



Не знаю, кто это сказал - "Врага надо знать в лицо" - но сказал очень верно. Как и тот, на кого снизошло озарение, что знание - сила. Ибо, как гласит народная мудрость, разумный найдет, что к чему идет. Любая зависимость, будь то алкоголизм, табакокурение, наркомания, игромания и т.д., зиждется на страхе. Страхе, что прочно засел в вашем нутре, и оттуда дергает за ваши нервы-нити словно бы заправский кукловод. Страхе, ставшем уже вторым вашим я. Я, значительно балее важным, чем собственно вы. И с каждым днем все больше вытесняющем вас на задворки. Задворки сознания. Задворки собственно жизни.

Следовательно, чтобы избавиться от зависимости, необходимо сперва одолеть этот страх. И лучший способ его одолеть - изучить его корни и суть - что движет им, что его запускает, что придает ему сил. То бишь осознать этот поработощающий страх во всей его ужасающей красоте (простите за оксюморон)) Изучить, отследить, проследить весь этот гибельный механизм под названием зависимость и перезать все путы, стреножащие нутро.

Очень мне нравится, как сия процедура описана у М. Зощенко в его известной "Повести о разуме". Цитирую:

"Этот страх цепко держал меня в своих объятиях. И он не сразу оставил меня. Он сжимал меня тем сильнее, чем глубже я проникал в тот поразительный мир, законы которого я так долго не мог понять.

Но я проник за порог этого мира. Свет моего разума осветил ужасные трущобы, где таились страхи, где находили себе пристанище варварские силы, столь помрачавшие мою жизнь.

Эти силы не отступали, когда я вплотную подошел к ним. Они приняли бой. Но этот бой был уже неравный. Я раньше терпел поражения в темноте. Не зная, с кем я борюсь, не понимая, как я должен бороться. Но теперь, когда солнце осветило место поединка, я увидел жалкую и варварскую морду моего врага. Я увидел наивные его уловки. Я услышал воинственные его крики, которые меня так устрашали раньше. Но теперь, когда я научился языку врага, эти крики перестали меня страшить.

И тогда шаг за шагом я стал теснить моего противника. И он, отступая, находил в себе силы бороться, делая судорожные попытки остаться, жить, действовать.

Однако мое сознание контролировало его действия. Уже с легкостью я парировал его удары. Уже с улыбкой я встречал его сопротивление.

И тогда объятия страха стали ослабевать. И наконец прекратились. Враг бежал".

Так и калечащие **вашу** жизнь зависимости пусть бегут. От вас. От вашей воли к жизни. И к победе.