только начал трезветь.

Чтобы бросить пить, в первую очередь нужно твое искреннее, отчаянное и безоговорочное желание сделать это. Уже потом нужны знания, которые можно почерпнуть на вышеуказанных тобой ресурсах. Я бы очень рекомендовал книгу Стеценко "Как не пить". В первую очередь необходимо поменять свое отношение к алкоголю. Надо доказать себе, что это не "увеселитель", "расслабитель", а яд, лишаящий разума и убивающий тело. Как только получится это сделать, этанол встанет

Четыре года трезвости. Интервью с автором блога трезвого алкоголика "Оборотень"

Автор: Tasha

21.01.2018 20:06

на одну полку с ацетоном, бензином и прочими техническими жидкостями (коей он, безусловно, и является! Только вдумайся – вливать в себя легковоспламеняющуюся и взрывоопасную жидкость и ее растворы). И не пить будет несложно.

Если у кого-то будет желание отказаться от алкогольного рабства, пусть приходят к нам в гости на Трезвеем.ру или другие ресурсы. Вместе справиться с этой болезнью в разы легче!

Валь, спасибо большое тебе, что согласился дать интервью еще раз и тем самым пролить некий свет на проблему алкоголизма. Пусть твои трезвая жизнь и впредь будет в радость тебе, а ее годы преумножаются в десятилетия! И да хранит тебя Бог!