

Навеяно недавним постом в [Дневнике «бывшего» алкоголика](#), постоянным читателем которого я являюсь, а именно,

приведенным в нем сравнением процесса трезвения с днем сурка. Сравнение это меня удивило и одновременно напомнило давнишний один диалог, здесь в блоге, в котором тот же образ связался у меня, как раз наоборот, с активным потреблением. Захотелось взглянуть, но, как оказалось, и время и место (где именно в блоге) за давностью я позабыла. Решила искать, и поиски, хоть и не скоро, но увенчались успехом – 2012 год, комментарии к [книге О. Стеценко «Как не пить»](#). Простите за очередной самоплагиат, но мне так понравилось, как я тогда написала (простите еще раз, теперь за нескромность))), что я подумала, в пересказе вряд ли звучать будет лучше. Итак, диалог, как он есть:

Наталия

как бросить пить? сначала стремишься напиться потом тошно и хочется умереть потом опять напиваешься!

я

Да, это как замкнутый круг, лабиринт, день сурка (есть такой замечательный фильм). Но из любого замкнутого круга всегда есть выход. Если попробовать остановиться, дать себе хоть немного прозреть, очень возможно, что Вам удастся разглядеть за дымкой алкогольного дурмана спасительную дверь. То же и с лабиринтом, выход рядом, но в темноте его не разглядеть, нужно зажечь в себе огонь надежды. Вооружившись им, Вы сначала робко, а дальше все уверенней двигаетесь к спасительной двери. Как только доберетесь до нее, день сурка закончится для Вас.

Наталия

вы правильно сказали я в лабиринте. Как выйти я не знаю, а хочется но тупик кругом, на работе я уважаемый грамотный специалист, а дома только желание напиться и потом сожаление зачем я опять ?

я

Если хочется - это уже большое дело. Значит, понимаете, что далеко уже зашло, и дальше-больше будет только хуже. Представьте, что в Вас поселилась некая сущность, которая пытается взять над Вами полный контроль. Это всего лишь сравнение, для большей наглядности. Имя этой сущности - зависимость, и действует она примерно так: создает тупиковые состояния, выход из которых видится только один - напиться и забыться, причем рисует тупики там, где их в помине нет, а потом обрушивается на вас гнетущим чувством вины, предлагая из него все тот же выход - напиться и забыться. Этот выход - всего лишь иллюзия, но Вы покупаетесь на нее, и все, уже на крючке у зависимости, с которого, кажется, слезть очень трудно. Но это тоже иллюзия, рисуемая все той же зависимостью. Посмотрите вокруг, понаблюдайте за непьющими людьми, как они справляются с жизненными трудностями, как преодолевают тупики. У некоторых жизненные обстоятельства могут быть куда сложнее, чем у Вас, но они живут и выживают, справляются с проблемами без алкоголя. Алкоголь не решает проблем, он отодвигает их на задний план и создает дополнительные, потому-то чем дальше бежишь от проблем в алкоголь, тем больше их становится, тем тяжелее снежный ком проблем, что катится за Вами вслед, и, кажется, вот-вот настигнет и раздавит. Все это происходит внутри Вас, и тупик не где-то снаружи, он внутри Вас. Выйдите на время из себя, посмотрите по сторонам, понаблюдайте за людьми, свободными от алкогольной зависимости. Это должно помочь на первых порах, и, возможно, что-то переключит в голове.

Вот, собственно, все, что хотелось сказать.

На прощанье позволю себе предложить вам парочку лабиринтов, по которым ходить безопасно и даже очень полезно - умиротворяет и дает философский настрой:

[Шартр](#)



Приблизительное время ходьбы: 20 минут

[Критский](#)



Приблизительное время ходьбы: 15 минут

И еще прогуляться по прошлым идеям - [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#)