

**В ЯСНОМ**

**уме**

**КАК  
АЛКОГОЛЬ  
МАНИПУЛИРУЕТ  
ПОДСОЗНАНИЕМ  
И КАК ЭТО  
ПРЕКРАТИТЬ**

**ЭННИ ГРЭЙС**

**БОМБОРА™**

Москва 2020

УДК 613.81  
ББК 51.204  
Г91

Annie Grace  
THIS NAKED MIND

Copyright © 2018 by Annie Grace, LLC

**Грэйс, Энни.**  
Г91 В ясном уме : вся правда про алкоголь / Энни Грэйс ;  
[перевод с английского А. Мелиховой]. — Москва : Эксмо,  
2020. — 400 с.

ISBN 978-5-04-198203-4

Реальная история англичанки Энни Грэйс, которая помогла тысячам людей вернуть себя.

Сделав головокружительную карьеру в 26 лет и ведя обычный для топ-менеджера образ жизни, Энни внезапно осознала, что социально поощряемое и, казалось бы, безобидное употребление алкоголя вот-вот обернется для нее потерей не только работы, но и собственной личности.

В этой книге откровенный рассказ об освобождении от зависимости сочетается с медицинскими, психологическими и социальными данными об алкоголе.

УДК 613.81  
ББК 51.204

ISBN 978-5-04-198203-4

© Мелихова А., перевод на русский язык, 2020  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

## **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ**

Эта книга содержит медицинскую, психологическую и физиологическую информацию об алкоголе и зависимости. В первую очередь она предназначена для тех, кто страдает физиологической зависимостью от алкоголя. Она не может служить заменой медицинского или психологического лечения. Мы настоятельно рекомендуем вам обратиться за профессиональной консультацией, прежде чем применять любой из приведенных здесь советов, особенно, если вы страдаете физической зависимостью от алкоголя. Симптомы отмены могут быть очень серьезными, и в некоторых случаях несут угрозу жизни. Те, кто стремится полностью отказаться от алкоголя, должны сначала проконсультироваться со специалистом. Информация, представленная в этой книге, не заменяет профессиональную медицинскую помощь в решении проблем с алкоголем.

Таким образом, ни издатель, ни автор не несут ответственности за любой исход, который наступит в результате использования методов, предложенных в этой книге.



Ему, Сущему

Потому что Ты любил меня, прежде  
чем я узнала твое имя, и Ты научил меня,  
что всегда есть путь назад, к свету.

Мужу

Спасибо за твою невероятную силу  
и потрясающую доброту.





## БЛАГОДАРНОСТИ

Хвала... тем, кто видит мир иначе. Они не соблюдают правил. Они смеются над устоями. Можно цитировать их, спорить с ними, прославлять или проклинать их. Но только игнорировать их — невозможно. Ведь они несут перемены. Они толкают человечество вперед. И пусть кто-то говорит: безумцы, — мы говорим: гении. Ведь лишь безумец верит, что он в состоянии изменить мир, — и потому меняет его.

— Айзексон Уолтер, «Стив Джобс»

Прежде всего, я хотела бы выразить свою признательность доктору Джону Сарно и Аллену Карру. Доктор Сарно — автор диагноза «синдром мышечного напряжения». Он открыл мне глаза на силу бессознательно-го, и эта книга — моя адаптация его метода применительно к болезни зависимости. Без основополагающей работы доктора Сарно она была бы невозможна.

Аллен Карр — автор книг «Легкий способ бросить курить», «Легкий способ бросить пить» и многих других. Он стал для меня невероятным источником вдохновения. Я и другие авторы многое почерпнули из революционных идей Карра, его открытий и понимания зависимости.

Доктор Сарно и Аллен Карр заслужили мое вечное искреннее восхищение и благодарность.

Я бы также хотела отметить других великолепных ученых и авторов, чьи идеи значительно помогли мне в написании этой работы:

- Тэда А. Полка, профессора психологии в Университете Мичигана и автора программы «Зависимый мозг», за его глубокое понимание нейронных путей системы вознаграждения и цикла зависимости;
- Дейва Грея, автора «Лиминального мышления», за его уникальный и методический подход, который ведет к изменению убеждений, основанных на ошибочной интерпретации реальности;
- Стивена Озанича, последователя доктора Сарно, который вдохновлял меня в первые дни моего путешествия;
- Дэна Харриса, автора книги «Медитация для скептиков. На 10% счастливее»<sup>1</sup>, за то, что привнес практичность и юмор в путешествие в глубь ума;
- Малкольма Гладуэлла, автора бестселлеров, публициста и журналиста, за то, что побуждает нас менять образ мышления;
- Чарльза Дахигга, штатного сотрудника New York Times и автора книги «Власть привычки», за его

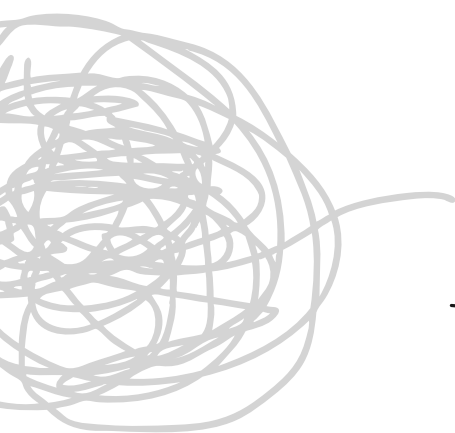
---

<sup>1</sup> Дэн Харрис. Медитация для скептиков. На 10% счастливее. — Эксмо, 2019.



революционную работу по изучению привычек и силы воли;

- Иоганна Хари, автора бестселлера «Chasing the Scream», за его новый взгляд на зависимость и стремление изменить отношение общества к наркозависимым;
- Карла Юнга, основателя аналитической психологии, за его концепцию «тени» и вклад в путешествие Билла Уилсона к трезвости;
- Билла Уилсона, основателя сообщества Анонимных Алкоголиков, не доктора и не психолога, но человека, который освободился от зависимости с помощью нетрадиционных методов. Он изменил жизни миллионов людей, по-новому взглянув на привычные вещи.



# Содержание

---

Благодарности.....	7
ПРОЛОГ .....	13
ВСТУПЛЕНИЕ.....	19
1. В ясном уме: как и почему он работает.....	23
2. Тот, кто пьет, или то, что пьют? .....	47
3. Тот, кто пьет, или то, что пьют? .....	65
4. Лиминальный момент: употребление алкоголя — просто привычка? .....	77
5. Вы: кристально чистый.....	83
6. Лиминальный момент: действительно ли мы пьем ради вкуса? .....	95
7. Вы: загрязненный.....	105
8. Лиминальный момент: алкоголь придает храбрости? .....	123
9. О черт! Мы застряли.....	133
10. Лиминальный момент: алкоголь помогает мне расслабиться и делает секс лучше .....	153
11. Путь к трезвости .....	163