

Алексей ИВАНЧЕВ, психотерапевт,
практикующий целитель

ЖИЗНЬ без АЛКОГОЛЯ



Лечение
алкоголизма
в домашних
условиях

- Народные средства от пьянства
- Очищение кишечника, печени и лимфы
- Методика психической саморегуляции
- Молитва Оптиных старцев для избавления от зависимости
- Современный заговор от алкоголизма

Алексей Викторович Иванчев
Жизнь без алкоголя
Серия «Я привлекаю здоровье»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6527571
Жизнь без алкоголя: Эксмо; М.:; 2013
ISBN 978-5-699-67625-5

Аннотация

Ни для кого не секрет, что миллионы людей по всей России страдают от алкогольной зависимости, мучая себя и своих близких. Избавиться от такого недуга сложно, а в одиночку практически невозможно. Одни уже отчаялись, а другие упорно ищут панацею – волшебную палочку, по мановению которой болезнь отступит. Волшебной палочки не существует, но шанс есть у каждого. Составляющие успеха – желание пациента и помощь грамотного специалиста.

Автор книги, практикующий целитель Алексей Иванчев, более 10 лет проработал психотерапевтом в двух крупных медицинских центрах, специализирующихся на избавлении людей от алкогольной и наркотической зависимости. Полученный опыт привел его к созданию собственной методики, эффективной оздоровительной системы, которая может помочь каждому. Методика включает в себя комплексный подход: очищение на физическом, психическом и энергетическом уровнях – оздоровление всех внутренних органов и систем организма, освобождение сознания, благодаря чему у человека возникает новое, позитивное отношение к жизни.

Техники, изложенные в этой книге, вы сможете применять самостоятельно, чтобы помочь себе или близким людям. Следуя им, вы можете твердо рассчитывать на успех.

Содержание

Предисловие	4
Введение	6
Глава 1	8
Перейдет ли злоупотребление в алкоголизм?	10
Что способствует формированию алкоголизма?	13
Задушенные любовью	14
Каковы симптомы болезни?	18
Чем алкоголизм отличается от бытового пьянства?	19
Глава 2	21
Первая стадия	22
Вторая стадия	23
Третья стадия	25
Глава 3	28
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Алексей Иванчев

Жизнь без алкоголя

Посвящается моей матери Иванчевой Любови Сергеевне, без которой не появилась бы эта книга

Предисловие

В этой книге я хочу рассказать о своем подходе к исцелению человека от страшного недуга – **алкогольной зависимости**. Миллионы людей в России страдают этой болезнью. И вместе с ними страдают родители, жены, дети, друзья, коллеги. Одни уже отчаялись, а другие упорно ищут панацею – чудодейственное средство спасения, которого на самом деле не существует. Нет в природе волшебной палочки, по мановению которой человек бросил бы пить. Только комплексный подход: **очищение на физическом, психическом и энергетическом уровнях, оздоровление всех внутренних органов и систем организма, освобождение сознания, новое отношение к жизни** – обеспечивает долговременную трезвость и нормальную жизнь.

Более 10 лет я проработал психотерапевтом в двух крупных медицинских центрах, специализирующихся на избавлении людей от алкогольной и наркотической зависимости. Благодаря этому опыту у меня сложился собственный взгляд на природу алкоголизма, и я смог создать оздоровительную систему, которая дает шанс любому человеку – независимо от тяжести заболевания – начать новую жизнь.

Опробовав свою методику на сотнях пациентов и убедившись в ее несомненной эффективности, я задумался вот над чем. Сколько бы я ни старался, мне не удастся излечить всех людей, которые желают отказаться от пагубного пристрастия. Элементарно не хватит времени и сил. А у подавляющего большинства больных попросту нет возможности не то что регулярно посещать сеансы, но даже один раз приехать на консультацию, ведь Россия очень велика. И тут мне в голову пришла замечательная идея: раз уж я не в состоянии всех вылечить, я могу хотя бы научить людей, как вылечиться самостоятельно. Тогда-то на свет и появилась эта книга, купить и прочесть которую может каждый.

Я отдаю себе отчет в том, что нельзя избавиться от алкоголизма, всего лишь ознакомившись с книгой. Точно так же, например, не научишься играть на пианино, если ограничишься исключительно чтением учебника. Везде нужна практика – регулярный, а порой и нелегкий труд. Будьте готовы к тому, что вам придется не только читать и перечитывать книгу целиком или ее отдельные главы, но и серьезно размышлять над текстом, анализировать свои поступки, докапываться до глубинных причин вашей проблемы, а затем выполнять все основные рекомендации, приведенные здесь.

Заранее настройтесь на долгую и упорную борьбу. Но знайте: **у вас есть все шансы выйти из нее победителем**. Именно для того чтобы помочь вам и поддержать вас в трудную минуту, я создал данную уникальную методику, которую вы больше нигде не найдете. Она станет вашим верным союзником и позволит полностью избавиться от алкогольной зависимости.

Моя цель – познакомить вас со своим подходом к оздоровлению организма и с методикой, которую я практикую. В книге собраны рецепты и техники, которые вы сможете применять самостоятельно, чтобы помочь себе или близкому человеку. Если вы запасетесь позитивным настроением и

будете следовать всем приведенным ниже указаниям, то можете твердо рассчитывать на успех.

Разумеется, и учиться, и лечиться желательно у специалиста: он и подскажет, что надо делать, и покажет, как исправить ошибки, и проконтролирует выполнение рекомендаций, и поможет справиться с тревогой, неуверенностью, сомнениями. Но если вы по каким-то причинам не можете обратиться к профессиональному врачу или целителю, это не значит, что вы должны ждать у моря погоды. Человеческий разум склонен цепляться за любые предлоги, лишь бы не выбираться из зоны комфорта: «Сейчас у меня нет времени (денег, настроения), чтобы посещать врача, так что отложу-ка я лечение ненадолго. Сегодня выпью рюмочку-другую, но потом обязательно возьмусь за себя!» Так вот: велика вероятность, что идеальное «потом» никогда не настанет. Действовать всегда лучше, чем бездействовать. Даже если сперва вы будете часто ошибаться и спотыкаться. И чем раньше вы станете действовать, тем лучше для вас. Поэтому начните прямо сейчас, прочитав эти строки. А к специалисту обратитесь позднее, если почувствуете такую необходимость.

В чем отличие моего подхода от многих других?

Как вы, наверное, догадываетесь, чаще всего ко мне за помощью обращаются не сами больные, а их близкие: жены и матери. Преимущественно для них и написана эта книга. За годы работы я прочел массу зарубежной и отечественной литературы по данному вопросу, опробовал множество методик, выбрал самые эффективные и постарался изложить в виде, доступном непрофессионалам, то есть вам, уважаемые читатели и читательницы.

Хочу обратить ваше внимание на два главных момента.

Во-первых, только комплексный подход (очищение организма, нормализация работы всех внутренних органов и систем, осознание проблемы, мотивация, психологическая и моральная поддержка со стороны профессионалов и близких людей) поможет преодолеть алкогольную зависимость.

Во-вторых, человек не существует сам по себе, он всегда часть какой-либо системы. Первая и самая главная система – семья с ее уникальной историей, особенностями, традициями. Когда меняется часть системы (то есть член семьи), меняется и система в целом. На этом и основан мой подход. Если кратко, то он заключается в следующем: хотите, чтобы муж (сын) бросил пить, – меняйтесь сами. Если вы станете сегодня делать то же, что и вчера, завтра будет то же, что и сегодня. Устали так жить? Чувствуете, что надо что-то менять? Начните с себя! А я вам помогу.

У меня было более 6000 пациентов с алкогольной и наркотической зависимостью. Очень многие из них излечились. К сожалению, некоторым помочь не удалось. Но налицо факты: если жена начинает смотреть на ситуацию по-другому, то и сама меняется, духовно растет – меняются ее мысли, эмоции, настроение, поведение. Соответственно, перестраивается и семейная система. Либо муж осознает необходимость перемен и перестает пить. Не сразу, не по волшебству, а с трудом, работая над собой, иногда падая и снова поднимаясь, он решает свои проблемы с алкоголем. Либо муж меняться не хочет и продолжает пить. Тогда жена прекращает с ним нянчиться и уходит от него, хотя поначалу это больно и страшно. Однако вскоре она справится с болью и заживет по-новому. Таких случаев тоже немало в моей практике. Бывшие жены алкоголиков приезжают поблагодарить меня и рассказать о своей новой жизни. С новым мужем они уже никогда не совершат прежних ошибок.

Третий (и самый худший) вариант: жена боится перемен, ничего не делает и держится за мужа-алкоголика, опасаясь потерять его и остаться одной. Что ж, таков ее выбор, и на это я обязан открыть ей глаза. Наверное, она еще не созрела, не натерпелась. Может быть, ее время еще не пришло.

Введение

Алкоголь знаком человеку уже несколько тысяч лет. Глиняные таблички с рецептами изготовления пива, найденные на территории Ирака (в древности – место проживания шумеров), датируются пятым тысячелетием до нашей эры. Вино из перебродившего виноградного сока было известно еще в Древнем Египте. Античные греки пили разбавленное вино вместо воды. А в X веке на Востоке изобрели способ перегонки этилового спирта (самогон) из отходов виноделия. Эта технология быстро распространилась по Европе – так началась эпоха крепких алкогольных напитков. Безусловно, это способствовало росту алкоголизма во всех слоях населения.

Зачем люди на протяжении нескольких тысяч лет употребляют алкогольные напитки? Затем же, зачем и все остальные наркотики – ради удовольствия. Легкая степень алкогольной интоксикации (то, что в обиходе называется «слегка под мухой») приятна точно так же, как и легкая степень отравления любыми психотропными препаратами: мозг тупеет, и жизнь кажется прекраснее. Это происходит потому, что алкоголь отключает большие участки коры головного мозга – регулятора высшей нервной деятельности, растормаживает психику.

Психотропное действие этилового спирта проявляется в виде эйфории (повышается настроение) и релаксации (снятие напряжения).

Под воздействием этилового спирта у человека (независимо от того, пристрастился он к алкоголю или нет) меняется восприятие окружающего мира. Появляется некий «ресурс», которого не хватает в трезвой жизни: веселье, беззаботность, ощущение силы, смелость, возможность забыться. Как говорится, «алкоголь расширяет сосуды и круг общения» (но сужает кругозор до размера стакана).

Психологи считают, что человек употребляет алкоголь, чтобы уйти от реальной жизни, которая ему чем-то неприятна. Чем именно, разбираться некогда, проще выпить. Так человек прячется от проблем. Лев Толстой писал: «Люди пьют вино, чтобы заглушить голос совести...»

На самом деле причина злоупотребления спиртным кроется не в том, что оно «помогает успокоиться», как часто утверждает сам пьющий. Расслабиться и успокоиться можно и без алкоголя, например в теплой ванне. Причина в том, что **алкоголь – это психоактивное вещество, наркотик**. Легальный наркотик. Он влияет на мышление и эмоции и при регулярном приеме неизбежно вызывает привыкание. Каждая доза приводит к гибели большого числа клеток головного мозга – нейронов – и снижает способность к самоконтролю. Постепенно наступает психическая деградация; может настать момент, когда процесс распада личности станет необратимым и болезнь перейдет в неизлечимую стадию. Пока этого не случилось, у пациента есть шанс выздороветь (полностью или частично) и компенсировать последствия злоупотребления в прошлом.

Можно сказать и так: **причина алкоголизма – временное помешательство**. Это самое подходящее словосочетание для алкогольной зависимости. Одна часть сознания твердит: «Пить нельзя!», – а другая убеждает: «Да что случится от пары рюмок?» Человек не способен понять, почему один голос говорит о трезвости, а другой соблазняет выпить. Он не догадывается, что первый принадлежит разуму, а второй – сидящему внутри алкогольному «бесу». Кому-то удастся противостоять соблазну, а кто-то поддается «бесовскому» искушению. И тогда уже никто не принуждает человека пить спиртное – он сам ищет малейшие поводы для «расслабления». Наверное, любой может вспомнить моменты, когда клялся себе,

что больше не прикаснется к рюмке, а через неделю горько каялся с похмелья. Стыдно вспомнить?

Многие думают, что у пьяницы не хватает силы воли. Однако это не совсем так: она есть, только направлена не туда. У него достаточно силы воли для того, чтобы ранним утром с жуткой головной болью и без копейки в кармане пойти за пивом, ведь надо же «привести себя в порядок». Разве непьющий человек способен на такой подвиг? Пьяный как будто находится во власти «алкогольных демонов». Они и дают ему силы на всяческие бесчинства. И это не безвольное поведение, а настоящее помешательство, род одержимости. Вот почему в лечении алкоголизма так важен этический, духовный компонент.

Тот, кто не очистил душу, не раскаялся, искренне осознав свои ошибки, навечно останется в группе риска и может сорваться в любой момент, даже через несколько лет полного воздержания.

Глава 1

Что такое алкоголизм

Алкоголизм – заболевание, в основе которого лежит болезненное пристрастие к этиловому спирту. Это не что иное, как особая разновидность наркомании. Этиловый спирт – легальный наркотик. Если кто-то в это не верит, пусть задаст себе вопрос: какой врач лечит алкоголиков? Правильно, нарколог.

Одной из самых распространенных причин алкогольной зависимости современная наука считает **синдром дефицита удовлетворенности** (reward deficiency), который многие западные психологи рассматривают как бич современного общества.

В основе данной теории лежат известные опыты Олдса и Милнера, изучавших самостимуляцию животных через введенные в мозг электроды. Крысам вживляли тончайшие электроды в глубокие подкорковые структуры мозга, называемые центрами удовлетворения, и подопытные животные непрерывно осуществляли их самораздражение, не реагируя ни на какие внешние стимулы. Раздражение описанных структур первоначально приводит к выделению таких гормонов, как дофамин и серотонин, которые далее инициируют выброс эндогенных опиатов, или эндорфинов (эндоморфинов). Высвобождение же эндорфинов сопровождается интенсивными позитивными эмоциями.

Тем самым опыты на животных продемонстрировали нейрофизиологический механизм, который в естественных условиях лежит в основе чувства удовлетворения. Применительно же к человеку выброс эндогенных опиатов – «медиаторов счастья» – создает ощущение физического благополучия, чувство удовлетворения (вплоть до степени блаженства), эмоциональной приподнятости, доходящей до эйфории. В то же время недостаток эндорфинов вызывает тревогу и депрессию.

Под действием различных факторов, связанных с неестественным (неэкологичным, нефизиологичным) образом жизни современного человека, этот биохимический механизм расшатывается. Биологический «маятник» начинает чаще и с большей амплитудой раскачиваться между крайними положениями: удовлетворенностью и дискомфортом. В результате человек обостренно чувствует именно моменты дискомфорта и старается поскорее сместить «маятник» в сторону удовлетворенности. Стремясь устранить возникающую тревогу, человек неосознанно пытается восполнить биохимический дефицит, лежащий в основе эмоционального дискомфорта.

Для этого многие прибегают к следующим способам:

- приему психоактивных веществ (в частности алкоголя), что приводит к нарушению влечений, а также к разнообразным зависимостям: алкогольной, наркотической, табачной, пищевой (так называется стремление к неконтролируемому потреблению пищи, приводящее к болезненному перееданию);
- поведению, связанному с риском, будь то навязчивое влечение к азартным играм или пристрастие к экстремальным видам спорта;
- поведению, демонстрирующему повышенную агрессивность, в том числе антисоциальному.

Следствием же описанного эмоционального дисбаланса являются разнообразные психосоматические расстройства, возникающие на тревожно-депрессивном фоне.

Алкоголизм – проблема комплексная. Некоторые специалисты называют его биопсихосоциальной болезнью. Что это значит? Представьте дерево, у которого от одного ствола отходят четыре большие ветви. Каждая представляет собой определенный вред.

- **Вред биологический.** Его алкоголизм наносит физическому здоровью. Это сердечно-сосудистые болезни, гипертония, инфаркт и инсульт, нарушения психики, гастрит и цирроз печени.

- **Вред психологический,** то есть причиняемый психическому здоровью. Это огрубение и деградация личности, проблемы со сном и памятью, эгоизм, ревность, агрессивность, безответственность, инфантильность и другие изменения характера, связанные со злоупотреблением алкоголя.

- **Вред социальный.** Алкоголизм отражается не только на самих больных, но и на членах их семей, а также на обществе в целом. Это прогулы и увольнения с работы, пропитые вещи, потерянное уважение коллег, друзей и близких. И главное – потерянные годы жизни, проведенные под алкогольным «наркозом».

- **Вред духовный.** Алкоголь как психоактивное вещество вызывает привыкание и зависимость, делает человека рабом пагубной привычки. Этот духовный яд разрушает личность «по нисходящей спирали», сверху вниз. Сначала отключаются высшие психические и моральные качества, такие как совесть, долг, честь, благородство. Затем исчезают способность к ясному и объективному мышлению, жажда творчества, умение любить, дружить и нормально общаться с людьми, стремление работать и зарабатывать деньги, обеспечивать себя и свою семью, желание иметь детей. И в конце концов утрачивается способность жить на этой земле. Человека в буквальном смысле засасывает «алкогольное болото».

Корнями «алкогольного дерева» являются плохая наследственность, традиция употреблять спиртное на работе, в семье и в кругу друзей по самым различным поводам, психологические причины (неумение справляться с жизненными трудностями) и просто привычка.

Перейдет ли злоупотребление в алкоголизм?

Почему один пьет всю жизнь без видимого ущерба, а другой спивается за год-два? Этот вопрос волнует и самих пьющих, и их родных. Я слышу его почти на каждой лекции, посвященной трезвости и здоровому образу жизни.

Скажу сразу: точного ответа на данный вопрос нет. Все зависит от многих факторов: и от наследственности, и от состояния здоровья, и от мотивов приема спиртного, и от структуры личности, и от биологической конституции, и от родительского сценария, и от социальной среды.

Например, современная концепция формирования психики свидетельствует о том, что двигателем прогресса в ее развитии с раннего детства является **чувство удовлетворения**. Ребенок, окруженный заботой и любовью, однозначно будет развиваться быстрее, поскольку эволюционный скачок в восприятии мира напрямую зависит от аккумуляции позитивного опыта, который у младенца поначалу состоит только из удовлетворения его потребностей. Но для взрослого человека стремление к обязательному удовлетворению собственных потребностей и получению удовольствия не должно быть самым актуальным, жизненно важным и желанным. Опасность заключается в том, что удовольствия для такого человека будут стоять на первом месте даже в том случае, если они вредны. Прежде всего речь идет, естественно, об употреблении алкоголя и наркотиков.

Однако в этом же ряду и переизбыток, и изнеженность, и жадность, и завистливость, и эгоизм. Любой психоаналитик скажет, что перечисленные пороки берут начало именно в детстве. Их причина – чрезмерная фиксация на получении удовольствия и удовлетворении сиюминутных потребностей.

Если молодая мать сломя голову бросается к малышу, при каждом крике берет его на руки и дает ему соску, у такого ребенка есть все шансы вырасти алкоголиком, наркоманом или просто бездушным эгоистом.

Зачем вам вся эта информация? Чтобы у вас сложилось четкое представление об алкоголизме. Для того чтобы победить врага, надо знать его в лицо. Если понимаешь, как устроена западня, есть шанс оттуда выбраться. **А ведь алкогольная зависимость – самая настоящая западня.** Это чувствует каждый, кто в нее попал. Если же кто-то не верит, что ж, его право. Разве можно объяснить мышке, что сыр в мышеловке не ее обед, а приманка?

И не надо никого убеждать или уговаривать. **Пить или не пить – личное дело каждого.** Но пьющий человек и его близкие должны обладать объективной информацией. Тогда и решение будет осознанным: продолжать дальше пить и мучиться или найти в себе силы и мужество, чтобы справиться с проблемой.

Алкоголик, как правило, не замечает того, что с ним происходит, и не признает, что болен: изменения постепенны и малозаметны. Но когда они начинают бросаться в глаза, сам он уже не может контролировать себя.

Алкоголизм – хроническое (то есть периодически обостряющееся) **заболевание с прогрессирующим течением** (как диабет, рак, ревматизм), наносящее физический, психический и социальный ущерб. Но отношение к алкоголизму у больных специфическое. Так, если человеку сказать, что он диабетик и поэтому ему нельзя есть сахар, он не обидится. А если сказать, что он алкоголик и ему нельзя употреблять напитки, содержащие этиловый спирт, это воспринимается как оскорбление, а не как диагноз. Обычная реакция: «Я не алкоголик, я могу бросить пить, когда захочу». Вопрос в том, захочет ли он вообще бросить пить, а если бросит, то надолго ли?

Подобно больным диабетом и раком, **хронический алкоголик нуждается в длительном комплексном лечении и пожизненной профилактике заболевания.**

Лечение алкоголизма подразумевает не просто отказ от спиртных напитков, но еще и избавление от болезней, которые возникли в результате злоупотребления алкоголем. А после этого необходимо в корне изменить отношение к спиртному, чтобы свободно вести трезвую жизнь. Алкоголь ослабляет и деформирует волю человека, лишая его способности к длительным и направленным волевым усилиям. Воле противостоит влечение – болезненное стремление употреблять алкоголь. Но право выбора всегда остается за человеком, как бы ни ослабела его воля.

Алкоголизм – проблема, которую невозможно решить без желания самого пациента.

Если человек хочет продолжать пить, никто не в силах помешать ему. Как говорится, рот не зашьешь – никакие запреты не остановят.

Это прежде всего должны знать родные и близкие людей, больных алкоголизмом. Потому что данная книга, данная информация скорее попадет в их руки, чем в руки больного. Алкоголики, к сожалению, такие книги редко читают. Им неприятно само упоминание об этом заболевании. Кстати, это самый простой способ определить, есть ли проблемы с алкоголем у близкого вам человека: если он начинает раздражаться и злиться, когда вы говорите ему об алкоголе, значит, проблема имеется и необходимо задуматься. Не надо устраивать скандалы и «разборки» – это ни к чему хорошему не приведет. Все сложные ситуации следует обсуждать спокойно (естественно, на трезвую голову), вместе анализировать, что случилось, и принимать меры. Вы должны быть терпеливы, но негибачемы: с каждым новым воздействием все решительнее настаивайте на обращении за помощью к специалисту.

Не поддавайтесь на пустые уверения, не позволяйте ввести вас в заблуждение. Обычно такие разговоры заканчиваются обещанием алкоголика не пить, и ситуация ненадолго улучшается. Но через некоторое время все повторяется заново – и так до бесконечности. Поэтому, если человек и отношения с ним вам дороги, скажите: *«Меня не устраивают такие обещания. Ты раньше уже обещал не пить, но все равно пьешь. Я хочу, чтобы ты прочитал эту книжку, а потом мы с тобой обсудим, как дальше жить».*

Именно такие слова, сказанные спокойным тоном, без злости и раздражения, часто помогают сделать первый шаг, чтобы выбраться из алкогольного тупика.

Почему одни становятся алкоголиками, а другие нет?

В первую очередь это зависит от наследственности, то есть от генетических факторов. Общеизвестно, что представители некоторых этнических групп, например американские индейцы и малые народы Севера, спиваются очень быстро. Именно особенности обмена веществ в организме определяют вероятность развития алкоголизма, а вовсе не безволие, как полагают многие врачи-наркологи, в том числе автор методики кодирования А. Р. Довженко. В одной из статей он называет алкоголизм «утратой личностью силы воли». На эту тему есть хороший анекдот.

Один пьяница захотел бросить пить. Но у него никак не получалось. И он решил, что вся проблема в отсутствии силы воли. Подумал-подумал и пошел на курсы развития воли. Долго занимался, развивал волю и в конце концов получил диплом о том, что у него железная воля. Обрадовался, идет домой мимо магазина и думает: «Как хорошо, что у меня теперь железная воля! Вот раньше бы мимо не прошел, обязательно водки купил бы, а теперь могу спокойно зайти продукты купить».

Зашел в магазин, купил продукты, остановился у витрины с алкогольными напитками и думает: «Как хорошо, что у меня теперь железная

воля! Раньше бы сразу выпить захотелось, купил бы водку и до дома не донес, по пути выпил. Но теперь-то я совершенно к ней равнодушен, могу даже купить, принести домой и в бар поставить».

Купил пару бутылок, принес домой, поставил в бар и собрался обедать, а сам думает: «Как хорошо, что у меня теперь железная воля! Вот раньше у меня водка дома не простояла бы и часа, а сейчас я могу, как нормальный человек, пару рюмок для аппетита перед обедом выпить и остановиться, заодно и диплом обмыть надо».

Налил, выпил пару рюмок и думает: «Чувствую самоконтроль. При моей-то железной воле можно и еще пару рюмок для удовольствия выпить». А где две, там и третья, и четвертая... Просыпается мужик на следующее утро с бодуна, видит – пустые бутылки на полу валяются, и думает: «Что-то я не понял: такая железная воля и так нажрался?!»

Без комментариев.

Я считаю, что в повальном алкоголизме среди россиян виноваты отечественные традиции питья, реклама и отсутствие должного воспитания в семье. К примеру, в Грузии, Армении, Азербайджане и странах Средиземноморья хронических алкоголиков значительно меньше, чем у нас в России. А ведь там каждый день в обед или вечером на стол ставят бутылку или даже кувшин вина. И пьют его все, в том числе подростки и дети (правда, им вино все-таки разбавляют водой, я видел это не один раз собственными глазами). Привыкнув относиться к спиртному правильно, люди не стремятся напиться допьяна. Вино для них – источник удовольствия, а не проблем. Можно сказать, что именно об этом писал великий Омар Хайям:

Гора, вина хлебнув, и та пошла бы в пляс
Глупец, кто для вина лишь клевету припас.
<...>
Запрет вина – закон, считающийся с тем,
Кем пьется, что, когда и много ли и с кем.
Когда соблюдены все эти оговорки,
Пить – признак мудрости, а не порок совсем.

Почему столь разумные традиции не соблюдаются в большинстве российских семей? У нас родители не наливают ребенку вино за столом, зато старшие друзья наливают водку в подворотне. Подросток не привык к спиртным напиткам, на первых порах ему становится плохо от одной рюмки водки или стакана портвейна, но его уговаривают: «Не бойсь – привыкнешь. Ты что, не мужик? Пей давай!» – и он пьет, потому что не хочет оказаться слабаком и маменькиным сыночком в глазах приятелей. Выпил раз, второй – глядишь, уже не тошнит, уже не плохо, а легко и весело.

К чему же приводит родительское ханжество? Дома ребенку пить нельзя, поскольку он еще маленький.

А им, родителям, значит, можно, потому что они уже большие. И ребенок думает: «Вот стану большим – буду пить открыто, как все». И вы посмотрите, что творится с молодым человеком, когда он становится взрослым (особенно если он недавно вернулся из армии): как будто в нем разжимается какая-то «алкогольная пружина», которую долгие годы удерживали родители. Он не просто изредка выпивает с друзьями – он начинает регулярно нажираться как свинья (хотя свиньи здесь вовсе ни при чем: они спиртное не пьют в отличие от людей). Это почему-то считается в порядке вещей, словно так и надо. И далеко не все потом берется за ум, выходят из алкогольного «клинча».