

Бабаскин Е.П.

ГероиН

на всю жизнь

**Книга – спикерская,
основанная на реальных событиях**

Оглавление

[Богатое детство.](#)

[Порочный круг зависимости.](#)

[Из грязи...](#)

[Воспоминания о тюрьме.](#)

[Дружба любой ценой.](#)

[Ты не один.](#)

[Школа жизни.](#)

[Любовь или созависимость.](#)

[И снова здравствуйте.](#)

[Первый шаг.](#)

[Чистое время.](#)

[Волшебное лечение.](#)

[Что есть любовь.](#)

[Религия или нравственность.](#)

[21 рекомендация.](#)

[Обиды.](#)

[Бесы.](#)

[Остаться в живых.](#)

[Доверие.](#)

[Лишь преодолевая трудности.](#)

[Сквозь тернии к звездам.](#)

[Первым делом – главное.](#)

[Семья зависимых.](#)

[Спорт как ритм жизни.](#)

[Дари добро.](#)

[Страхи.](#)

[Химическая зависимость.](#)

[Чемодан выздоровления.](#)

[Два шага до смерти.](#)

[Цель и мотивация.](#)

[Порочный круг.](#)

[На тяге.](#)

[Голос из детства.](#)

[Пример, решение, результат.](#)

[Релакс-тайм.](#)

[Выздоровление на всю жизнь.](#)

[Наркотики и общество.](#)

[Новая жизнь.](#)

[Бывший наркоман.](#)

[Доверяй, но проверяй.](#)

[Эгоист своего выздоровления.](#)

[Не дать себе сорваться.](#)

[Что такое реабилитация?](#)

[Дерево дефектов.](#)

[Три духовных принципа.](#)

[Восстановление.](#)

[Успешный человек.](#)

[Духовность или корыстолюбие.](#)

[Только сегодня.](#)

[Новая жизнь.](#)

[Заключение](#)

Я жив, благодаря своей бабушке

Ты все поймешь и до конца останешься со мной
И, зная сына-подлеца, ты говоришь «родной».
Ты мне прощаешь все без слов, я так же все упрям.
Я – самый худший из сынов, ты – лучшая из мам.

Вся жизнь какой-то парадокс, а может быть, абсурд.
То танцы, то любовь, то бокс – свобода или суд.
То все подряд отдать готов, то жалко даже грамм.
Я – самый худший из сынов, ты – лучшая из мам.

То всюду камни, то песок, то в воду, то в огонь.
В толпе ужасно одинок, то аромат, то вонь,
То день, как ночь, то ночь без снов, вся жизнь напололам.
Я – самый худший из сынов, ты – лучшая из мам.

Бабушка прошла со мной все тяготы наркомании, тюрем и болезней.

Аннотация

Уважаемый читатель, если ты взял в руки данную книжку и сейчас читаешь эти строки, то с вероятностью 99 % ты являешься зависимым человеком. Это не говорит о том, что ее больше никому нельзя читать – темы, раскрытые в ней, актуальны для всех. Просто понятнее и полезнее она будет для выздоравливающих или желающих стать на путь выздоровления зависимых людей.

Начнем работу, для этого предлагаю перейти на ты, готов?

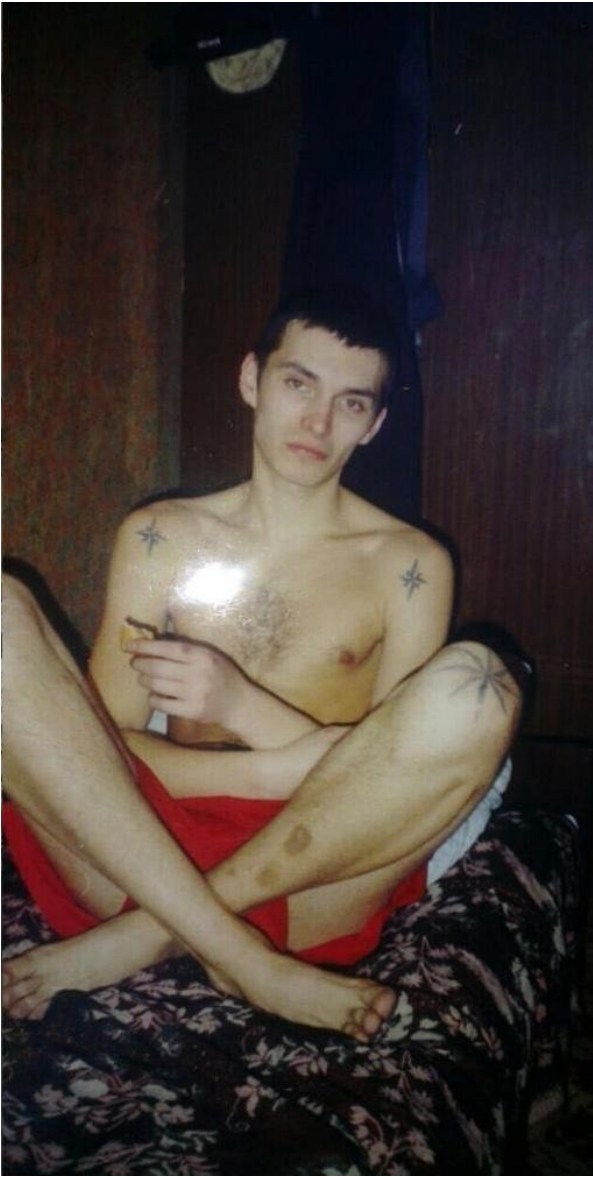
Первый вопрос, который хочешь, наверно, задать: какая цель моего повествования? У меня есть желание помочь тебе, поделиться опытом своей жизни до и после употребления. Рассказать, как и из-за чего начал я употреблять, когда и каким образом обнаружил у себя болезнь зависимости, почему и зачем принял решение выздоравливать и поддерживать здоровый образ жизни.

Предисловие

Уверен, что ты найдешь в этой книге что-то похожее на себя, какие-то моменты могут стать откровением, а ошибки, допущенные мной, надеюсь, послужат тебе уроком и обезопасят от неправильных действий.

Для того чтобы начать выздоравливать, нужно окунуться в прошлое до и в момент употребления: про нелегкое детство, про первое употребление, криминальную молодость, как переживал кумары, про места заключений, лечение в платных и бесплатных клиниках, отношения и т. п. Как видишь, вопросов много, столько же решений, ответов, результатов.

Продолжать выздоравливать нужно обязательно, болезнь зависимости очень коварна, в связи с этим жизненный путь мой нелегок и по сей день. Даже несмотря на то что я ежедневно прикладываю усилия, чтобы побороть этот бессмертный вирус, он не только не слабеет, но даже прогрессирует.



Глава 1

Богатое детство

"Тайна человеческой души заключена в психических драмах детства. Докопайтесь до этих драм, и исцеление придет".

Зигмунд Фрейд

Город Курск. 1983 г. Как ты уже понимаешь, я хочу начать книгу, рассказав тебе немного о себе. Начну с детства. Могу с уверенностью сказать, что все истоки болезни зависимости формируются задолго до ее появления, поэтому отмечаю важность повествования данного периода формирования личности.

Так вот, родился я, Бабаскин Евгений Петрович, в обычной русской семье провинциального города. Воспитанием моим занималась бабушка, потому что мама тем временем устраивала свою личную жизнь. Еще с нами недолго жила сводная сестра, она очень быстро стала самостоятельной и рано покинула родительский дом.

У меня действительно было богатое детство, потому что рос я в окружение дорогих машин и кучи денег. Во дворе у меня у одного из первых появился магнитофон, я имел дорогие вещи, хорошо питался, – было все, чему можно в то время позавидовать. Но на самом деле это богатство не являлось той ценностью, которой возможно гордиться, и самое главное – действительно получать от него истинное счастье. Все, что я тогда имел, – есть заслуга криминальных деяний отчима.

Шел 1991 год. Я не жил с мамой, но появлялся периодически на квартире, где мог пересечься с Николаем (так звали отчима) и, более того, перенять у него, как мне казалось на тот момент, «успешный» образ жизни. Отчим был маковым наркоманом, это я понял, когда он вместе со своими друзьями закрылся на кухне в квартире и через некоторое время пошел запах растворителя. Я быстро перенял такую романтику, приходил к отчиму, когда он звал меня играть с ним в карты, смотрел фокусы, разъезжал на крутых тачках и общался на блатном слэнге.

Вскоре мама умерла от наркотиков. К тому времени я уже понимал, что стал асоциальной личностью из-за нее и ее мужа. Прекращать употреблять все же не стал, очень сильно меня затянула преступная деятельность. Поделюсь с тобой несколькими яркими моментами противозаконных происшествий:

«Бабас – крыса, верни золото и бабло», – живой труп пытался добиться возврата своего имущества у убитого наркотой пятнадцатилетнего ребенка.

Мальчик не думал о таких последствиях. Он был полностью уверен, что друг, с которым он вместе укололся на квартире, передознувшись, сразу умер. Поэтому ему ничего не оставалось, как просто обчистить квартиру. После

приехала скорая и откачала синюшное тело, которое позже решило добиться справедливости.

Этот ребенок был также соучастником серьезных грабежей под наркотическом опьянении, он думал, что так блатные его примут за своего и что, конечно, можно будет иметь выгоду с таких дел. Помогать на самом деле было несложно, просто залезть в форточку – так как тело 15-летнего ребенка по сравнению со взрослыми тушами единственное подходило под размеры окон квартир, которые хотели обчистить, – и потом открыть им дверь. Остальное делали они.

Сейчас смотрю на это все, как на безумие, и не верится, что мог совершать такие поступки.

Глава 2

Порочный круг зависимости

"Идеальная, вечная, очищенная от ненависти любовь существует только между зависимым и наркотиком."

Зигмунд Фрейд

Ох уж эти 90-е. Мое взросление припало на это криминальное время, когда блатной бандит на самом деле имел авторитет для любого подростка. Мне тогда уже было пятнадцать лет, я состоял в компании примерно из десяти человек, все из которых были наркоманами. Часть из них впоследствии проходила у меня реабилитацию, многие умерли, а кто-то совсем затерялся и не известно, где находится. Тюрьма, больница, смерть - вот варианты, куда может привести наркомана употребление.

Но это про сейчас. А я хочу рассказать тебе про тогда. Как все это безумие с употреблением у меня происходило.

Тогда многие блатные употребляли наркотики, для нас эти люди казались успешными, они хорошо одевались, ездили на дорогих машинах. Такой контингент очень притягивал нас своим образом жизни. У моего друга Миши отец тоже был криминальным наркоманом и, как и для меня, для него он являлся авторитетом.

Мы хотели быть похожими на всех них, поэтому также подверглись асоциальному поведению.

На самом деле все начиналось хорошо, мы лазили по дворам, варили мак, кололись и занимались мелкими кражами, всегда были в достатке и всего хватало для полноценной жизни. Чувствовали себя в безопасности, так как каждый из нас ходил с ножиком, а для сильного удара в кулаки загоняли вазелин.

Первым сигналом, что что-то идет не так, была смерть отца Миши, он умер от заражения крови, так называемой инфекции септик. Могу сказать, что нам не хотелось задумываться и как-то проецировать эту ситуацию на себя, просто продолжали употреблять и со временем все больше и больше подсели на систему.

Дружба с Мишей начала давать трещину, из-за вещества мы могли друг друга загрызть, наркотики взяли свое. Встреча с милицией, проблемы – как ты уже понимаешь, ничего из этого меня не останавливало.

Первый стресс, который заставил меня взглянуть на происходящее со стороны, я получил, когда один из моих друзей умер от передозировки мака в туалете, его вырвало и он захлебнулся своей блевотиной, ему было всего шестнадцать лет. Что я понял? Напишу об этом в следующей главе.

Глава 3

Из грязи...

*"Для наркомана **нет** ничего святого. Он только молится о наркоте."
Чем больше я употреблял наркотики, тем меньше становился похожим на человека.*

Я просто переставал жить, существовал от дозы до дозы. У меня отсутствовали какие-либо ценности, все, что мне нужно было, – только вещество.

Очень быстро из хорошего мальчика Жени получился настоящий наркоман. Друзей с годами почти не осталось, в связи с моим незаконным поведением часто попадал в отделение милиции.

Какое-то время у меня хватало сил держать образ блатного, но границы стирались с бешеной скоростью. Окружение стало настолько стремное, что я и не заметил, как уже кололся в пах, спал на блатхатах, постоянно находился посреди беззубых «новых друзей», дружба которых заключалась в поддержке: поиск и добыча наркоты.

Но это все кратко, без конкретных ситуаций, просто хочу, чтобы ты уже сейчас имел представление, как из нормального пацана я быстро превратился в никому не нужное чмо.

Теперь пройдемся по ступенькам каждого этажа моего дома.

Глава 4

Воспоминания о тюрьме

"Бродяга по жизни, вор по нужде, кайфарик по масти, романтик в душе."

Да, это заведение побывало в моей жизни, хотя правильнее сказать наоборот – тюрьму я рассматриваю, как отдельную жизнь.

Много, очень много воспоминаний в моей голове об этом месте, блатная романтика оставила серьезный отпечаток.

Сразу всплывает картинка перед глазами: хата вместительностью двадцать человек имеет восемьдесят жителей, которые спят в три смены. Правила, законы, моральный устой – вот так дисциплинирует место заключения правонарушителя.

Я как будто попал в отдельный мир, со своей иерархией, под которую нужно было сразу подстроиться и при любых обстоятельствах следовать всему, что скажут делать. Статусов оказалось тоже немало, каждый из которых имеет свои обязанности, зависящие напрямую от образа жизни человека: петухи, мужики, блатные, смотрящие, положенец, жулики и т. п.

Зона сильно отличается от воли, если в обычной жизни нет спроса за слово, то в месте заключения ты обязан его сдержать. В противном случае тебя могут побить, поставить на вид или объявить фуфлыжником. Поэтому как только вновь прибывший определился с позицией, кто он, ему нужно держать звание 24/7 до даты отбывания. Все строго, жизнь сидящего, как на ладони смотрящего, шаг влево, шаг вправо – расстрел.

Глава 5

Дружба любой ценой

"Хочешь знать кто твой друг? Попади в тюрьму?"

В употреблении у меня друзья были только по интересу, объединяло нас только вещество. Конфликтовать, безусловно, с ними я мог лишь из-за вопросов, связанных с наркотиками.

Так у меня было с другом Колей, который в тюрьме смотрел за одной из камер. Поругался я с ним нехило, чуть ли не до поножовщины дошло, спасло от такого итога мое убитое состояние, на тот момент я сильно закололся и уже не в силах был что-то делать, просто припугнул его со своей братвой.

Николай еще плавал по блатной волне, и следующая встреча была в его пользу. Мой заезд в тюрьму он использовал, сообщив смотрящему, что когда-то я сдал одного из своих друзей.

Меня сразу потянули, поставили на вид и отписали на волю. Находился на грани. Но смог все же отделаться, так как я умел разговаривать, договариваться, все разрешилось, и меня впоследствии просто отвезли на этап.

В такие моменты понимаешь, что в тюрьме не играют никакой роли деньги и связи: если ты предъявишь, тебе это вернется бумерангом, и при любом раскладе разобьют голову.

Глава 6

Ты не один

"Бог иногда нас проводит через бурные реки, но не для того, чтобы утопить, а чтобы отмыть."

Все о плохом и о плохом, скажешь. Нет, в моей жизни было много чего доброго, хорошего.

Когда я приехал на зону, меня сразу с этапа закрыли на семь суток в изоляторе. Так получилось в связи с моим дерзким, вызывающим поведением. Ко всему прочему по пути встретил земляков, с которыми гонял разговоры на противоречивые темы.

В изолятор я попал без ничего, без сигарет, там хоть их и нельзя было курить, но, сам понимаешь, раз передавать можно было, то и... Пришлось первые сутки провести без сигарет, получил от дежурного поста ночного караула несколько лещей и пендаля. Вся эта атмосфера в изоляторе без ничего, постоянно под наблюдением отрядника и применение физической силы в мою сторону от начальника караула вводили меня в негативные мысли. Впереди срок, сидеть несколько лет.

Уныние и тоска меня одолевали, не хотелось жить, нет смысла. Одним утром этот смысл раскрыл мне старичок, не помню как его зовут, он был очень дружелюбен, передал мне сигарет и поддержал добрым словом.

«Главное, иметь дух, вокруг есть люди и тебе помогут, ты не один», – утверждающе и мотивирующе сказал мне он.

Эти слова я вспомнил через несколько лет. Хочу рассказать тебе про дядю Славу и его жену тетю Валю. Вячеслав Александрович Чехлов, тот человек, который перевернул мою жизнь и помог стать на ноги.

После того как я бросил наркотики и прошел реабилитацию, я был одинок. У меня никого не было рядом, ничего не было за спиной, просто голяком я вошел в трезвую жизнь.

Судьба меня пересекла с дядей Славой, у которого тоже были родственники, страдающие болезнью зависимости. Он приезжал в гости в реабилитационный центр, где на тот момент я работал, консультировался со мной, приглядывал за всей деятельностью. Мы начали дружить, он помогал центру, мне, я тоже старался подержать его и помочь в вопросах, беспокоящих его близких.

Чем занимался сам Вячеслав Чехлов? Его сфера была и есть общественная деятельность, он находился всегда в окружении бизнесменов, ездил на дорогой машине и его жена тоже. Несмотря на все это, он был богат и духовно. Он и его жена – доброго сердца и души, безвозмездно помогали

центру, детским домам, мне.

Мне он дал глоток воздуха и подспорье на будущее. С его помощью я приобрел первую машину, решил квартирные вопросы. Дядя Слава видел, что я стараюсь зарабатывать и хочу развиваться.

Тут я вспоминаю слова старичка с зоны, который, когда я был в унынии, просто поговорил со мной и дал веру.

Вот так вот, вроде никому не нужный, без образования и семьи наркоман стал кому-то нужен. Только сегодня, с благодарностью к семье Чехловых.

Глава 7

Школа жизни

"Каждая борьба в вашей жизни сформировала вас в человека, которым вы есть сегодня. Будьте благодарны за трудные времена, они могут только сделать вас сильнее."

Что я узнал за несколько лет, проведенных в тюрьме? Может, мой ответ тебе покажется не совсем правильным, но мое отношение ко времени, которое я провел в месте лишения свободы, очень хорошее. Да, это негативный пример, но в моем случае тюрьма послужила уроком, и не одним, это целая школа жизни.

Благотворное влияние проявлялось в том, что время, проведенное там, не проходит впустую, начинаешь читать, размышлять, становишься ответственным и дисциплинированным, появляются стратегические мысли и идеи.

У меня остались с того времени друзья, некоторые из которых до сих пор еще сидят. Периодически, когда они выходят, я пытаюсь их замотивировать на прохождение реабилитации, но криминальный образ настолько не отпускает их, что порой они стремятся добиться в этой сфере тех или иных высот. Но такая целеустремленность их уводила снова за решетку.

У Бога нет несданных экзаменов. Просто я закончил такую школу жизни с отличием, а их судьба за ошибки оставляет на второй год.

Глава 8

Любовь или созависимость

"Спасать или спастись? Освобождение из ловушки созависимости."

Выйдя из тюрьмы, к сожалению, я не прекратил употреблять. В таком состоянии я смог даже построить отношения, познакомился с одной девушкой, которая была независимой.

Она, не хочу называть ее имени, по сей день является матерью моего ребенка, который родился полностью здоровым. С ней я не общаюсь, только с дочкой, за нее знаю, что все хорошо, у нее новая семья и есть еще ребенок.

Одно не могу понять сейчас, зачем не употребляющая девушка захотела строить отношения с наркоманом. Предполагаю, что она, возможно, хотела какого-то драйва в жизни, видела во мне уличного авторитета. Но для меня все это странно и непонятно.

Смело могу заявить, что она была созависимой, все ее поведение говорило об этом: в драках она делала мне перевязки, вызывала скорую, платила за меня долги и т. п. Просто зачем? Как нормальный человек может вести себя так, когда вторая половинка тем временем проигрывает все деньги в автомате и прокалывает ее же золото.

Ценить меня за то, что я иногда работал и покупал ей что-нибудь, на мой взгляд, невозможно.

Когда я попал на реабилитацию, мы прекратили весь этот деструктив. Загадка все же осталась без ответа.

Глава 9

И снова здравствуйте

"У наркомана нет силы воли. Всю жизнь меня преследовали наркотики. О воли говорят люди, совершенно незнакомые с проблемой."

Когда освободился из тюрьмы, я не сразу стал употреблять. Держался некоторое время, вел трезвый образ жизни, начал работать.

У меня были связи, в изоляторе я познакомился с Алексеем, он был один из авторитетов. Подружился с ним, помогал ему, он же подтянул меня в его собственный спортивный зал.

Саша сам еще сидел тогда, сейчас ему дали вообще пожизненный срок за череду совершенных убийств. Но это о нем.

Что касается меня, то хочу сказать, вроде шло все хорошо, но удовольствия от жизни я не получал. День сурка, никакого разнообразия, чего-то постоянно не хватало.

Находился в сухом срыве. Каждый раз шел домой, видел своих друзей, которые употребляют наркотики. Смотрел на эту картину, как бык на красное полотно, впоследствии рвануло меня и, не успев опомниться, уже оказался в кругу соупотребителей. Пустоту душевную заняло вещество.

Снова стал употреблять и все автоматически стало усугубляться, бросил работу и спортзал.

И снова здравствуйте, я Женя, наркоман.

Глава 10

Первый шаг

“Жизнь, как лабиринт, никогда не знаешь, что ждет тебя за следующим поворотом, но всегда знаешь, что выход есть.”

Я всегда думал, что живу как-то неправильно. И что есть правильно – я тоже не знал. Это не касается самого употребления, а именно мой образ жизни. Конечно, наркотики – это плохо, но то, что я жил на тот момент достаточно не бедно и даже, употребляя наркотики, смог строить семью с последующим рождением ребенка, все же никак не складывалось в моей голове, что что-то не так и как вообще должно быть? Вроде кайф есть, денег много, девушка любит и заботится, ждем ребенка. Но мысли лезли разного рода, постоянно думал, что что-то в моей жизни нужно менять, только что? Я не верил, что смогу поменять мышление, это как жаба в болоте будет стремиться к жизни в лесу с волками, зайцами и белками.

Мое асоциальное поведение и мировоззрение, казалось, не то что нельзя изменить, оно все еще больше прогрессировало и влияло на мое качество жизни. К некоторому времени выше описанное превратилось в хаос. Жизнь по шаблону просто съедала меня:

наркотики – кражи, кражи – наркотики.

В один момент в бессилии я капитулировал, помолился богу.

Вскоре мне позвонил один из моих близких друзей, Максим Шмелев, крестным отцом детей которого я сейчас являюсь. Про него могу сказать, что он очень хороший человек, мы оба были в месте лишения свободы, там он являлся авторитетом, отбыл срок в десять лет.

После освобождения Максим перестал употреблять в отличие от меня, стал первым, кто изменил свою жизнь.

Он мне позвонил и предложил поехать лечиться в христианский реабилитационный центр, находился в трезвости и уже имел выходы на реабилитационные центры.

Сам я не понимал даже определения, что такое реабилитация, куда ехать и зачем. Но настолько устал от своей неправильной жизни, что ничего не оставалось кроме как просто довериться. Чувство страха перед чем-то новым безусловно было, но готовность к действию преобладала. Так и произошло, еще один добрый и хороший человек Владимир Маяновский приехал ко мне, и через него я попал в реабилитационный центр города Белгорода.

Глава 11

Чистое время

"Трезвость оптимизма не прибавляет... зато ноги и голова на месте."

Хочу рассказать немного о трезвости. Что такое трезвость? Никогда не задумывался об этом, пока не наступило время, когда нужно стало безоговорочно начать трезвую жизнь.

На первых этапах очень сильно напугал меня такой образ жизни. Трезвость, как воздух – что-то непонятное, нельзя пощупать, но, как правило, без него нет жизни. Закон для употребляющего человека гласит так: три варианта исхода событий, пока ты наркоман, – тюрьма, больница, смерть.

Я выбрал четвертый вариант – выздоровление, так как жить все-таки хотелось больше. Но все это казалось нереальным, вроде и ничего сложного в трезвости, но воспринимать серьезно, что это не на один день, я не мог. Все потому, что элементарно не знаешь, как это, ничего больше нельзя, ни капли кайфа.

У меня до реабилитации были самые большие ремиссии по месяцу, не более того.

А тут ты понимаешь, что всю жизнь нужно жить, не употребляя никаких химических препаратов. Такие размышления впервые посетили меня на группе в реабилитационном центре. Стало очень страшно, когда мне сказали в терапевтическом кругу, что мне придется всю жизнь выздоравливать.

Что я не смогу на празднике выпить даже одного бокала вина, ничего нельзя. Полная химическая чистота, даже отказ от сигарет, хотя многие выздоравливающие сейчас курят и те, с кем я выздоравливал, – им это не помешало соблюдать трезвый образ жизни, у меня же ко всему прочему 13 лет полной химической чистоты и без сигарет тоже.

Но тогда меня больше всего напрягал вопрос, как теперь отдыхать и расслабляться без вещества?

Про этот опыт я расскажу тебе в следующих главах.

Глава 12

Волшебное лечение

“Одно из условий выздоровления – желание выздороветь.”

Так вот, трезвый путь жизни я начал с прохождения курса реабилитации. Как ты уже знаешь, попал я туда с помощью Максима Шмелева, Владимира Маяновского и еще к этому доброму делу приложил усилия знаменитый человек Алексей Николаевич Лысенков.

Когда приехал в реабилитационный центр, то немножко разочаровался.

Мое представление о лечении было иное, думал, что это будет обычная клиника с врачами и медсестрами, мне будут делать некие медикаментозные процедуры и ставить капельницы для очищения организма от химических веществ, и каким-то чудом я перестану употреблять наркотики навсегда.

Реабилитация оказалась не выше описанным учреждением, это был одноэтажный деревянный дом без врачей.

«Центр здоровой молодежи», такое имя было у данной организации, которая имела христианско-протестантский уклон, что считалось тогда основой выздоровления. Еще хочу упомянуть имена людей, которые руководили всеми процессами, это пастырь Игорь Килькин и пастырь Константин Сребролюбов, который работал до него. Очень важные люди, я в дальнейшем буду о них писать в этой книге.

А пока вернемся к реабилитации, в чем же она заключилась? Основой центра были религия и трудотерапия. Лечение, на мой взгляд, было странным, но я не бросил всё потому, что мне некуда было идти, я не знал, что делать дальше с моей жалкой жизнью, в центре меня, по крайней мере, не били и не разыскивала милиция. Но первое время было тяжкое, мне пришлось на сухую пережить кумары, потому не было денег на детоксикацию. Кумарило несколько недель, не спал почти месяц, мне было очень плохо, а когда пока никто не видел, я несколько раз курил, стреляя сигареты заранее. В результате я прошел весь срок и остался служить центру. Спросишь, что мне там понравилось, а что нет. Отвечу тебе, из положительного – был хороший коллектив, Дмитрий Чернышев, резидент центра, на несколько месяцев старше меня, проявил заботу ко мне, что меня очень впечатлило и мотивировало. Отрицательное – протестантский наклон, принуждали к церкви, твердили, что тебя бог любит и т. п. Считаю, что выбор религии и вероисповедание – дело добровольное. То, что происходило в реабилитации, сильно пугало и настораживало.

Глава 13

Что есть любовь

"Настоящий близкий человек, это тот, кто знает твое прошлое, верит в твое будущее, и принимает тебя сейчас таким какой ты есть."

Посвящена данная глава моей бабушке, Людмиле Павловне.

У каждого наркомана есть близкий: мама, бабушка, сестра, тот, благодаря кому он остался жив. Я жив благодаря моей бабушке.

Безусловно, мы были все сильные, самостоятельные, все сделали сами и добились сами, но если уже оступился, то прими и будь благодарен тому, кто тебя не оставил одного с проблемой. Бабушка заботилась обо мне, я был сыт, порой она меня где-то искала, всегда ждала с места лишения свободы, носила туда передачи. Все эти действия остались в моем сердце и по сей день достойны уважения.

Нужно ценить таких людей и понимать, что бы ни произошло, какие бы ни были отношения, есть хоть один человек, который тебя любит.

Ведь нас, конченных наркоманов и алкоголиков, каждого вытаскивали из безумия, искали по притонам, верили, кормили, поили, молились.

Поэтому нужно и важно давать таким близким прощение, если они иногда не правы или не понимают нас. Они любили нас, когда мы были в полном невменяемости и любят до сих пор. Бабушка, большое спасибо! – от чистого сердца несу тебе это сообщение.

Дорогой читатель, прошу на минутку закрыть глаза и отвлечься от чтения, чтобы вспомнить своего спасителя.

Может, это мама или брат, который в панике ищет тебя по блатхатам, может, это папа, который оплачивает твои долги и кредиты, или бабушка ждет тебя в отделе, пока освободят от наказания. Любовь – лучшее лекарство.

Бабушка – это и есть для меня любовь. Она в моих воспоминаниях, хотя ее уже нет, осталась как символ настоящей любви.

Глава 14

Религия или нравственность

"Церковь – прежде всего, больница для грешников. А не музей для святых."

Внимание хочу уделить определению религии, которое меня сопровождало немалое количество времени, во время прохождения курса реабилитации и после. Вернусь сначала к работе сотрудников христианского реабилитационного центра, в котором я выздоравливал. Пастырь Сребролюбов Костя и пастырь Килькин Игорь в целом создали хорошую атмосферу для разбора библейских сказаний. Подача была такой, что выздоравливающим ребятам не столь важно было разбираться в Библии, информация доносилась понятно всем, даже тем, кто совсем ничего не понимал и не сталкивался никогда с духовностью. Протестанство оказалось более чем доступным движением просвещения иносказаний и не обязывало ее учеников знать ни святых отцов, ни учение церкви. Ничего не существует, есть только ты и Библия. Это небольшое описание места, в которое я попал. Как это происходило? Вот наглядный пример:

– Кто такой Иоанн Златоуст? – спрашивает недавно поступивший в центр наркоман Коля.

– Это по сравнению с Христом, – убедительно отвечал пастырь.

– А это собор..? – уверенно спрашивает алкоголик Саша, в прошлом имеющий два красных диплома и горе от ума.

– Бог сегодня нам открывает так, – не богат на слова, но очень понятен был ответ пастыря.

При таком разборе Библии любое писание, которое подходит на сегодняшней день, а оно в любом случае подойдет хоть сейчас, хоть через десять или тысячу лет, можно было без труда проповедовать.

Например, бог есть любовь, и начинаешь размышлять о любви.

Не нужны какие-то глубокие объяснения, что-то дополнительное, чтобы понять Библию.

Что мне не понравилось в центре, то что оба пастыря не занимались помощью другим нуждающимся организациям: тюрьмам, детдомам и просто бездомным.

Этого откровения не было, главное у них было обогащение себя, что сильно отталкивало меня.

За себя скажу, что в Брянске на первых этапах несколько лет я кормил бездомных, на этом служении пастырь был один или два раза, и то я его упрашивал приехать. Мне говорили: какая тебе разница, если ты делаешь добро, то это для господ.

Но я все же считал: церковь – это коллектив и какая-то общность, однако мое ожидание не совпало с реальностью.

Моя точка зрения: ты нужен церкви, пока ты там есть. Но когда тебя там нет, никто даже не вспомнит и не позвонит из этих святых людей. Чтобы не разочароваться, нужно не очаровываться – серьезный закон жизни.

Глава 15

21 рекомендация

"Не забывайте старой истины – спешить надо медленно."

Поделюсь с тобой опытом, как нужно вести себя после прохождения курса реабилитации, или, если ты выходец с городских групп, то как первое время удержать свою трезвость.

Это очень серьезный момент, так как большинство срывов возникают от того, что зависимые, только став на ноги, хотят обрести все «сладости» жизни.

Конечно, отказавшись от вещества, теперь нужно искать замену ему и обретать новые безопасные удовольствия, но все это делается поэтапно. Нельзя сразу кидаться в работу, гнаться за большими суммами денег, искать себе партнера для отношений, делать многочисленные бессмысленные покупки и тому подобное. Одержимостей много появляется у наркомана, который только недавно открыл трезвые глаза на жизнь. Он одну химическую зависимость просто начинает перекрывать другим компульсивным поведением.

С одной стороны, это нормальные потребности и желания человека, но зависимому требуется соблюдать некие правила.

Есть такое понятие: зависимый человек – человек без чувств.

Когда наркоман только начинает трезво жить, у него все чувства смешаны, это связано с тем, что не так много времени прошло после употребления. Зависимым человек стал не за один день, поэтому выздоровление за час не произойдет. Нужно время, чтобы устояться и научиться справляться с переживаниями, комплексами, фобиями.

Например, что может дать наркоман со сроком трезвости семь месяцев своей новой спутнице? Как не ранить ее, если он сам, по сути, раненый?

Как он может сделать ее счастливой, если еще сам не счастлив?

К сожалению, выздоравливающие ребята не задают себе на небольшом сроке трезвости эти вопросы, противоречат принципам программы, не соблюдают рекомендации, которые были написаны кровью людьми, прошедшими весь этот путь. Итог один: наркоман, не ответив себе на эти вопросы, при первом конфликте с девушкой бежит спасать свое разбитое сердце и наполнять душевную пустоту веществом.

Не хочешь сорваться – спиши жить, все у тебя будет, семья, работа, деньги, но для этого нужно повременить и следовать всем этапам программы.

Глава 16

Обиды

"Не стоит обижаться на людей, которые не оправдали наших надежд. Мы сами виноваты, что ожидали от них больше, чем следовало."

В моей трезвой жизни обиды сыграли коварную роль.

Я считал ранее, что за каждое благое дело меня должны заметить, отблагодарить. В принципе – это нормально, но очень редко кто-то так делает. Большой процент людей либо не замечают, либо считают это за должное, когда мы, в свою очередь, ждем в ответ словесной или материальной поддержки. Такое накопительство, которое зависимый человек носит в себе, сильно влияет на развитие болезни, она начинает заметно прогрессировать.

Инструмент один: чтобы не обижаться, нужно заявлять о своих потребностях, если за свои дела ты хочешь приобрести так называемую прибыль. Надо разговаривать и договариваться в начале с тем или иным человеком по конкретным задачам.

К примеру, если ты сотрудник реабилитационного центра, ты должен сразу оговорить желаемые бонусы или зарплату, чтобы потом не обижаться и не надувать губы, если в итоге ты ничего не получил. И продолжать так в дальнейшем на работе, в семье, учиться коммуницировать и договариваться.

В Библии есть откровение – «Я делаю все, как для господина!».

Если ты делаешь бескорыстно, то тут уже не нужно ждать отдачи, добрые дела на то и добрые, что делаются не для выгоды.

Глава 17

Бесы

“Наркоман привычен ко многому, например к виду своей покойной бабушки, ползущей с ножом в зубах...”

Возвращаясь к воспоминаниям моего употребления, я с ужасом смотрю на все, что тогда происходило. Когда я уже много употреблял наркотики и к тому же совершал асоциальные поступки, был вокруг меня настоящий ад. За правонарушения меня искала полиция, постоянно нужно было прятаться, был должен бандитам, люто кололся и курил.

Какой-то даже не хаос творился, а просто я попал в дурдом на своих родных двух колесах.

Одна ночь такой безумной жизни наркомана Жени заслуживает Оскар за лучшую роль в фильме ужасов. Я весь день был в тех же бегах, нечего было употребить, весь в поту и на нервах я пришел домой. К четырем часам ночи я вроде уже спал или нет, без наркотического опьянения на жутких отходнях, мне показалось, что меня кто-то душит. Я открыл глаза и понял, что не могу ни одной частью тела подвигать, был парализован, мне стало страшно. Почувствовал на себе дыхание и как будто кто-то меня поднимает. Мне хотелось сказать хоть слово, но из скованных губ выскакивало лишь мяуканье.

Стал молиться про себя, и меня почти сразу же попустило.

Сильный поток ветра ушел из комнаты, и я сел на диван, еле понимая, что со мной произошло что-то ненормальное.

В этот же день утром в квартиру пришли следователи и меня посадили на три года.

Глава 18

Остаться в живых

"Не бойтесь того, что ваша жизнь должна закончиться, бойтесь того, что она так и не началась."

Благодарность за то, что я еще не на два метра под землей, есть много кому выразить, без помощи этих людей я б сам не справился.

Это родные мои, бабушка и сестра, которые помогали и верили в меня. Это Максим Шмелев, Владимир Маяновский и Алексей Лысенков, которые протянули мне руку помощи и дали возможность начать трезвую жизнь. Есть еще люди, которым я тоже хочу сказать огромное спасибо за то, что были рядом, помогали, не отвернулись и порой даже неожиданно оказывались рядом в критической для меня ситуации как проявление высшей силы.

Вот как раз высшая сила и есть, наверно, то, что в первую очередь оставило меня в живых и дало тех людей и обстоятельства, о которых написал выше.

Я верующим был всегда, но эта вера выглядела специфически. Мог воровать и потом перекреститься. В машине, где мы курили, висел крест. Кололся и за вещество кого-то побил, потом нес в церковь пожертвование или отдавал мелочь первому встречному нищему.

Как игровые автоматы, работал принцип – тут отдал и тут вернулось.

Но однажды мне приснился сон, который повлиял на мое отношение к вере. Открываю глаза во сне и вижу, что я иду один по пустыне, и тут, в секунду, появляется более тысячи людей вокруг и среди них много знакомых лиц. Мама, которой уже не было в живых, идет, друзья, родственники, и смотрю вверх и вижу самого Иисуса Христа.

Толпа тоже стала смотреть на крест, и тут на всех внезапно падает вода. Я стал вытирать лицо и понял, что это кровь.

Думал, что только у меня, но обернувшись на остальных, увидел – в крови были все. Им стало, видимо, очень стыдно, стыдно за содеянное и грехи, все со стыдом стали уходить по очереди. Мама тоже ушла, все ушли. Остался я один и думаю, что делать – уйти или нет.

Не ушел, на этом сон мой закончился. Принял как знак, с того момента старался делать все правильно, конечно, еще совершал ошибки, но намного меньше, и пытался своевременно исправлять их.

Вот так Иисус Христос помог и не дал мне умереть.

Глава 19

Доверие

“Нет никакого смысла помогать людям, которые не помогают сами себе. Человека невозможно заставить подниматься по лестнице, если он сам не желает подниматься.”

Дорогой читатель, как я уже говорил, нужно не торопиться в трезвой жизни и обязательно правильно выстроить свой курс, по которому ты будешь идти.

У меня все так и происходило, были стрессовые ситуации, которые смог трезво пережить, так как уже был эмоционально зрелой личностью и брал ответственность за все свои действия. Что имею в виду под этим? Расскажу.

Когда я покупал квартиру в одном городе, мне пришлось обратиться к дяде Славе за помощью, попросил у него миллион.

Для меня это была настолько большая сумма, что, получив ее, я растерялся.

Очень стрессовая ситуация, головой я понимал, что можно свалить, затеряться и пару месяцев кайфовать. Но здравомыслие перевесило, понимал, что спустя какое-то время трезвости мне стали доверять. Это действительно мотивировало.

До того как я обрел такие деньги от Вячеслава Александровича, я четыре года заслуживал это доверие общением с ним. Я помогал его родственнику, совместно с центром помогал по хозяйству его маме.

Когда видно вот такой результат, хочется идти дальше и достигать. Но готовым нужно быть ко всему, не всем мы нравимся, и бывают отказы.

Например, являясь помощником депутата, хотел расти в этой сфере еще больше. Но обратившись с этой идеей к депутату государственной думы Римме Боталовой, услышал ответ «нет». В ее глазах я не заслужил доверие, но у меня был шанс, и я использовал его. Не ошибается тот, кто ничего не делает, тут то же самое. Не повод унывать, если что-то пошло не так, как ты задумал. Нужно постоянно меняться, расти и принимать все моменты, которые жизнь нам дает для размышления.

Глава 20

Лишь преодолевая трудности

“Не существует безвыходных ситуаций, плохих людей, случайных встреч и потерянного времени.”

Настал момент, когда я готов, и ты, думаю, тоже уже хотел бы услышать о том, какие трудные ситуации мне пришлось пережить.

Их было несколько, вспоминая и рассказывая о них, до сих пор возникает много беспокойных чувств и переживаний.

Первый момент, который мне сложно было пройти, произошел в 2000 году, мне было 18 лет. Вот таким еще ребенком я сидел в одной зоне, которая не то что была красная, она была режимная. На красной совсем плохо, а на режиме можно петлять. Там мы все ходили в одной форме, носили кепки, были бирки у всех. Большая часть сидевших являлась активистами, меньшая состояла из мужиков или блатных.

У администрации этой зоны основной задачей было наличие 100%-ного актива.

Что они делали? Всех тех элементов, которые отрицали полный режим, что, в принципе, и я делал, отправляли в штрафные изоляторы. Кого-то надолго закрывали, кого-то там били или использовали другие специальные средства. Разного рода психологическое давление применяли сотрудники в сторону нарушителей. Все в целом эти наказания переносили, были молоды и крепки, но душевную рану такими действиями все-таки нанесли нам, шрамы глубоко в душе по сей день никуда не делись. Со мной дела происходили следующим образом, мне дали пять суток. За это время проходили проверки, два раза на день посещал Омон. Не страшно было, когда били, страхи возникали, если кто-то не помочет туалет, то последствия были очень печальные. Дежурный, после того как дал задание осужденному помыть туалет, на следующий день проверял и за невыполнение приводил в камеру «петухов», которые делали свой поцелуй, и ты автоматически становился ими же. Мне дали это задание, это была самая сложная ночь в моей жизни. Я брал тряпку, мыл туалет, ложился спать и снова вставал. Я был готов рассказать, что мыл туалет, но когда пришел дежурный, промолчал, судьба сложилась каким-то чудом в мою сторону, никаких последствий не было и без проверок и петухов все обошлось.

Перехожу к следующей ситуации, которая тоже оставила темный след в моей памяти. Будучи в сильном наркотическом опьянении, я попал в одну квартиру с очень блатным человеком. Алексей уже имел за спиной двадцать лет нахождения в месте заключения и после выхода все еще продолжал участвовать в криминальном движении. Меня он брал везде с собой, я был

худенький, мое тело легко могло пролезть в окно. Ему я был удобен, и в своих интересах он не бросал меня и всегда решал все проблемы, возникавшие из-за нашей преступной деятельности.

Так вот, мы зашли в эту квартиру, хозяином которой был некий смотрящий, и остались кайфовать там. В этой квартире делали черняшку, варили кайф на кухне и в комнатах употребляли. Ссмотрящий получал за все это деньги, за продажу наркотиков и предоставление места для употребления. Вечером приехали блатные, я про них ранее слышал. Тут обстановка резко изменилась, началась поножовщина, ребята взяли по ножу.

Могло получиться так, что я бы тоже попал под замес и стал бы еще одним телом, которое легко они смогли бы убрать. Мне стало так страшно, что вся жизнь пролетела перед глазами.

Но рожденный под звездой – фартовой, я остался не вредим.

После нескольких ударов ножами девушка с ребенком стала кричать, на крик прибежали соседи и увидели всю «прекрасную картину». Все свелось на нет.

Третий момент был связан с моим здоровьем. Когда употребляешь, не задумываешься о том, что опасно, а что нет. Хотя даже если и задумываешься о последствиях наркотиков и возможных заболеваниях, то не так за это волнуешься, как за то, чтобы не кумарило и было, что употребить.

Когда я пришел к врачу на прием и мне сообщили, что у меня плохое заболевание, все печально, я очень расстроился и сник. Но руки не опустил, так как понимал, что от этого легче жить не станет.

И последнее, чем хотел поделиться с тобой, это один из самых-самых тяжелых моментов в жизни – развод с женой. За это время мне еще разбили машину и от меня отвернулись все друзья.

Я остался по большому счету один, никого больше, один со своими проблемами. Внутри, да, я сломался, но делал все, чтобы выйти из этого состояния, так как понимал, что от уныния не станет легче и вещество не поможет решить проблемы, а только усугубит все.

Поэтому хочу тебе сказать, что даже если весь ад с миллионами дьяволов нападет на тебя, господь в любом случае поможет тебе, даже если ты один.

Не грусти по мелочи, знай, бывают в жизни вот такие случаи, которые можно пережить и стать еще сильнее. Как видишь, я пережил все это, несмотря на то, что вырос без родителей и в детстве добивался всего сам.

Глава 21

Сквозь тернии к звездам

"Там где есть трудности, открываются большие возможности."

После того как ушла жена, я пустил свою душу и тело во все тяжкие. Уехал отдыхать в Таиланд, где утром занимался боксом и весь негатив выплескивал на тайцев, бив им лицо, и они мне отвечали тем же. Ночью я уходил в иную одержимость, заказывал проституток и не мог остановиться в этих похождениях, каждый день была новая девушка. Меня как будто выбило из всех границ, я не мог поверить, что меня бросила жена. Это являлось в моем представлении предательством. Произошло все это в то время, когда от меня отвернулись друзья, отняли центр и разбили машину, я просил жену не уходить и поддержать, чего она не сделала.

Сейчас не такие ощущения при воспоминании этой ситуации, но тогда было очень больно и обидно, остался наедине со своими проблемами.

После приезда из Таиланда я написал красивой девушке, которая сейчас является моей спутницей и ждет от меня ребенка. От Насти получаю ту любовь, которую я знаю по своему определению, это доверие, честность, уважение и свобода. Она порой, уставшая после работы, готова что-то сделать для меня, забота от нее очень искренняя и реальная. Я считаю, что мне надо было пройти такой жизненный путь, чтобы встретить такого человека, как Настя, она мне дорога, и я с ней сейчас очень счастлив.



Глава 22

Первым делом – главное

“Выздоровление в первую очередь зависит не от усилий врача, а от готовности пациента изменить систему приоритетов, почувствовать, что главным спасением является увеличение любви к Богу и накопление этой любви в душе.”

Когда я закончил реабилитацию, у меня еще оставались не завершены отношения со своей сожительницей. Мне было тяжело находиться вместе с ней, она курила и иногда употребляла алкоголь, что мне, как зависимому человеку, недавно вступившему в трезвую жизнь, очень мешало.

Как я уже говорил тебе в других главах, я проходил лечение в христианском центре и поэтому все, что касалось вредных привычек, для меня являлось грешным делом.

Я делал замечания ей, но меня не слышали. Может, это оправдание, и я на самом деле не хотел уже строить эти отношения,

несмотря на то, что мы долгое время жили, ругались и мирились.

Все же нашел в себе силы, смог поставить точку, хоть с криком и недопониманием, мы расстались.

Я новый, после программы и без денег, образования, начал, так скажем, этап социализации. Было нелегко, у меня есть еще ребенок, которому нужно помогать. И здесь меня сожительница не хотела понимать.

– Сделал ребенка - иди работать! – упрекала меня она.

Задал себе вопрос, если я пойду работать, в тот же город, буду идти по тем же улицам, останусь ли я трезвым?

Чтобы зарабатывать и помогать, мне нужно самому встать на ноги. Была сложная дилемма: нужно работать и кормить ребенка или оставаться трезвым?

Я, может, был эгоистом, но выбрал второе.

– Если я буду работать, то могу сорваться, – объяснил спокойно я ей.

К счастью, у меня была квартира, которую я стал сдавать, и с этих денег помогал ребенку, оставлял себе на карманные расходы и расплачивался потихоньку с долгами из времен употребления.

Прошло немного времени, будучи на ресоциализации, где я помогал ребятам, и я стал получать деньги, мне платили около двух тысяч рублей в месяц. Плюс ко всему меня обеспечивали питанием и жильем, все было, чтобы жить. Шиковать, конечно, не мог себе тогда позволить, купить одежду, обувь,

носил те вещи, которые давали мои друзья, также проходившие лечение.

Были подработки, я ходил с ребятами на трудотерапию и за день получал пятьсот рублей. Их деньги шли на нужды центра, свои, как впереди идущему, мне разрешили забирать себе. Заработок за четыре дня работы мог уже тратить на себя, вкусняшки, кафе и просто на мелочи, которые порадуют на начальном моменте трезвой жизни. Все так продолжалось два года, потом с Белгорода перебросили меня в Брянск. Тут первая зарплата была размером в пять тысяч рублей. Скажешь, сумасшедший, что я остался, за такую денежку? Два года ничего не получая и толком не работая?

Я получил трезвость и работал над ней все это время. Из-за принятого решения, несмотря ни на что идти вперед, я сегодня тринадцать лет ничего не употребляю и мое качество жизни улучшилось.

Я благодарен тому, что во время реабилитации, когда там только три месяца находился, в одной из стрессовых ситуации, все разрешилось в положительную сторону, и я остался трезвым. В тот момент мне позвонила сожительница и нервно попросила посидеть с ребенком, так как ей нужно было лечь в больницу.

– Мне нужно ехать, – я подошел к консультанту Диме и беспокоило ему сообщил эту новость.

– Хорошо, но давай подождем завтра, перепоручи все Высшей силе, – ответил он мне.

Я не знаю, сработала ли высшая сила, но с ребенком посидела моя сестра и мне не пришлось уезжать. Слава богу, я послушал Дмитрия, и за эти сутки реально все разрешилось. Сто процентов, если б я тогда уехал, то сорвался бы.

Глава 23

Семья зависимых

“Счастливый брак – это брак, в котором мужчина понимает каждое слово, которое не сказала жена.”

В связи с тем, что я проходил реабилитацию в протестантском центре «Здоровая молодежь», мой взгляд на посторонние семьи и заключение брака был иной. Христианская семья подразумевала ограничения, до свадьбы были невозможны любые физические контакты. Понравился девушке парень и она ему тоже, оба идут к пастырю и просят благословения. Объявляется помолвка, а через полгода-год назначается дата свадьбы.

Сейчас не могу сказать, правильно или нет это, на моем опыте я прожил с женой десять лет.

Но все-таки считаю до свадьбы должны быть отношения, чтобы узнать друг друга и притереться, в быту, в постели, в мышлении, во взглядах. В абвиатуре жены, когда мы расстались, мне она сказала, что мы разные люди.

И она права, ведь пока мы ходили в протестантскую церковь, у нас были маски и мы вели себя друг с другом неестественно.

Когда уже сменили на христианскую церковь, то семья наша начала потихоньку рушиться, два хороших, симпатичных человека просто не подходили друг для друга.

Еще я считаю, что строить семью двум зависимым людям нужно аккуратно. Оба должны постоянно выздоравливать, так как результаты могут быть плачевные. Болезнь так атакует влюбленных людей, что они начинают постоянно додумывать, придумывать и приводит все это к конфликтам. Здесь необходимо вкладываться с большими усилиями, работать над отношениями, разговаривать всегда между собой, наблюдать, помогать и поддерживать.

Сколько семей начинали колотиться вместе и от передозировок умирали, или когда один дает возможность другому употреблять, лишь бы семья не разрушилась. Такой пример есть, у меня был консультант, жена которого разрешила ему употреблять, чтобы он не ушел.

Оправдывалась, говоря что даже секс был лучше. На сегодня они остались вместе, так как свели на нет это безумие. Но многое за это время у них происходило нехорошего, поэтому советую не повторять таких ошибок

Глава 24

Спорт, как ритм жизни

"Слабых людей нет, мы все сильные от природы. Нас делают слабыми наши мысли."

Я всю жизнь занимаюсь спортом, с самого детства, кроме того времени, когда употреблял наркотики.

Еще ребенком занимался дзюдо и ходил в секцию бокса, в школе занимал призовые места и получал первые награды.

Очень был спортивным, потенциал у меня к росту был и есть сейчас.

Но когда стал употреблять, спорт сдвинулся на второй план. Да, он не ушел совсем, я использовал его в своем криминальном движении, например своровав сумку, мог быстро скрыться, так как быстро бегал. Здесь достижения сыграли негативную роль, силу применял не по назначению. Но в моменты, когда я бросал употреблять, я использовал физическую нагрузку как спасение.

Для меня, и для любого зависимого выздоравливающего, спорт – одно из лекарств. Он дает возможность отключиться от проблем, перезагрузиться, от него приятная усталость, думаешь как-то по-другому и появляется гордость за себя.

Сейчас, на уже немалом сроке трезвости, я стал делать эксперименты в спорте, ставить достижения. Так вот в пробежках от одного километра смог держать вскоре дистанцию десять километров. Занимаясь боксом, стал выступать в любительских боях.

Болезнь зависимости едет на четырех колесах: био-психо-социо-духовных. Поэтому нужно качать все направления, чтобы полноценно жить и трезво думать.

Глава 25

Дари добро

"Жизнь бумеранг. Что отдаете, то и вернется."

После реабилитации и по сей день я занимаюсь благотворительностью, конечно, не так масштабно, как делают это звезды или иные знаменитые организации, помогаю по мере возможности. Для выздоравливающего зависимого, считаю, важно помогать и делать добро. Земля круглая, что посеешь, то и пожнешь.

На одной службе в церкви батюшка на проповеди нес следующую весть народу:

– Если ты просишь у бога что-либо, тебе нужно сначала отдать это. Если хочешь заработать денежку, помоги бедному. Если хочешь любви, начни дарить любовь. И это правило действует с любой нуждой.

Ты скажешь, мне своей семье нужно помогать. Своим помогать ты будешь в любом случае, если ты, конечно, не последняя собака.

Нужно содержать дом, помогать ребенку или близкому – все это жизненно необходимые факторы. А вот сделать добро и помочь тому, кто находится в проблеме, это уже совсем иная задача.

Я несколько лет занимался кормлением бездомных людей в Брянске. Тогда сам служил в христианском центре и занимался параллельно помощью нуждающимся.

Это была моя идея, и я находил у себя финансы, изыскивал средства и занимался кормлением.

Самое интересное, пастырь из нашего центра не посещал с нами эти мероприятия, чем я его постоянно подкалывал.

Переехав в Москву, стал помогать детдому, делали им ремонт, организовывали праздники с подарками детям.

На данный момент помогаю нуждающимся семьям, нахожу неблагополучную семью через знакомых и помогаю по возможности: то с ремонтом, то с питанием, одеждой, учебниками, даже оплатой аренды. Вот через такие действия проявляется мое служение – благотворительность.

Бог помогает руками людей, не забывай об этом.

Глава 26

Страхи

"У меня две фобии..."

Боюсь темноты и гаишников. Особенно темноты.., неизвестно сколько в ней гаишников."

В моей жизни очень много фобий, какие-то постоянно присутствуют, какие-то страхи появляются новые.

Например, финансовый вопрос тревожит всегда, зарабатываю я или у меня нет денег, это никак не влияет на переживания по данной проблеме.

Когда ничего не зарабатывал, я боялся, что мне нечем будет платить за квартиру, хотя квартиру тем временем оплачивали ребята, которые работали в реабилитационном центре вместе со мной. Панический страх все равно присутствовал у меня. Потом переживал, что не смогу провести свой досуг, так как не смогу оплачивать сами развлечения. Но и здесь все устраивалось, меня часто звали в кино, помогали и добавляли денег, в принципе, все, что хотел, было.

Наверно, тогда я мало доверял богу и, соответственно, людям, друзьям и из-за этого постоянно беспокоился и дурные мысли часто посещали мою голову.

Боялся еще каких-то заболеваний, психосоматика тоже развита у меня очень хорошо. Думал о том, как бы не заболеть или не заразиться какой-нибудь лихорадкой.

Преобладало негативное мышление, думал, что со мной должно что-то произойти опасное, от маленьких катастроф до аварий, убийств, смерти. Есть низкая самооценка, до сих пор я порой считаю себя хуже, чем свои коллеги, кто-то не так посмотрел или сказал, это порождает во мне сомнения, что во мне причина, и сразу занимаюсь додумыванием.

Сейчас это стало проявляться в меньшей степени, потому что больше занимаюсь своим развитием, читаю книги и относиться к окружению стал проще, перестал реагировать на всех, прислушиваюсь только к мнению близких.

Помню, как в детстве на меня посмотрела девочка в школе, и я уже посчитал, что нравлюсь ей. Голова сразу так рассказывает себе, что с такой мнительностью начинают происходить неправильные действия.

Некоторые поступки даже идут во вред, я занимался, по сути, тем, чего нет. Заметил, как много в этом тексте звучит слов: что-то, какой-нибудь, как-то. Все это потому, что такие страхи все надуманные и незачем на них тратить

время и душевный покой.

У зависимых больше всего развито чувство страха, поэтому им нужно быть внимательнее к себе и применять инструменты, чтобы была возможность справляться с таким чувством и не действовать на энергии его.

Для меня помощью является религия и программа двенадцати шагов, подробнее о втором инструменте и о самой болезни зависимости я тебе расскажу в следующей главе.

Глава 27

Химическая зависимость

"Курить бросить легко, я сам бросал тысячу раз."

Немного уйду в теорию в этой главе, поделюсь знаниями на счет болезни зависимости и ее последствий.

Что такое химическая зависимость? Это влечение человека к психоактивным веществам, не поддающееся сознательному управлению. Здесь, думаю, все понятно, вопросов не возникает: зависимость – это болезнь.

Наркомания и алкоголизм включены в медицинский справочник и каталоги болезней наряду с другими заболеваниями. Более того, болезнь зависимости первичная и по степени тяжести приравнивается к онкологическим заболеваниям.

Как видишь, все не так просто. Казалось бы, вообще никак не ассоциируется употребление с болезнью, но по общим показаниям является одним из самых страшных заболеваний и имеет симптомы.

Человек, который, например, заболел ОРВИ, идет к врачу, потому что видит симптомы болезни – сопли, температура, физическое недомогание. Симптомов болезни зависимости четыре: био-психо-социо-духовная модель. Чтобы определить, болен ли человек, который употребляет, нужно рассмотреть каждую сторону жизни и узнать, все ли в них хорошо. В центр реабилитации за частую приезжают клиенты, у которых все четыре сферы страдают и уже видно, что он не живет, а существует. К сожалению, на начальном этапе проявления болезни не видно симптомов, строятся даже иллюзии, что с веществом человеку живется лучше, он становится более уверенным в себе, позитивным, общительным, активным и тому подобное, но это на определенное время. Кто-то может за месяц себя довести до дна в употреблении и потерять все: работу, семью, дом, здоровье. А есть так называемые живчики, по двадцать лет находясь в системе, поддерживают внешне человеческий образ.

Что касается последствий, то человек, который стал зависимым, должен знать, что его болезнь имеет следующие свойства – она прогрессирующая, хроническая, неизлечимая и смертельная. Даже если он находится в трезвости, болезнь, как ВИЧ, никуда не уходит. Нужно постоянно применять терапию, она специфическая, но действенная. Я думаю, ты готов к этой информации? Тогда идем дальше.

Глава 28

Чемодан выздоровления

“У зависимого наступает время, когда он не хочет больше жить, но боится умирать. Он доходит до критической точки, когда решает принять какие-нибудь меры для борьбы с зависимостью, попробовать хоть что-нибудь. И тогда, в отчаянии, наконец, принимает помощь и предложения, которые некогда упорно отвергал.”

Что же за терапия используется в лечении болезни зависимости? Больной, обратившийся за помощью или пытающийся самостоятельно выйти из употребления, в первое время считает, что лекарство для выздоровления – это просто лекарства. Все обычно, как для любой болезни – таблетки, витамины, капельницы и тому подобное. Есть также известная всем процедура кодирования, вариантов которой очень много сейчас существует в современном мире. Но, к сожалению, это недейственные препараты, и все потому, что болезнь зависимости – это болезнь восприятия чувств и работы мышления. Да, есть физическое недомогание из-за употребления, но убрав его таблетками, наркоман еще больше хочет пойти за веществом. Данные заблуждения будут действовать до тех пор, пока зависимый не примет, что он больной и ему нужно разобраться в себе, чтобы прекратить употреблять.

Причины бывают разные, кто-то употребляет из-за хорошей жизни, кто-то родился в неполноценной семье и его били, у кого-то горе от ума, кому-то когда-то разбили сердце в безответной любви, смерть близких или самое логичное – наследственное. Список огромен, можно даже погоду приплести к тому, что сегодня я могу позволить употребить вещество. Такой путь ухода от проблем, от реальности на время кажется простым и легким, и кто-то дальше еще может кайфовать от употребления до прихода в его жизнь серьезных последствий. «Скупой платит дважды» – эта фраза подойдет под это описание тоже. Выбрал легкий путь выхода из проблемы, но придется потом за это поплатиться. На самом деле есть намного эффективнее инструменты по выходу из сложных ситуаций, и они не дают отпечаток на жизнь, а наоборот, являются источником роста и развития. Об этих инструментах я узнал на реабилитации, как оказалось, обычные правила в жизни человека работают через программу 12 шагов. В ней на доступном языке можно найти ответы на любой вопрос, который взволновал тебя, и без вещества с ним можно разобраться. В данной программе есть еще важный момент – это высшая сила. Именно высшая сила, так как данная программа духовная, но не религиозная. Человека, который хочет выздороветь, не заставляют верить в определенного бога, он может сам выбрать религию или просто верить во что-то, что поможет ему идти дальше и будет мотивировать его.

Вот такой чемоданчик инструментов, вместо рюкзака с грузом прошлого, у

меня ежедневно с собой имеется, благодаря этим знаниям тринадцать лет я трезвый и смог справиться со сложными ситуациями в жизни.

Глава 29

Два шага до смерти

"Не нужно мне говорить: «Не кури, подумай о будущем». Я когда начинаю думать, мне еще больше хочется курить."

В то время, когда сильно кололся и жил с девушкой, от которой у меня есть прекрасная дочь, я уже был похож внешне на ходячий труп. Быстро так сорвался на наркотиках и алкоголе до жуткого состояния, даже не знал, что она была беременна. Знакомые привезли сорок литров водки, и я пропал с этим богатством, пил и кололся без меры.

После каждого укола меня колоссально трясло, было все хуже и хуже.

Уже не считал себя блатным, да и друзья таким не считали, те, с кем когда-то я воровал, стали сторониться меня. Пошли слухи в кругу, что я сдавал кого-то в милицию, все сводилось к критическому концу, нет больше того «успешного» наркомана и нет сил уже им быть.

В один прекрасный вечер ждал от блатных друзей замут, они уже сильно меня презирали. Их прождал около пяти часов под дождем, на кумарах, мне так плохо было, так потряхивало. Наконец они мне вынесли отраву, и я укололся. Почти сразу у меня поднялась температура до сорока градусов, через трое суток выхожу из дома, и моя девушка, славу богу она не употребляла, поняла, что со мной что-то не то.

Мне вызвали скорую, приехали врачи и поставили диагноз – сепсис. Положили в больницу, где пробыл я месяц. Молился и ходил на причастие все это время. После лечения назначили повторные анализы, результаты которых оказались печальными. Сделали манту, которая разбухла. Сделали флюорографию, где обнаружили дырки в легких. То, что кололи антибиотик, не помогло, мне выявили пневмонию. Я понимал, что курил, не жалея себя, с кровавыми губами и отхаркивая кровью.

Если ничего не изменится, то будем класть в другую клинику, – сказали мне врачи, разведя руками.

Получил снимки, огорчился – у меня туберкулез.

Так сильно расстроился, плакал, но продолжил ходить в храм и причащаться. Батюшка на все мои грехи был удивлен, как будто я первый, кто смог признаться в таком поведении и образе жизни.

Меня перевели в отдельную палату, где так же продолжал молить господу о помощи.

Пришло время проходить контрольную прокатку, легкие проверяли слоями. Женщина, которая делала эту процедуру, прям в кабинете курила. Много

мыслей крутилось в моей голове, я почти потерял веру в себя.

– Кто тебе сказал, что у тебя туберкулез? Ну ведь это все чепуха, снимок чист, – грубым голосом ответила мне женщина.

Я б никогда не поверил, если бы мне рассказали о такой ситуации. Но в подтверждение на руках есть два снимка: с рубцами и чистыми легкими. Мысли материализуются, даже если они кажутся нереальными.

Но, к сожалению, это меня не остановило, все равно после выписки из больницы я продолжал употреблять.

Глава 30

Цель и мотивация

“Если ты не собираешься идти до конца. То зачем ты идешь вообще?”

Скажешь, что данная цитата не вдохновляет? Я понимаю, почему у большинства людей такое мнение. Все потому, что привыкли к работе вполсилы и очень развито негативное мышление. Здесь имеется в виду: завершить начатое дело, не полагаясь на результат. С этим связаны такие дефекты, как страхи и лень, что когда по пути встречаются трудности, то проще бросить задачу нерешенной, чем приложить усилия и получить ответ. Человек зависимый здесь еще больше себя демотивирует, так как ему хочется, чтобы за него все сделали, но такого не бывает. Нужно делать все самому.

Третий шаг двенадцатишаговой программы выздоровления говорит о том, что основой любого дела является возможность перепоручить результат, просто поставить цель и делать все для ее достижения. Если не ошибался, значит, вообще ничего не делал, это тоже факт, так как невозможно быть везде красавчиком, в жизни случаются провалы и отрицательные последствия, но это урок и опыт, который может дать толчок для другого развития в другом направлении. Движение – это жизнь, человек должен постоянно развиваться, искать себя, пробовать в различных сферах, тем самым он уходит от всех депрессий и в случае связанной с болезнью зависимости – от употребления вещества.

Нужно постоянно иметь видение перед собой, мечтать, ставить цели. Даже когда был в активном употреблении, я представлял себя директором, каким-то успешным человеком в накрахмаленной рубашке. Не знаю директором чего именно, но

бандитом, вором, наркоманом, кем на то время я являлся, быть не хотел.

Я поехал на реабилитацию и там прочитал книгу о видении. Знания стал применять, визуализировать и думать.

Сначала были небольшие цели, первая из которых была пройти курс реабилитации до конца. Потом поставил задачу заработать пятнадцать тысяч рублей, тогда эта сумма для меня казалась очень большой. Начал действовать, нашел подработку на стройке, клеил листовки, еще получал копейку с центра. В итоге получилось даже больше денег.

И так продолжал дальше, мечтал и реализовывал, много чего хотел, и есть достижения и отказы. Жена, машина – здесь яркие позитивные результаты, а вот желание стать депутатом государственной думы не получилось воплотить в жизнь.

Но это не смертельно, главное пробовать, иначе так и не поймешь, в чем смысл именно твоей жизни. Сейчас уже ставлю более глобальные цели, одна из них находится у тебя в руках. Моя мечта написать книгу сначала была, потом я стал к этому идти, размышлял, читал и писал. И вот готово, теперь мою мечту можно потрогать и познать.

Помни, все, что существует сейчас в мире, когда-то было мечтой. Действуй!



Глава 31

Порочный круг

"Зачем начинать завтра заново? Когда можно не срываться сегодня."

Первый укол. Вспоминаю его, возвращаясь в тот подъезд, где он свершился, был тогда еще ребенком. Употребили черняжку, принес ее мне один друг, папа его торговал наркотиками и нам перепало. Впоследствии наша компания человек в десять стала употреблять, и мы гордились таким образом жизни, считали, что это модно и круто.

Сейчас понимаю, что эта самая большая ошибка жизни, если б тогда не попробовал вещество, то был бы на данный момент спортсменом или бизнесменом.

Но что уже жалеть, если все произошло. Со своей стороны мне хочется всех предостеречь, не повторяйте моих ошибок. Ведь на первый взгляд, один бокал, поход в клуб, хорошая компания, эйфория может закончиться внезапно печально: у меня несколько судимостей, неизлечимая болезнь, потеря друзей. Память зависимого человека так устроена, что помнится большей частью хорошее, когда на самом деле его в разы меньше, чем плохого, что случается в употреблении. На самом деле в употреблении нет положительного ничего, то, что вещество придает уверенности в себе, общительности, сил и тому подобное, это все лишь иллюзии, которые всплыли из-за изменения сознания. А вот минусов много: потеря работы, ссоры с родными, проблемы со здоровьем и так далее. В трезвой жизни можно данные составляющие минусов и плюсов употребления поменять местами. Человек не употребляющий возвращает доверие родных, восстанавливается и начинает зарабатывать, заботится о своем здоровье. Что касается иллюзий, то в трезвости – это некие сложности, которые нужно проработать и уметь с ними справляться без вещества.

Главное нужно понимать, что то, что было в начале употребления, как в фильме «Криминальное чтиво» или «Пуля», где ребята вкалывают наркотики и перед ними открывается весь мир, не настоящее. Или застолье, и ты думаешь, что если так же сделаю, смогу пофлиртовать с девчонкой... тоже все искусственное.

Просто приходит момент, и кайф переходит в страдание. Многие ребята после реабилитации срываются, считая, что теперь смогут контролировать и кайфовать. Но этого не происходит, и больной снова попадает в замкнутый круг зависимости. Статистика грустная: 99 % не останутся трезвыми.

Глава 32

На тяге

"И хоть велик соблазн по сразу двум идти дорогам, нельзя одной колодой карт играть и с дьяволом и богом."

Дурные мысли – частые гости в моей голове, по ощущению как будто на одном плече сидит демоненок и шепчет о соблазнах мне в ухо.

Каждый день борюсь внутри себя с этим, лукавый так и жаждет взять в свои сети. На другом плече ангел то есть, то нет. Все это связано с тем, что порой я забрасываю работу по программе и не использую оружие, которое помогает справиться с тягой.

Религия – первая защита, когда ходил в церковь, все негативные стороны уходили за маску, тем самым меняя меня на доброго героя.

Сейчас меньше хожу в церковь, и болезнь начинает рассказывать моей голове, что все плохо, и рекомендует, чем можно заняться.

Безумие настоящее, у меня нет наркотиков, я хоть и трезвый, но состояние как в употреблении.

Становлюсь агрессивным, гордым, грубым, надменным, злым, обидчивым, начинаю ненавидеть людей... жизненные потребности в финансах, сексе, еде иногда настолько вводят в искушение, что незаметно попадаешь в ненормальную гонку по их добыче.

И если не использовать элементы программы и веру, то ежедневно тебя будет преследовать желание грешить.

Когда я молюсь, приходит благодать, когда принимаю бессилие по первому шагу – обретаю покой на душе.

Дорогой читатель, помни, что нужно каждый день работать над собой и обращаться к силе более могущественной, чем своя собственная.

Глава 33

Голос из детства

"Обиды, как татуировки, легко нанести, но трудно вывести."

У тебя есть детские травмы? Вот я, сегодня анализируя свою жизнь, понял, что не отпустил обиду на свою маму. Как обычно говорят, все проблемы из детства, вот и у меня употребление началось по одной из причин, что у меня не было матери.

Как не было, она была, но не была со мной. А потом вскоре умерла.

При жизни она постоянно искала свое счастье, любовь...

Может, как человек я ее пойму, но как ребенок – нет.

Сколько вот уже лет прошло, а непонятные чувства и негативные мысли есть на этот счет.

Остались обиды, переживания, страхи.

Мне кажется, всю жизнь я один, а в минуты грусти чувство одиночества еще больше меня настигает. Конечно, я счастлив, у меня много чего есть, что приносит мне позитив в жизнь, и есть, кто поддержит. Но вот иногда все же я попадаю в минуты жалости и печали. Думаю это идет из детства, не было материнской любви и заботы, я ее не знаю даже.

Но могу сказать тебе, с этим всем можно жить, не беря вещество в руки. От того, что я стану употреблять, легче не станет, мама не появится и душевная пустота не заполнится заботой, любовью.

Такие чувства нужно просто переживать, а обиды все отпускать, так как это самый сильный яд для души.

Глава 34

Пример, решение, результат

“Успешный человек меняет себя. Остальных меняет жизнь.”

В этой главе хочу рассказать тебе про человека, который для меня является примером по сей день.

Сам он, наверное, про это не знает, но узнает, когда возьмет в руки эту книгу, дойдет до этих строчек и прочтет:

– Станислав, я благодарен тебе за то, что ты встретился в моей жизни и поделился опытом своего успеха!

Итак, кто же это такой? Станислав для меня это успешный человек, которому сейчас уже около сорока лет, сам он родом с Севера, но жил большую часть времени в Курске.

Меня Станислав на пару-тройку лет старше по возрасту, а по развитию умственному и физическим данным был намного выше и мне хотелось равняться на него. Его образ жизни захватывал дух, хотелось стремиться и быть похожим на него.

Его дядя, Вова Угодный, был криминальным авторитетом в Курске, я дружил с его племянником, Вадиком, ровесником.

Станислав же всегда шел на шаг впереди, в шестнадцать лет умудрился зарабатывать, как другие в тридцать.

Скажи, кто твой друг, и я скажу, кто ты. Это тоже относится к Станиславу, его окружали хорошие девочки, и общался он в приличных компаниях.

В один момент Станислав куда-то пропал на десять лет, оказалось, его посадили. И тут недавно мне посчастливилось его встретить в одном из торговых центров в Москве, с красивой девчонкой. Также он меня восхищал своим видом, по его словам, он стал заниматься бизнесом, в который его подтянули друзья.

Я продолжаю с ним встречаться, он делится со мной тем, как у него получилось стать таким и какие его секреты успеха. Меня мотивирует, что он сумел отойти от блатной жизни и честным способом научился зарабатывать не меньшее количество денег.

Также занимается благотворительностью, помогает центрам мясом.

Считаю, что такие люди – это доказательство, что можно, если захотеть, добиться чего хочешь и жить счастливо, при условии постоянной работы над собой.

Глава 35

Релакс-тайм

"Дорогая работа, а не пора ли тебе от меня отдохнуть?"

Для человека, особенно для зависимого, очень важной темой является умение отдыхать, расслабляться. Если раньше вещество могло помочь с этим, то в трезвости необходимо научиться получать кайф иначе. Казалось, очень просто взять и отдохнуть.

Просто даже задуматься о слове «выходной». Что это за день?

То, что после рабочей недели я дома все убрал и перестирал, это далеко не отдых. Обязательно нужно уделять время себе с получением положительных чувств наслаждения. Для этого нужно найти себя, то, что действительно по душе, если я, например, не люблю теннис, то зачем я буду заставлять себя в него играть?

Мне вот очень интересен спортивный зал, пробежка в лесу и в целом сам бег, увлекаюсь единоборством, нравится

рукопашный бой, люблю качалку.

Скажешь, это труд? Для меня это отдых, в такие моменты я могу абстрагироваться от дурных мыслей, насладиться результатом работы над собой.

Еще, как вариант отдыха, – путешествие, я уже много где побывал, повидал чуть-чуть мир, как за рубежом, так и в России.

Мне приятно это, потому что до этого я ничего не знал о внешнем мире. По сути, наркоману, кроме вещества и иллюзий от него, ничего и не нужно.

Отдыхаю в общении с людьми, но здесь хочу отметить – не со всеми. Я не трачу время на искусственную дружбу. Я против лицемерных встреч и выгодных взаимоотношений.

Когда работал в НАС, то там застал такое общение, оно было очень лицемерное.

Даже в христианском союзе разговор с пастырем был не естественен, улыбаешься, находишься с маской на лице.

Поход в кино с такими ненастоящими друзьями переходит в напряжение.

Важно быть самим собой с теми, с кем имеешь связь, чтобы было комфортно и не раздражало.

Есть вещи, которые, думаю, интересны каждому, – чтение, семья и общение с любимым человеком, секс, вкусная еда...

Но всегда нужно помнить, в любой сфере должна быть золотая середина.
Любишь кататься, люби и саночки возить. Не был бы отдых так сладок, если
б человек не уставал.

Глава 36

Выздоровление на всю жизнь

“Успех - это лестница, на нее не забраться, держа руки в карманах.”

Для меня лестница – это служение реабилитационному центру. Всю трезвую осознанную жизнь я нахожусь в сообществе и занимаюсь процессом реабилитации. Я уже не работаю именно в центре, но имею отношение к самому процессу, помогаю зависимым и продвигаю здоровый образ жизни в массы.

Мне нравится помогать людям, попавшим в проблему употребления, делиться опытом, как мне это помогло когда-то.

Я пытаюсь мотивировать таких людей на лечение в реабилитационном центре, без разницы, будет это безвозмездно или за деньги. Я акцент делаю больше на выздоровление, чем на финансовую составляющую.

Для меня такое движение в жизни является важным аспектом моего выздоровления.

Всегда есть возможность работать над собой и иметь подушку безопасности. Так как самостоятельной жизни, просто без программы, у зависимого в трезвости не может быть.

Как это служение выглядит? Все начиналось с основания сообщества с Муратом Султановым, хотелось нести весть о том, что выход есть, и воплощать в жизнь такую возможность, которая помогла мне встать на ноги.

Лет восемь тому назад мы проехали с ним весь Северный Кавказ, являлись первыми, кто открыл мусульманский реабилитационный центр. В этой делегации числился еще чемпион мира по профессиональному боксу, Родион Пастух, который тоже участвовал в пропаганде ЗОЖ и развивал спорт.

География была исследована немаленькая, проехали Кабардино-Балкарию, Пятигорск, Грозный, Ингушетию... Потом открыли центр в Пятигорске, в Крыму, Казани и в Москве.

Считаю, такое движение, а именно нахождение в команде по работе с проблемой зависимости, дает параллельно командное решение вопросов, возникающих у каждого из участников, на любом из этапов выздоровления и жизненного пути. Сейчас я продолжаю работать над спортивной программой уже амбулаторно.

Часть программы позаимствовал у Александра Липового, трехкратного чемпиона мира по кикбоксингу, а часть – у программы «12 шагов». Я даю трезвость другим, и благодаря этому сам остаюсь трезвым.



Глава 37

Наркотики и общество

“Когда я оглядываюсь в прошлое, то вижу, что оно уж очень сюрреалистично. Безмерное пьянство и употребление наркотиков, беспричинная ненависть, отвращение к каждому моменту жизни. Неужели это был я?”

Одна из самых главных тем в трезвой жизни – это общение с людьми. В отличие от обычного человека у выздоравливающего наркомана появляется разделение общества на три категории: выздоравливающие зависимые, люди в употреблении и независимые. С первой категорией людей все очень просто, здесь коммуникация уже налажена, так как я с ними объединен одной болезнью и иду к одной цели – трезвой жизни. Это как в очереди к терапевту все пациенты с ОРВИ не скрывают, почему они пришли к врачу, и будут спокойно общаться друг с другом на темы лечения и все, что связано с этим.

Что касается людей, находящихся в употреблении, то в идеологии им помочь, я с ними веду связь. Себе и тебе рекомендую в трезвой жизни абстрагироваться от такого круга общения, так как это один из главных источников, который может привести к срыву. До года трезвости есть рекомендация ни при каких условиях не встречаться с соупотребителями, потому что здесь уже большой риск уйти вместе с ними в употребление.

Что могу сказать тебе про мое общение с обычными людьми – тут тоже есть свое разделение.

В целях работы и помощи наркозависимым я говорю, кем я являюсь, несу весть о своем роде деятельности. Такое общение происходит в реабилитационных центрах, тюрьмах, я посещаю периодически с Василием Тереховым Бутырскую тюрьму, это государственные учреждения, где нужно либо выступить с докладом, либо быть участником того или иного профилактического движения.

В быту я не озвучиваю свое прошлое, такой принцип использую для своей же безопасности. Не считаю нужным говорить, что я бывший опиумный наркоман и заводить темы о зависимости, например, с хозяйкой квартиры, которую снимаю, с продавщицей в магазине, с сотрудниками фитнес-зала. В обществе есть предвзятое отношение к наркоманам и алкоголикам, и

поэтому я не озвучиваю информацию о своей болезни, дабы не слышать в свою сторону такой фразы: смотри, на беговой дорожке наркоман!

Да и суть болезни не в том, чтобы в трезвости продолжать считать себя наркоманом, а в том, чтобы став личностью, постоянно быть на чеку, помнить, что даже одно употребление вернет тебя в прошлый образ жизни.

Об этом подробнее я напишу в следующей главе.



Глава 38

Новая жизнь

"Мы продолжали проводить личную инвентаризацию и когда совершали ошибки, без промедления признавали это."

Начну главу с такого посыла: если хочешь оставаться трезвым – забудь о прошлом образе жизни. В употреблении наркоман или алкоголик делает много ошибок, ссорится с близкими, ворует, берет займы и кредиты, делает он это все до той поры, пока не приходит точка кипения и наступает необходимость решать эти проблемы.

Прекращая употреблять, зависимый приходит в панику, множество страхов перед решением всех вопросов из прошлой жизни. Паники не избежать, но находить выход в веществе тоже не вариант. Проблема никуда не денется, таким образом только потеряешь время и, возможно, еще больше усугубишь ситуацию. Да, будут недопонимания со стороны близких, претензии со стороны тех, кому когда-то нанесли ущерб, будет полиция и коллекторы, но кто сказал, что в трезвости будет легко?

То, что ты покончил с прошлым, еще не означает, что больше стресса не будет в жизни.

Все так же с человеком будут происходить тревожные ситуации, ошибки, которые просто нужно усвоить и не повторять. У меня это было переживания развода, я провел самоанализ и сейчас в новых отношениях не повторяю ошибок, из-за которых ранее были конфликты. Пережил ситуацию, когда разбил машину, теперь не залипаю в телефоне, когда еду за рулем, и не отвлекаюсь.

Самое главное в этом анализе, чтобы не вставать на одни и те же грабли, тем более если уже танцуешь на граблях, то сводятся все такие действия к безумию.

Безумие – совершать одни и те же действия и ждать другого результата. Нужно перестать жить в гонке за богатством.

Ведь счастье зависит не от количества денег, а от внутреннего состояния.

Я могу быть счастливым в шалаше где-нибудь на окраине и испытывать такие же чувства, находясь на Мальдивах.

Если сегодня столкнулся с проблемой, иди вперед, не останавливайся, все ситуации решаемы, пока ты жив.

Глава 39

Бывший наркоман

“Никогда не смейся над чужим прошлым. Ты не знаешь еще своего будущего.”

Сейчас хочу отвлечь тебя от разговоров о зависимости небольшой историей из своей жизни.

В то время, когда употреблял, я вел асоциальный образ жизни. Своей компанией, много выпив и съев кучу таблеток, мы совершали незаконные движения. Я, подруга и два друга ночью ловили машину, садились в нее: девушка впереди, а мы назад. И ехали куда нужно. Спросишь, что такого? Да так, просто мы ездили бесплатно, потому что при выходе из машины такая схема посадки позволяла нам уйти сразу, а девушке – провести некие махинации и убедить водителя, что сейчас она вернется заплатить за такси, что по факту не происходило.

До поры до времени такой план работал, пока мы не сели в машину к человеку, который сам был в нетрезвом состоянии. Он начал лапать девушку, биться головой об потолок машины и в итоге разбил лобовое стекло.

Он вылетел из машины, нос весь в крови, и на эту ситуацию сразу приехала полиция.

И смех, и грех – как оказалось, водитель являлся главным врачом наркологической больницы.

Не знаю, забрали права или нет у него, мы ушли раньше.

Потом меня нашли на варочной квартире и поймали, так как это было дтп, мне нужно было пройти свидетельство.

Сдать анализ мочи, и далее, если обнаруживали вещество, садили на сутки. Меня в итоге закрыли по статье 69, и тут мне встретился тот самый нарколог.

– Таких, как он, нужно сажать! – он встал и истерически твердил мне эти слова.

Я бросил наркотики, стал ездить в Курск отмечаться. Каждый раз этот нарколог принимал у меня анализы, которые проходили на протяжении 5 лет. Я со своей стороны извинялся, носил подарки, конфеты.

– Я поменял о тебе мнение! Ты убедил меня в том, что бывшие наркоманы бывают! – с улыбкой сказал мне нарколог и протянул руку для рукопожатия.

Глава 40

Доверяй, но проверяй

"Доверься знающим, но втихаря загугли."

Догадываюсь, что пока ты читал книгу, задавался не раз такими вопросами, как:

Как выбрать реабилитационный центр?

Какие есть реабилитационные центры?

Отвечу тебе для начала, что центров сейчас очень большое количество. Отличаются они многими моментами: от жилищных условий до программы и религии.

Для того чтобы понять, в какой центр обратиться за помощью, стоит обязательно перед этим ознакомиться с информацией об организации, которую вы найдете в процессе поиска.

На что стоит обратить внимание: изучите сайт, отзывы клиентов и их близких. Если центр посоветовали вам знакомые, то спросите их мнение и мнение самого больного, на основе которого они вам рекомендуют центр. Также важно приехать в сам центр и пообщаться с сотрудниками, таким образом можно в реальности убедиться, чем живет организация. Самый важный фактор – это религия, здесь тоже нужно быть аккуратным, так как есть опасение попасть в застегнутый центр с уклоном на поклонение богу, что может только навредить зависимому в выздоровлении.

Еще много есть таких подводных камней, нужно все отследить: какая программа в центре, есть ли трудотерапия...

Скажешь, когда уже зависимый находится в безумии, без разницы, куда отправлять, лишь бы начать лечение. Лучше так не делать, есть большая вероятность, что клиенту не подойдет такой метод лечения, и по выходу оттуда он уже на негативных эмоциях пойдет снова употреблять. Зачастую так происходит с мотивационными центрами, родители отправляют избалованного ребенка, который еще не успел толком поупотреблять, в такой центр. В результате чего по выходу из организации он со сломленной психикой и на обидах бежит облегчить состояние веществом.

Важно поэтому проверить, работают ли в центрах психологи или просто на такой мотивации с унижением и запугиванием клиентов владельцы зарабатывают деньги.

В интернете, думаю, не составит труда найти информацию о каждом руководителе центра и просмотреть описание штата психологов. У любого центра должна быть такая информация, иначе, как говорится, ждите «чудо».

Глава 41

Эгоист своего выздоровления

"Ваш собственный выбор определяет то, кто вы есть."

Самое важное хочу отметить, что во время выздоровления очень важно не стать зачипованной программой и застегнутым на принципах. Это еще относится к тому, что существует некий процент зависимых людей, являющихся слугами от Бога, которые живут тем, что постоянно занимаются выздоровлением и помогают другим вставать на верный путь.

У меня был момент в жизни, в котором я смог не пойти на поводу секты. Это было во время работы в НАС, когда все шло гладко во всем, финансах, команде, деле и так далее.

На одной из планерок в Белоруссии один из основателей НАС, Сергей Исламов, сказал мне, что для введения мусульманских центров нужно принять ислам.

На этом мероприятии участвовал также Килькин Игорь и Сребролюбов Константин, пастыри, которые отвечали за реабилитационный центры по России.

Хоть я и был язычником, но такая идея меня не вдохновляла, несмотря на то, что был не один и мог за собой потянуть всю команду, у которой я был в авторитете.

– Это от господина, тебе важно принять ислам! – навязчиво в указном порядке сказал мне Сергей.

Я отказал, для меня они сошли с ума с такими задачами. Безусловно понимал, что моя команда меня уважает и доверяет, они бы были верны любому моему решению. Но я для себя знал, что это не мое и мне этого не хочется делать.

После появились сомнения на счет этой организации. Что бы я не говорил против, выливалось в негатив бумерангом.

Безусловно, испортились отношения с коллегами, отразилась негативно на команде эта ситуация, потерпел впоследствии финансовые потери, но самое главное – я остался тем, кто я есть.

Глава 42

Не дать себе сорваться

"Иногда то, что мы знаем, бессильно перед тем, что мы чувствуем."

Взял и сделал себе укол или разрешил себе пропустить один бокал вина, такого действия хватает, чтобы уйти в срыв.

После окружение и сам виновник задается вопросом, как так получилось, ведь я собирался вести трезвый образ жизни.

На своем опыте могу сказать: не может быть такого, чтобы просто на пустом месте захотелось взять и употребить.

Тяга к веществу намного раньше проявляется, и предвестниками являются не только негативное мышление и стрессовые ситуации.

Очень важно зависимому человеку, особенно до года трезвости, соблюдать границы с пересечением вещества, это: места употребления, люди из прошлого, само вещество. Нельзя даже трогать – например, если на дне рождения вас попросили разлить вино по бокалам, то, возможно, через пару дней вы сами уйдете в винный запой.

Тяга употребить так и работает, ты либо шел мимо пивнушки, либо в социальных сетях зависал на страницах людей из прошлого, триггеры можно перечислять бесконечно.

Спросишь, что делать, если дурная мысль уже появилась?

Здесь считаю возможным совершить компульсивное действие и заменить кайф на более безобидные вещи: еда, секс, спорт, творчество...

Мне уже проще справляться с такими чувствами, я иду в спортзал, в баню или ем. На небольших сроках трезвости нужно обязательно выговариваться, найти хотя бы одного понимающего, который готов хоть в три часа ночи встать и ответить на твой звонок.

Глава 43

Что такое реабилитация?

"Инструменты выздоровления, или книга не для врачей."

Внешние параметры и варианты реабилитаций я тебе пояснил.

Задашь теперь вопрос, что представляет из себя сама реабилитация?

Сразу хочу отметить, что это не клиника, центр может находиться на ее территории, но сам не является данным учреждением.

Реабилитация – не больница, там нет врачей и таблеток, лечение проходит без медикаментов и иных вмешательств в организм человека.

Главным лекарством в центре является терапевтическое сообщество, благодаря которому зависимый выздоравливает, меняется сам и меняет свое мышление. Обычно такое учреждение размещается в частном коттедже, с ограниченными условиями выхода из него.

Для работы с клиентами используют знаменитую 12-шаговую программу анонимных наркоманов. В ежедневное расписание входят письменные работы, информационный блок, духовные и терапевтические группы.

Все методы направлены на работу с внутренним миром наркомана, который, будучи в употреблении, разбил его до мелких осколков.

Болезнь зависимости – это болезнь чувств и мышления. Поэтому такие организации намного эффективнее, чем кодировки, гипнозы, антидепрессанты. Выпив таблетку, можно облегчить себе состояние на небольшое количество времени, а потом все равно заново приходится страдать от тяги и физической ломки.

Суть программы – найти те детские травмы, обиды, из-за которых наркоман начал употреблять. Ведь хоть болезнь одна, но причин ее появления очень много. У кого денег нет, у кого их много, у кого горе от ума, кто-то в обиде на родителей, плохая компания, проблемы в отношениях и так далее.

Если не устранить источник болезни, будет ад цикличности лечения. Такой пациент еще не раз вернется на реабилитацию, так как в социуме не смог справиться с засекреченной проблемой самостоятельно.

Главное, чтобы совсем не было поздно, нельзя откладывать выздоровление на завтра, ведь сегодня, может быть, последний шанс остаться трезвым и живым.

Глава 44

Дерево дефектов

“Грешат незаметно – посятся напоказ.”

Не удивлю тебя, если скажу, что все люди грешны.

«Кто без греха?» – вспоминается сразу эпизод новозаветной истории, содержащейся в Евангелии от Иоанна. Где говорится о блуднице, которую хотели закидать камнями за ее поведение.

– Кто из вас без греха, первый брось на нее камень, – сказал Иисус Христос народу, чтобы спасти от избиения камнями женщину.

Никто не бросил, так как знал все свои страсти и дефекты.

Такое вот небольшое предисловие, теперь перейдем к настоящему времени.

Несмотря на мой сейчас довольно правильный образ жизни, иногда появляется внутри меня ветхий человек, который начинает доминировать над здравомыслием и активизировать работу дефектов.

Каждый час, каждый день, каждую неделю, месяц, всю жизнь нужно отслеживать проявление дефектов. Человека от наркомана отделяет лишь одна рюмка.

Если не работать над собой, то эскалатор остановится, а еще хуже – поедет вниз.

Похоже, как в отношениях, если один член семьи перестанет развивать и поддерживать союз, то придет время и он распадется.

Наша плоть очень любит страсти, постоянно чего-то хочет, то обижается, то завидует, то презирает или сребролюбива.

Порой это нас делает настолько лицемерами, что надевая ту или иную маску, иногда забываем про нее и, сняв, ведем себя неподобающе. Результат один – снова употребление.

Нужно прежде всего не обманывать себя, честно признавать свои дефекты и работать над ними или направлять в позитивное русло.

Иначе дерево будет на ветвях дефектов развивать негативные плоды, которые вскоре упадут на землю и впитаются в почву – что есть потребности человека, и укрепят корни – которые в свою очередь являются чертами личности. Чем больше плодов упадет, тем тяжелее вырывать корни, то есть изменить человека.

Глава 45

Три духовных принципа

"Перемены – лучшая приправа к жизни."

Хочу поделиться с тобой историей из жизни одного моего близкого человека, который смог совершить кардинальные изменения для того, чтобы остаться трезвым.

Речь в данной главе будет идти про Смирнова Станислава, знакомство с которым произошло на реабилитации, где он у меня выздоравливал. После мы с ним долгое время проработали в мусульманском фонде. В дальнейшем он стал моим сотрудником, старался, работал со внешними делами центра, выстраивал коммуникации.

На моих глазах зарождалась его семья, появлялись дети.

В один момент Стас пришел к тому, что он захотел уйти из фонда и начать заниматься своими делами. Не знаю почему, но мы с ним стали реже общаться, и я особо не знал, чем он занимался и чем жил. Известные факты были только о том, что он подрабатывал таксистом и жил с семьей за тысячи километров от города, который я ему предложил в дальнейшем для работы и жизни.

Хочешь спросить меня, почему я предложил ему какой-то город и что значит «для работы и жизни»?

Я увидел, что в его семье наступил кризис, подозреваю, что, может, причиной тому была нереализованность Станислава, так как потенциал у него был, а девать его было некуда. Ко всему этому Стас постоянно находился в суете, оставшись один на один с жизненными трудностями, он все меньше стал общаться с выздоравливающими. Таким образом, без поддержки пришло все к тому, что он стал отодвигать свое выздоровление на задний план, и болезнь стала прогрессировать.

Видя все это, в 2018 году я предложил ему переехать в другой город и открыть центр. Станислав сразу же обсудил это со своей женой и быстро принял решение поменять жизнь и уехать, можно так сказать, в никуда со всей своей семьей. Хочу отметить, что семья – это не только муж и жена, у Смирновых на тот момент уже было трое детей и, чтобы совершить переезд, нужно было приложить немало усилий.

На сегодня я вижу, что Стас – это совсем другой человек и совсем другая его семья. Прекрасная жена Станислава, Смирнова Светлана, тоже нашла себя в этом городе, она занимается реабилитационным центром, являясь отличным его руководителем.

Для меня данный пример показывает, как работают три духовных принципа,

человек смог довериться и это принесло хороший результат.

Конечно, не все шло гладко и не так, как мы договаривались.

Мы до сих пор взаимодействуем, общаемся, я ему помогаю и поддерживаю во всех начинаниях.

Тебе, дорогой читатель, хочу сказать, что изменить можно любую ситуацию и если ты хочешь жить и быть счастливым, и если болезнь прогрессирует, то действуй, не бойся менять города, работу. Стоять на месте – не наш выход.



Глава 46

Восстановление

"У бога нет несданных экзаменов."

Я прошел реабилитацию с первого раза и до сих пор нахожусь в трезвости.

У меня нет собственного опыта срыва, но считаю важным в данной книге осведомить о таком факте, который может произойти с любым зависимым.

Что такое восстановление или почему, возвращаясь в центр, наркоману уже ничего не помогает?

Очень большая статистика наркоманов, которые попробовали все виды реабилитаций и все равно срываются. На самом деле выздоровление не зависит от программы центра, пусть это будет 12-шаговая реабилитация, христианский центр, миннесотская модель выздоровления или центр с трудотерапией, трезвость зависит от самого зависимого.

Ключики нужно находить у себя.

Я много в каких центрах бывал, знаю много программ и везде есть люди, которые остались в трезвости.

– Хватит дурачиться, хватит думать, что ты особенный! – именно так я обращаюсь к ребятам в реабилитации, когда провожу спикерскую.

– Если ты хоть раз попал в центр, то ты уже не особенный, – добавляю я к выше сказанному.

Есть процент зависимых, которые вышли из употребления без реабилитации, но если ты хоть раз уже оказался в центре, то у тебя должна быть пройдена программа.

Такому выздоравливающему зависимому нужны группы, психолог, храм, социализация и тому подобное.

В ином случае при отрицании и нахождении в иллюзиях порочный круг ада реабилитаций будет продолжаться, пока не наступит один из трех исходов: тюрьма, больница, смерть.

Поэтому обязательно проведи тщательный самоанализ на восстановление и найди то, что ведет тебя к употреблению. Причины могут быть разными, нужно копаться и с честностью подходить к делу.

Это может быть тяга, нарушение рекомендации, скрытые те или иные темы про твоё внутреннее состояние, непринятие инструментов и отрицание критики. Самое главное – принять, что «я больной». Когда люди болеют вич, они относятся к этому серьезно. Так и к болезни зависимости нужно относиться очень серьезно, также принимать терапию в виде программы

выздоровления.

Глава 47

Успешный человек

"В мире есть только один человек, который способен потянуть тебя на дно или вытянуть тебя наверх, – это ты сам."

В этой главе хочу поделиться историей одного успешного бизнесмена, который смог подняться с нуля и ни на минуту не останавливался в пути по достижению цели.

Владимир Трубников родился и вырос в Курской области, в семье обычных рабочих, без особых финансовых возможностей.

У Владимира с детских лет была коммерческая жилка, начиная со школьной скамьи, мог заработать на всем, что движется и нет. Смелый парень, ничего не боялся и будучи на службе в армии, мог отстоять любой конфликт.

Там как раз и сформировался, точнее утвердился его лидерский характер, что очень помогло ему в дальнейшем.

Как у любого живого человека, не все гладко шло у Владимира, после службы в армии появились проблемы с законом, за которые ему пришлось отбыть срок в размере полутора лет. Данный отрезок жизни не сломал его, а только сделал сильнее и дал толчок для дальнейшего роста с четко обозначенными целями.

После освобождения друг Владимира подтянул его в Москву развивать бизнес, и вот уже на десятый год совместной работы они стали лидерами в Москве по производству мяса и продаже.

Благополучие и успех не сделали из Владимира бездуховного человека, он не забывает о добрых поступках, занимается благотворительностью и помогает своим сотрудникам.

Отметить из этой истории хочу два момента: чтобы чего-то добиться, нужно самому приложить немало усилий и постоянно верить в удачу, несмотря на преграды на пути; и если хочешь чистого счастья, то не забывай дарить добро, так как отдавая – мы получаем. Правило бумеранга еще никто не отменял. Меня вдохновляет пример простого парня, который добился таких высот.

Глава 48

Духовность или корыстолюбие

“Трудно жить на широкую ногу, когда жадность тащит вас на себе.”

Был у меня этап в жизни, когда два друг другу противоположных слова – «духовность» и «корысть» – сочетались в одном движении. Имею в виду сейчас протестантскую церковь, к которой я имел отношение около восьми лет. Познакомился с данным направлением религии, как я уже тебе говорил ранее в книге, когда выздоравливал в центре «Здоровая молодежь». Я не против той или иной религии, просто мое мнение, что протестанты находятся в постоянном безумии и действуют на энергии чувств, которое оно вызывает.

Ожидая справедливости, как самый правильный, я вскоре ушел с этой организации. Уход был негативным, поругался с руководителями из-за финансовой составляющей. Я видел их корысть, считал неправильным, когда верующие воровали деньги с бюджета. Это тот случай, когда дружба из-за правды распадается, меня выгнали просто за то, что я говорил правду. После, уже в городе Звенигороде в Саввино-Сторожевском монастыре я познакомился с иеромонахом Кирионом. Отличие между протестантской и православной церковью внешне и внутренне были сразу заметны мне, Кирион оказался очень светлым человеком, у него не было корысти. Он, любящий господа, открыто и смело проповедовал, не боялся ничего.

Не сказать, что я сам прям православный верующий, но то, что происходило в этой церкви, близко моему сердцу.

Как гласит история, русские издревле православные.

Я не навязываю веру, делюсь своим опытом и знаниями.

Вот один из примеров, когда в Брянске копили на церковь, пастырь купил себе машину (впоследствии мы называли его «толстый пастырь»).

Поэтому мое мнение, что через православного священника – есть образ божий, а в протестанстве – есть одна корысть.



Глава 49

Только сегодня

“Я не смогу, но мы сможем.”

Как ты уже понял, опорой для моего выздоровления является по большей части религия.

Но еще хочу с тобой поделиться опытом работы на анонимных группах и своим мнением на этот счет.

Первый раз попал на группы сразу после реабилитации, это было в городе Курске.

Так вот хочу рассказать тебе, что мне понравилось, а что нет.

Дружеская атмосфера, общение, уважение, совместное чаепитие – это то, что действительно притягивает в данном сообществе. Мне, как и любому наркоману, важно быть не одному, с теми, кто тебя понимает и сможет поддержать. Привлек также мотивирующий фактор, это присутствие людей с большим сроком трезвости. Такие группы являются одним из эффективных инструментов выздоровления, они существуют с 1956 года, у нас в России они появились из-за рубежа. Если б не было результатов, думаю, столько времени такое движение не продержалось бы.

Оттолкнула меня лишь безответственность некоторых посещающих группу людей, так как несмотря на цели группы, после нее были те участники, которые там встречали своих соупотребов и тянули их мутить в поисках вещества.

Еще момент с курением, я проходил лечение в религиозной реабилитации и в первое время с презрением относился к курящим. Сейчас не обращаю внимание на это, мне не так важно, курит человек или нет, главное, чтобы это не было для него началом возврата к употреблению.

Когда служил в Брянске, чаще стал посещать группы, они служили мне местом, где можно было выговориться, но церковь была для меня всегда первостепенной.

Кому-то действительно группы очень помогают, кто-то работает со спонсором, прописывает шаги. Знаю случаи, когда люди оставались трезвыми, благодаря посещению групп и не быв при всем ни разу на реабилитации.

В Москве хорошо развито движение анонимных наркоманов и алкоголиков, на каждой станции есть группа и расписание на весь день, любой может найти себе удобное время и место для своего выздоровления.

Только сегодня у тебя есть выбор оставаться трезвым.

Глава 50

Новая жизнь

“Выход есть всегда, выхода нет лишь из гроба.”

Это книга, надеюсь, дала тебе понять, что прекратить употребление – возможно, и шанс поменять жизнь есть у каждого.

К сожалению, пока человек в зависимости, он видит один иллюзорный мир и другого для него нет.

Наверняка ты знаешь эксперимент с блохой? Напомню вкратце про него: в банку посадили сто блох, и пока она была открытой, блохи могли прыгать высоко и даже выпрыгивали из нее. Когда банку закрыли, блохи стали прыгать до крышки. Закрытой банку продержали несколько дней, и мелкие насекомые запомнили ее форму и объемы, и после открытия больше не смогли прыгать выше. Они помнят: там крышка. Выше ее не прыгнуть. Зачем стараться?

Вот теперь смотри на этот пример, думай и не поступай так, как будто ты – блоха.

Я являлся наркоманом, который уже достиг дна и не думал, что его жизнь изменится.

Но я смог, и на 13-й год трезвой жизни большую часть счастлив и доволен происходящим. Конечно, есть черные полосы, но у меня получается справляться с ними и при этом не возвращаться в употребление.

На сегодня у меня много позитивных результатов трезвости: сделал социальный рывок и успел поработать в государственной думе; прокатился по России в процессе работы с мусульманскими центрами; путешествовал по миру; занимался боксом в Таиланде. Еще много ярких моментов впереди: свадьба, рождение ребенка и тому подобное.

Поэтому не нужно, когда начинаешь выздоравливать, сидеть в центре, пугаться письменных работ и считать, что они не нужны, что проще употреблять. Бесплатный сыр – только в мышеловке, за трезвость нужно платить действиями.



Заключение

Заметки писателя

“Ум надо чистить, как зубы, каждый день, чтобы из него не воняло злобой, завистью, критикой и прочими выделениями.”

20 правил душевного спокойствия:

1. Отпустите привязанности. Привязанности являются одной из причин всех страданий. Не стоит гордиться своей собственностью любого вида, которая носит лишь временный характер.
2. Отпустите чувство вины. Это чувство не несет никакого позитива. Что может быть причиной вины? И почему вы так думаете? Отпустите это немедленно.
3. Избавьтесь от самокритики. Самокритика имеет свойство со временем превращаться в ощущение бессилия и даже душевной агонии. Это не что иное, как собственная неверная самооценка, кстати, очень разрушительная.
4. Отпустите предрассудки. Предвзятость – серьезное препятствие, порождающее неверные реакции и обиды, а затем превращающееся в барьер для любых здоровых отношений.
5. Избавьтесь от компульсивного (навязчивого) мышления. Сделайте акцент на ценности, пользе и продуктивности своих мыслей и действий.
6. Откажитесь от негативного мышления. Оно мощно убивает любые ростки и проявления оптимизма. Такие люди всегда обладают скептическим и язвительным взглядом на мир, и это деструктивно.
7. Не ищите одобрения и похвалы окружающих. Это уничтожает инициативность и энтузиазм, а вы начинаете все больше и больше недооценивать себя. Так рождается комплекс неполноценности.
8. Отпустите обиды. Постоянное недовольство в душе – это не просто дурная привычка. Сердце и мозг тесно связаны, и все «камни за пазухой» могут вызвать ощутимые проблемы со здоровьем.
9. Отпустите ограничивающие взгляды. Мы их сами себе создаем, а затем сами себе навязываем. Обратите внимание на их возможную пользу и прогрессивность, если этого нет – избавьтесь от них.
10. Прекратите откладывать все на завтра. Время не ждет никого. Сделайте это сегодня! Ну или хотя бы начните делать.
11. Отпустите тревожные мысли. Они питаются внутренними страхами и беспокойством. Выберите себе цели и идите к ним, забыв о тревожности.
12. Забудьте о душевных ранах. Разбитое сердце нередко создает душевный

вакуум. Оставляйте все плохие случаи в прошлом и идите навстречу будущему.

13. Отпустите плохие воспоминания. Их нужно держать в страхе. Извлекайте из них уроки, но не держите их в себе, чтобы они не разъели вас изнутри.

14. Отпустите бесполезные вещи. Овладейте искусством выбрасывания всего, что не приносит вам никакой пользы и никакой радости.

15. Избавьтесь от токсичных людей. Общение с ними можно сравнить с подгнившим фруктом в корзинке с хорошими плодами. Очень быстро в корзинке сгниет все. Выбросьте всех негативных людей, как бы тяжело это ни было.

16. Отпустите свое прошлое. Учитесь забывать плохие переживания и извлекать полезный опыт из совершенных ошибок и пережитых событий.

17. Перестаньте ассоциировать себя с определенной ролью. Когда вы пытаетесь примерить на себя роль, навязанную обществом, вы теряете свою личность. Не допускайте этого!

18. Отпустите «тикающие часы». Они накапливают у вас самый большой стресс, превращая в рабов времени. Они пожирают вашу истинную свободу. Уважайте само время, а не тикающие часы.

19. Перестаньте воспринимать все слишком лично. Нельзя быть чересчур восприимчивым и уязвимым. Это непродуктивно и вредно, и это путь назад, а не вперед.

20. Избавьтесь от вредных привычек. Всеми своими силами постарайтесь искоренить те привычки, которые отвлекают или мешают вашей продуктивности, разрушают здоровье и препятствуют вашему благополучию.

Автор Бабаскин Е. П.



Журналист Гаврилова В. М.

