

**ПСИХОЛОГИЯ**  
ВСЁ ПО ПОЛОЧКАМ



**КАК**



**уберечь**

**любимого мужчину**

**от пьянства**

Ирина Корчагина



**67**

**простых  
правил**

# Ирина Леонидовна Корчагина

## Как уберечь любимого мужчину от пьянства? 67 простых правил

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6191943](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6191943)

### Аннотация

Ирина Корчагина – известный психолог, создатель уникальных методик личностного роста и тренингов для женщин, основатель и директор психологического центра «Счастливая семья», эксперт популярных телепередач «Утро на Первом», «Доброе утро на канале Россия» и многих других. Вы сможете уберечь любимого мужчину от пьянства, если будете знать:

- Почему ваш супруг пристрастился к спиртному?
- Что происходит с женщиной, когда он выпивает?
- Как вести себя с пьяным мужем?
- Как сократить количество употребляемого любимым спиртного?
- Чем заменить водку, или что делать, если не пить?

67 простых правил помогут вам отвести любимого от бутылки и вернуть счастье и уют в ваш дом.

# Содержание

Как всегда: вместо вступления	6
Болезнь или вредная привычка?	17
Конец ознакомительного фрагмента.	21

**Ирина Корчагина**  
**Как уберечь любимого**  
**мужчину от пьянства?**  
**67 простых правил**



# Как всегда: вместо вступления

Знаете ли вы, чем отличается рыба-пила от человека? Нет, вовсе не тем, что человек – это высокоорганизованный организм, а рыба-пила – это род акулы, хищная обитательница морских пучин. Все гораздо проще! Эту разницу без труда заметит любой человек, который не имеет понятия о том, что такое зоология и не умеет пользоваться поисковыми системами Интернета. Так в чем же она, эта разница? Да всего-навсего в том, что рыба – пила, а человек – пил, пьет и пить будет. Будет! Какие бы меры по искоренению этого порока ни придумывало бы человечество.

Да что там человечество! Даже животные любят приложиться к рюмочке. И не только собаки и маргышки, которые обезьянничают (простите за каламбур), глядя на человека. Дикие, но вполне разумные животные, такие как слоны, к примеру, очень любят, блуждая по джунглям, освежиться закисшим тропическим плодом, чтобы испытать состояние эйфории. Именно оно, желание испытать чувство радости и счастья, двигает живое существо к поискам чего-нибудь нестандартно вкусенького! Древние племена наслаждались забродившими фруктами или вожделенно глотали капли дождя, скопившиеся на шляпке ядовитого грибочка.

Древний человек сначала научился добывать из растений хмель, а потом уж понял, как добывать из палочки огонь. Ко-

гда же изобрели керамическую посуду, началась настоящая винная вакханалия, вино полилось рекой.

Винная тема издавна не давала человечеству покоя. Хотелось градус увеличивать, кайфа хотелось все больше и больше. Неутомимая натура человека! И люди искали способов, как этого добиться. Так, экспериментируя, проводя алхимические опыты, они получили спирт. Говорят, что водку изобрели арабы. То есть, они изобрели крепкий напиток на основе спирта, который назывался «аль коголь», что означает «одурманивающий». Арабы тут же поняли опасность своего изобретения, потому что, получив доступ к спирту, все большее количество мужчин пожелало испытать его воздействие на себе. Арабы немедленно запретили спиртные напитки, о чем прописали в Коране. В Библии такого конкретного и жесткого запрета на алкоголь нет. Но эта литература возникла гораздо раньше изобретения спирта. Впрочем, и объявленные в период средневековья «Семь смертных грехов» не включают пьянство. Похоть и обжорство в этом списке есть, а пьянства нет. Как видно, христианским идеологам не приходило в голову напрочь отучить человека пить. Да и в Азии, несмотря на ислам и Коран, культ вина существовал всегда, и, в частности, великому поэту Омару Хайяму никто не мешал наслаждаться вином и сочинять красивые стихи:

Запрет вина – закон, считающийся с тем,  
Кем пьется, и когда, и много ли, и с кем.

Когда соблюдены все эти оговорки,  
Пить – признак мудрости, а не порок совсем.

Так что человек, в отличие от рыбы-пилы, пил, пьет и пить будет. И мы не станем спорить с Омаром Хайямом. Напротив, нам тоже известно, как это иногда приятно: сесть у камина или на даче у костра с бокалом хорошего вина и сделать глоток – другой, чтобы согреться в холодный вечер и оживить приятельскую беседу или романтическое свидание.

Мы посвятим наше повествование тому, что может сделать женщина для того, дабы уберечь мужчину от чрезмерных возлияний. С этого момента мы начинаем счет наших правил.

### **Правило № 1:**

**Уберечь от пагубного порока можно только любимого мужчину.**

Да, именно поэтому мы так назвали нашу книгу, что только на основе глубокого и святого чувства любви можно отвести мужчин от рюмки. Если чувства остыли, если не осталось даже привязанности и уважения, если женщина единственно читает морали и нотации, если лишь бранится и ругается, то количество потребляемого мужчиной алкоголя будет лишь расти. Я сколько раз подмечала, что если чувства ушли, то приходит пустота, которая обоим партнерам уже ничего не дает.

Вот очень характерный пример моей психологической

практики.

Одна женщина обратилась ко мне по поводу того, что ее муж завел себе другую. Моя клиентка, назовем ее Лариса, попала в затруднительное положение. С одной стороны, муж не признавался в измене, не собирался разводиться, и вообще, в ее жизни словно ничего не поменялось. Но с другой стороны, Лариса точно знала о существовании подружки. Муж ворковал с ней, запершись на лоджии или в ванной. Лариса вычислила ее на «Одноклассниках», но муж уверял, что с той женщиной они просто общаются по делу. Бедняжка совсем измучилась, запуталась, не знала, что ей делать, и пришла на консультацию.

Во время беседы попутно выяснилось, что мужчина ее сильно выпивал. Он лишь изредка приходил домой трезвый, от него всегда несло перегаром, и Лариса, не перенося этого запаха, старалась сокращать с ним контакты. Секс случался по большим праздникам и превратился в скучный супружеский долг, короткий и без фантазии.

Муж Ларисы свое пьянство оправдывал тем, что он бизнесмен, а бизнес без выпивки не делается. Себя алкоголиком он не считал, и от Ларисы требовалось принимать его таким, какой он есть. Но Лариса давно уже потеряла к этому винному бочонку всякую симпатию и уважение.

После нескольких консультаций Лариса пришла к решению: развестись. Пусть другая возится с этим пьянчужкой!

А ей это уже все надоело. Пока еще она достаточно молода, попробует устроить личную жизнь. Или просто поживет для себя, а не будет мучиться от запаха перегара по утрам.

Но мы верим, уважаемые читательницы, что ваши чувства к своим мужчинам не иссякли, иначе вы бы не взяли в руки эту книгу. А мы подскажем, как вести себя со своими вторыми половинками. Мы предложим конструктивные механизмы поведения, которые помогут мужчине существенно снизить количество потребляемого алкоголя, а женщине – чувствовать себя комфортно и гармонично рядом с ним. Основные наши методики подойдут и отцам, и сыновьям, и братьям, но все-таки в первую очередь они предназначены для мужей, возлюбленных, благоверных и суженых, потому что во многих наших рецептах используются сексуальные рычаги. Вместе с тем, любая женщина наверняка извлечет из книги пользу для себя и сможет применить наши советы всем мужчинам из своего окружения.

Возможно, кто-то задаст вопрос: а почему женщина? Почему именно женщина? Почему не востребовать с правительства: мол, принимайте решительные меры, чтобы наши мужчины сократили потребление спиртного?

Правительство принимает меры. Хороши эти меры или нет, мы в нашей рассуждать не станем. Одно ясно: без нашей помощи, девочки, не справятся ни правители, ни мужчины.

Родина-мать зовет! Всегда, когда начинаются сложности, зовут женщин. Когда кончается пир, именно женщину зовут мыть посуду и выносить объедки.

Вот и настал период, когда пир закончился. По количеству потребляемого спиртного на душу населения наша страна перебила все мыслимые и немыслимые рекорды. Парадокс в том, что в нашей стране даже сложно посчитать количество потребляемого вина и водки. Есть цифра покупаемого спиртного, именно она дает основание предположить, сколько в стране пьют. Но ученые на эти цифры смотрят критически. Например, Люксембург оказался лидером покупок, но статистике хорошо известно, что среди покупающих – львиная доля туристов из других стран. Люксембург славится виноградниками Мозельской долины, именно там вырабатывают лучшие вина и ликеры. Так ведь грех не купить бутылочку благородного напитка, чтобы щегольнуть перед гостями!

В нашей стране по покупаемому количеству спиртного наши показатели не так фатальны. Но беда в том, что на наших российских просторах пьют не только из бутылок, закупоренных фабрично.

У нас в большой чести домашнее вино и самогон. Причем второе, как нашим читателям хорошо известно, в особенной чести. Но совершенно невозможно посчитать, сколько смородиновой наливки наготовила тетя Даша и сколько первача нагнала баба Клава. Поэтому в разных источниках цифры попадают разные. Чаще всего, чтобы составить официаль-

ный отчет, умножают цифру покупных литров на два. Почему на два? С тем же успехом можно умножать и на три, и на четыре. Если, допустим, картошки уродилось невероятно много, и она уже начала гнить, то в погребе у бабки Зины появится не одна, а три бочки самогона. Ведь этот демократический напиток можно гнать из чего угодно, вплоть до куриного помета. Только напиток из этого сырья медаль на конкурсе виноделов не получит – скорее, он будет чтим теми, кто хочет отравить надоевшего соседа.

Но это еще не вся беда. Количество официально покупаемого алкоголя невозможно считать окончательной цифрой, потому что в наших магазинах и лавчонках продается множество спиртного, сделанного подпольно и без всякого учета. Как правило, это дешевая продукция, которая быстро уходит с прилавка, но также быстро калечит здоровье употребляющих это зелье людей.

Но и это еще не все: наш народ горазд на выдумки. А потому люди потребляют и лосьоны для бритья, и политуру, не говоря уж об одеколоне. А это тоже неуправляемый процесс! Как можно узнать, купил ли мужчина «Красную Москву», чтобы подарить жене на Восьмое марта или себе на утреннюю опохмелку?

Но даже если цифру потребляемого алкоголя получать по формуле « $X \times 2$ », где  $X$  – это количество покупаемых в официальной торговли спиртных напитков, то даже в этом случае результат выходит критический для здоровья нации. В

одной только Москве в среднем получается, что ежегодно в вине тонет городок, населению равный Подольску, то есть именно столько ежегодно в водоемах тонет людей по причине виновозлияния. А Москва в смысле алкоголизации по сравнению с другими городами и весями – вполне благополучная местность. В некоторых населенных пунктах, где нет развлечений, люди только и делают, что пьют. Там на 10 мужчин – 12 пьяниц! Дети начинают употреблять спиртные напитки раньше, чем идут в школу.

Так что ничего не остается нашему государству, как молить женщин: спасите, милые. Женщины, к счастью, пока еще потребляют вина гораздо меньше, чем мужчины. По статистике мужчины потребляют в 7-9 раз больше чистого алкоголя, чем их подруги. И женщины могут сохранять трезвую голову в похмельном пиру, а нам она, голова, очень важна. Именно с ее помощью мы будем помогать своим любимым.

В нашей книге мы будем разбираться, как следует обращаться с мужчиной, чтобы он стал меньше смотреть на дно рюмки и начал чаще обращать свой взор на другие объекты. В частности, на любимую женщину.

Давайте вспомним: когда только начинается роман, демонстрирует ли мужчина свое пристрастие к спиртному? Нет, нет и еще раз нет. Во время букетно-конфетного периода мужчины галантны, они забывают даже о пиве. Ну, разве что бокал хорошего вина для усиления вкуса мяса за романтическим ужином! Потом уходит трепет первых встреч и вы-

рабатывается привычка друг к друга, и муж чина все меньше и меньше любит свою женщину, предпочитает держать в руках бутылку, а не нежную ручку своей подруги.

Я предложу рецепты, которые помогут женщинам стать желанной и значимой всегда, независимо от того, сколько времени прошло с момента первой встречи. Я подскажу волшебные слова, которые заставят мужчину положить штопор и встать перед женщиной на колени, чтобы еще и еще раз произнести ей прекрасные слова любви.

Когда я работала над этой книгой, некоторые скептически настроенные мужчины с недоверием спрашивали меня: неужели это возможно? Неужели хоть у кого-то получилось уберечь своего мужчину от рюмки? Получилось и получается! Именно потому, что накопился успешный опыт в этой неизведанной сфере человеческой деятельности по убереганию мужчин от пагубной тяги к спиртному, я и затеяла эту книгу. Я убеждена, что наши полезные наработки пригодятся тысячам женщин, которые задумались над вопросом, а как же сделать так, чтобы муж (друг, возлюбленный, партнер) стал меньше пить. Итак, вперед, дорогие мои, к новым вершинам и свершениям.

На чем же будут основаны наши пути к этим новым вершинам? Основную стратегию, ключевую и генеральную, я изложу в следующем правиле:

### **Правило № 2.**

**Отучить мужчину от рюмки возможно с**

## **ПОМОЩЬЮ ПОЗИТИВНЫХ ОСОЗНАННЫХ МАНИПУЛЯЦИЙ.**

Я много времени и сил посвятила описанию всех видов манипуляций в своей книге «Большая энциклопедия манипуляций». Я разделяю манипуляции на позитивные и негативные. От негативных следует избавляться, позитивными следует активно и умело пользоваться.

Позитивные осознанные манипуляции основаны на том, что мы уважаем объект наших маневров и хотим ему помочь, а заодно и себе. Мы исходим из того, что все разумные мужчины хотят пить меньше, но в силу различных обстоятельств им трудно сдержаться. А вот женщины своим мудрым поведением могут помочь им сократить употребление спиртного и побереечь свою печень.

На встречах с читателями меня часто просят привести пример позитивной манипуляции. Так как я работаю со сказками, из низ черпаю метафоры для своих психотерапевтических процедур, я приведу вам один сказочный пример превосходной позитивной манипуляции. Это всем хорошо известная сказка «Кот в сапогах».

То, что проделывал хитроумный Кот со своим Хозяином, иначе, как манипуляциями, не назовешь. Его действия не были бы таковыми, если бы в самом начале Кот ввел Хозяина в курс своих замыслов. Надлежало бы сесть за стол переговоров и проинформировать Хозяина: тебе надо сделать то-то и то-то, чтобы получить желаемое. Но Кот этого не сделал! Он бросал Хозяин нагишом в реку и толкал на другие отча-

янные поступки за минуту до начала действия, так что последнему не оставалось времени на рассуждения. Приходилось действовать! А почему Кот не посвящал Хозяина в свои великие планы? Да потому, что ушлый Кот слишком хорошо знал своего Хозяина и понимал, что его задумки только напугают закомплексованного сына мельника. Потому Кот и взял на себя миссию дирижера и управлял действиями и Хозяина, и всех прочих людей и существ. В результате его сложной манипуляции выиграли все: и Хозяин, женившись и разбогатев, и королевская дочка, выйдя замуж за красивого, молодого и богатого, и сам Король, присоединив к своим землям еще и территории Людоеда. Погиб только Людоед, но и это выигрыш – ведь он Зло, а Зло должно быть истреблено. Но больше всего от этих манипуляций выиграл сам Кот, ведь хозяин мог сварить из него суп, а он спас себе жизнь, да еще сделал ее сытой и благостной, потому что ему во дворце выделили лучшие комнаты.

Итак, я предлагаю женщинам поучиться у находчивого Кота. Что для этого надо сделать? Как именно надлежит себя вести мудрым женщинам? Мы и рассмотрим в следующих главах.

# Болезнь или вредная привычка?

Психиатры, наркологи и другие специалисты, работающие с зависимостями, утверждают, что пристрастие к алкоголю – это болезнь, а не вредная привычка. А болезнь надо лечить и без специалистов тут не обойтись, потому что завязать с выпивкой в самостоятельном режиме невозможно.

Моя профессия практического психолога вынуждает меня согласиться с этими специалистами, но все-таки я усматриваю в этом тезисе немного лукавства. Точнее, маркетинговый ход: мол, без помощи вам не обойтись. А специалисты – это, как раз, мы, и идите к нам, красные молодцы, а помощь наша платная, причем весьма недешевая.

Мне кажется, что на этот сложный вопрос однозначного ответа нет. Понятно, что если человек напивается так, что к нему из каждого угла дракончики являются, то это болезнь, причем в опасной стадии, и тут без скорой медицинской помощи не обойтись. Но если это только периодические пирушки? Баня по пятницам, после которой домой на ногах не дойти? Или банкет по завершению удачной сделки, после которого ключ в дверь не вставляется? Во многих этих случаях я вижу элементарную распущенность, которую можно преодолеть и без медицинской помощи.

Когда же женщина говорит мужчине: «Ты болен, ты алкоголик, тебе лечиться надо», она лишь пробуждает в нем зве-

ря. Мужчина встает на дыбы и защищает оскорбленное самолюбие. «Со мной все в порядке! Хочу пью – хочу не пью! А ты...» И начинается взаимный обмен оскорблениями, который ни к чему хорошему не приводит.

Как же выходить из такой ситуации? Мы будем разбираться в этом детально, на протяжении всей нашей книжки.

Для начала я предлагаю договориться, что пристрастие к вину – это все-таки вредная привычка, а не болезнь. Предлагаю взять это за аксиому. Точнее, за правило:

### **Правило №3:**

**Неуправляемое употребление спиртного мы будем считать вредной привычкой, а не болезнью.**

Возможно, это будет нарушением каких-то постулатов, но мы не пишем учебник по медицине или по психиатрии. Мы составляем для женщин руководство, которое поможет им наладить отношения со своими возлюбленными. А в этом нам точные технические законы не нужны. Во всяком случае, не всегда нужны.

Почему для нас важно зачислить пьянство к привычкам? Постараюсь объяснить.

Если мы считаем пьянство болезнью, то с этим, пожалуй, женщина поделать ничего не в силах. Тогда только к доктору! Но попробуй-ка ты к доктору мужчину загони. Он зубы-то отправится лечить только тогда, когда на люстру от боли полезет. А уж от пьянства он точно не будет лечиться, тем

более что пить водку стаканами – это в нашей стране не болезнь, это национальная гордость. Скажите, что это не так? А фильмы про особенности национальной охоты и рыбалки?

Если же мы берем как аксиому, что это – вредная привычка, то на нее, то есть на вредную привычку, тогда другое дело. Привычки формируются, вырабатываются, меняются, корректируются, воспитываются; от привычки избавляются. Вот сколько действий можно совершить с привычками! А что болезнь? Болезнь можно только лечить. Других действий нет.

Наконец, как заявляют врачи алкоголизма, в этой болезни никто не виноват, как вообще никто не виноват в болезнях. Они просто случаются. Вот и пьянство Васи, Пети, Саши, Вити (и далее по словарю) просто случилось. Они сами в этом не виноваты. И уж тут точно ничего не изменит ни любящая женщина, ни сам мужчина. Он не виноват в том, что пьет! Мол, это голос свыше командует: умри, но выпей.

А вот в укоренении вредных привычек виноваты мы сами. Стало быть, как сами мы ее посадили, эту вредную привычку, так и вырвать можем сами, как противный сорняк. Правда, что характерно, вырванный сорняк лезет опять! Так и вредная привычка к нам может возвращаться снова и снова. Но мы снова будем ее выдирать, а я предложу вам конкретные способы, как мы можем это делать. Каким дустом надо полить эту привычку, чтобы сорняк не вылезал хотя целый дачный сезон? Есть такие рецепты, только не все сразу!

Возможно, кому-то мои рассуждения по поводу привычки и болезни могут показаться слишком резкими. Мол, взяла и одним махом перечеркнула целую концепцию избавления от алкоголизма. Что ж, я готова пойти на компромиссное решение. Давайте выведем уточняющее правило, и оно будет гласить следующее:

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.