



прием ведет доктор Саяпин

Евгений СЯЯПИН
практический психолог, к. т. н., клиническая больница Центросоюза РФ
и компания «Мужской консалтинг», Москва

Как бросить пить, или Почему пьяному море по колено

? Слышал, что психологи могут помочь бросить курить и даже пить. Неужели правда?

В.И., Московская область

– Человек, подверженный химической зависимости (никотиновая, алкогольная, наркотическая), только сам может помочь себе. Для этого нужен мотив (плохое самочувствие, неприглядный видс похмелья, желтые «прокуренные» пальцы, лающий кашель по утрам, страх смерти и т.д.). Психолог лишь может показать причину возникновения той или иной зависимости и помочь осознать ее. Недавно на пачках сигарет появились пугающие надписи: что курильщик может умереть, стать импотентом, не иметь детей и т.д. и т.п. Но люди про-

должают курить. Многие себе дают установки, что курение успокаивает, что с сигаретой солиднее выглядишь и т.д. Выходит, угрозы не на всех действуют. Значит, дело не только в страхе и «отвалившихся» легких, а в чем-то ином.

О мыслесборнике алкоголиков, или Почему пьяному море по колено

Люди склонны объединяться в разные сообщества. У каждого сообщества есть мыслесборник (кто знаком с эзотерической литературой, тот

знает определение «эгрегора» – это тот же мыслесборник). Люди думают в определенном направлении – и их мысли в пространстве сохраняются в резервуаре (мыслесборнике). Свой мыслесборник есть у врачей, ученых, военных, алкоголиков, курильщиков, коллекционеров и т.д.

О чем думают пьющие люди? О том, что надо встретиться с дру-



Алкоголизм – это не вредная привычка, а болезнь души и мыслей.

зьями и расслабиться; что надоела жизнь с ненавистной женой/мужем; что надо выпить и не бояться принять решение и т.п. Могу предположить, что мыслесборник алкоголиков – самый большой в мире, он не имеет языкового барьера, ведь практически в любой стране мира люди употребляют спиртное. В мыслесборнике пьющих хранятся мысли солидных людей – директоров, депутатов, главных врачей и т.д.

Мыслесборник защищает своих подопечных. Например, алкоголик может выйти относительно сухим из сложной ситуации (выпасть из окна, попасть в аварию и остаться целым – «пьяному море по колено»), тогда как трезвенник погибнет. Когда человек «кидает в общую копилку» свои мысли – он находится под ее энергетической



защитой. А когда идет отток мыследеятельности (пример – «спившиеся синяки»), то мыслесборник отключает таких людей от общего котла, обрекая на смерть.

Основной принцип любой зависимости – в подчинении своим же мыслям, зачастую навязчивым. Когда своих мыслей не хватает, на помощь придут мысли из мыслесборника. Вот и получается, что поступаешь верно, но тобой кто-то руководит извне.

О кодировании

Для многих алкоголь – «лекарство» от страха. Когда человек поступает к врачам на кодирование в состоянии тяжелого криза по скорой помощи или приходит сам добровольно, то происходит

следующее: страх лечат страхом. Что это значит? Кодирование заключается на таких установках врача: нельзя употреблять алкоголь, так как могут быть непредсказуемые последствия для жизни. Человек и без того боится, а ему еще дают дополнительную порцию страха! Страх заполняет человека. Поэтому по прохождении определенного времени пациент устает бояться всего на свете и снова берет стакан в руки.

А что же мыслесборник? Когда закодированный пьяница временно ведет безалкогольный образ жизни, мыслесборник относится к этому спокойно – ведь пациент ничего плохого в адрес





сообщества не посылают, не призывает вести здоровый образ жизни. А вот когда происходит «срыв» и алкоголик снова возвращается к себе подобным, его принимают с радушием! Еще бы! Он же приходит «обновленный», с новыми мыслями и энергиями.

Общества анонимных алкоголиков

Сегодня это наиболее продуктивный способ выхода из алкогольной зависимости. Это ключ к выздоровлению, так во время собраний общества формируются мысли, отличные от мыслей мыслесборника алкоголика. Но не следует вступать в конфронтацию (в войне не бывает победителей) с мыслесборником алкоголизма, так как задачи у них разные. Более того, помните, что вы долго находились под его защитой. Если вы мысленно пообещали сделать что-то, чтобы бросить пить и выйти из мыслесборника, то выполните обещание. Если не можете выполнить, то не обещайте.

Что делать?

Наркотическая зависимость – наиболее сложная и «трудновытаскиваемая из себя» болезнь, так как при употреблении наркотиков происходит быстрое отключение сознания. Процесс идет по нарастающей и порой необратим. При алкоголизме он может быть остановлен в любую минуту.

Эти выводы предназначены для людей, которые еще в состоянии думать и осознавать свой алкоголизм как болезнь. Для тех, кто говорит: завтра бросаю пить, с понедельника начинаю другую жизнь. Для запущенной формы алкогольной зависимости эти рекомендации также выполнимы, но скорее теоретически. Сначала надо привести свое физическое состояние в норму (при помощи врачей), **а затем уже «строить» свои мозги:**

- Все ваше только в вас. Вы сами своими мыслями создаете свои болезни.
- Алкоголизм – это болезнь, прежде всего болезнь души.
- Если вы зависимы от алкоголя, то об этом надо честно сказать, прежде всего самому себе.
- Алкоголизм – это тяжелая форма болезни, и к ней надо относиться серьезно. Болезнь следует переболеть. Свою болезнь, свои страхи

необходимо принять и осознать.

- Для излечения у вас должны быть цель и мотивация на изменение своей жизни.
- Не стоит ждать и уповать на то, что кто-то извне поможет вам изменить жизнь без вашего на то желания.
- Ваши мозги должны быть постоянно «включены». Необходимо проанализировать свое внутреннее состояние: что в нем – страхи, агрессия, депрессия, пустота, обиды, непонимание, бессилие. Следует учиться наблюдать за собой со стороны (рефлексия), контролировать свое состояние.
- – Примите и осознайте, что ваши мысли уходили и продолжают уходить в энергетическое пространство, которое именуется мыслесборником алкоголизма.
- При осознании мыслесборника следует начать развязываться с ним мыслями. Для этого осознанно думайте,

говорите (про себя или в одиночестве) все, что вас тревожит и что хотите поменять в жизни, исключайте недосказанность. Развязывание мыслями может проходить, например, во сне.

- Способ развязывания мыслями может происходить и индивидуально, и коллективно (общество анонимных алкоголиков).
- Не следует вступать в конфронтацию, принижать достоинство или вступать в сделку (см. выше) с мыслесборником. Относитесь с уважением к мыслям подобных себе людей.
- За все в жизни надо платить, за выход из мыслесборника – также. Платой могут стать ваши реальные измененные поступки и дела. Платой

может быть ваша искренняя любовь к энергетическому пространству, в котором вы не один год жили, развивались или прозябали, но все же были под его защитой.

- Необходим первоначальный план изменения дальнейшей «безалкогольной» жизни, который вы должны «озвучить» мыслесборнику.

Если вы хотите поменять отношение к мыслесборнику, то поменяйте сначала себя, т.е. свои мысли.

- Ваша внутренняя вера в то, что у вас все получится, поможет быстрее пройти этапы выздоровления и выйти из поля мыслесборника алкоголизма, начать свою жизнь.



И совет относительно курения – осознайте, что ваша рука с сигаретой совершает возвратно-поступательное движение: к губам и вниз. Для чего вам такое движение и можете ли вы обойтись без него? Может, это просто рефлексорная привычка тела и при осознании этого от нее можно избавиться.

От автора

Автор этой статьи в недавнем прошлом тоже испытал на себе силу и мощь мыслесборника алкоголизма. Данный способ развязывания мыслями я начал практиковать интуитивно, больше в состоянии страха смерти. И только спустя нескольких лет осознал его причинно-следственную связь. Более того, многим

моим пациентам данная методика позволяет успешно развязаться со своей зависимостью и начать менять мысли, обращаясь к другому образу жизни. Я не исключаю, что у кого-то путь выздоровления свой и, может быть, более оригинальный и эффективный. Ищите себя и не бойтесь совершать ошибки, особенно если вы можете осознать.

Уважаемые читатели! Если у вас есть вопросы к психологу Саяпину, присылайте их на наш электронный адрес: zdorov_sayarin@mail.ru Евгений Владимирович обязательно на них ответит.

