

Блоги: Бросил пить. Что дальше?

В разделе Блоги публикуются личные мнения участников Школы, которые могут отличаться от общей позиции коллектива.

Опишу два вида проблем, которые возникают после такого важного шага, которые требуют осмысленного подхода, потому что иначе – всё не имеет смысла. В основу заметки ляжет личный опыт и личное видение шагов, часть из которых пройдена, а остальную ещё предстоит пройти, столкнувшись с множеством проблем и задач, которые до этого никто не решал.

Первое, что образуется после отказа от спиртного – это свободное время. Много времени. Очень много времени. Начинаешь понимать, как много его тратилось на «возлияния», похмелье, планирование новых «вечеринок», обсуждение «подвигов». И главная ошибка в этот момент – отказ от поиска новых занятий. Можно, конечно пополнить армию спортивных болельщиков, или телезрителей сериалов, но, согласитесь, это пустое, для этого не стоило так кардинально менять жизнь.

Лично мне было бы скучно таким образом заполнять свободное время, я изначально предполагал, что найду себе интересное и полезное занятие. Примерно после месяца «свободы» скука совсем одолела, и поиски нового хобби приняли характер серьёзных, сосредоточенных действий. Ну, а как говорится, кто ищет – тот найдёт. С этим аспектом разобрался довольно быстро. Найденное занятие приносит пользу и в плане саморазвития, и в плане пользы для общества, и требует творческого подхода, чего я всегда хотел.

Теперь о другом, более личном. Думаю, меня поддержат многие трезвенники. Это окружение. Изменились ли люди вокруг? Родственники, друзья. Семья. Думаю, чаще ощущение двойное. В плане отношений, семейных дел всё хорошо.



А вот как быть с общением по праздникам? Думаю, многие негодуют, глядя на пьющих родственников и друзей: ну как же так, я вот смог бросить, берите с меня пример, что же вы, не понимаете вреда? И так далее. Это состояние может принять формы злости к друзьям, критикана их поведения, наклеивания ярлыков и прочее. А снаружи это воспринимается как вечно недовольный, скучный, «правильный», вечно ищущий негатив, человек, которого надо терпеть по причине родства, или дружбы.

Хорошо, если умеешь шутить, быть заводилой компании и на трезвую голову, а если нет? Чтобы не сорваться, не уйти в себя и не разочароваться в когда-то сделанном выборе, есть хорошая новость.

Хорошая новость. Мы с вами являемся зачинателями новой культуры. И нашими усилиями эта культура должна вытеснить прежнюю. Но не штыками, а положительным примером. Только опробовав новую культуру, и увидев её преимущества, люди потянутся.

А теперь давайте вместе поразмышляем над конкретными действиями, которые нужно делать, чтобы заместить в окружающих потребность «выпить». Попробую «накидать» несколько предложений. Пишу не готовясь, «с ходу», предлагаю дополнять и обсуждать.

Трезвые развлечения типа прогулок на лыжах, катания с горок, велопробеги, походы. Это первое, что приходит на ум. Посещения кино, театров, выставок – тоже «да». Это всё здорово, но недостаточно. Слишком велика привычка встреч на дни рождения, праздники с алкоголем. Как с этим быть? Сидеть и нудить?



Думаю, необходимо организовывать трезвые встречи для интересного времяпрепровождения. Может, это вечера пения под гитару, поэтические «баттлы», мозговые штурмы по решению конкретных проблем? Или что-то ещё, о чём я не додумал. На первых порах неплохо бы списаться с трезвенниками своего города для организации подобных встреч, куда приводить своих «семейных». Радость от творчества должна перекрыть алкогольную эйфорию, особенно если будет видна расширяющаяся компания единомышленников. Главное, нужно показать на своём примере своё развитие, его творческие плоды и перспективы.

Тогда всё пойдёт легче. А быть занудой – не годится. Надо искать способы. И как было сказано выше: кто ищет – найдёт!