

ВАЛЕРИЙ САНЫЧЕВ

МОЯ ИСТОРИЯ ИЛИ
**КАК САМОМУ
БРОСИТЬ**

ПИТЬ

16+

Валерий Александрович Солодкий

Моя история, или Как самому бросить пить

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40428468

SelfPub; 2022

Аннотация

Посвящается моей однокласснице Тане Решетняк.

В первую очередь книга адресована тем, кто попал в беду, связанную с зависимостью от алкоголя. Этими людьми могут быть как сами больные зависимостью, так и их близкие страдающие от недуга, порой, еще больше. Книга позволят понять всю сложность ситуации творящейся с зависимым человеком и помогает найти верное решение для избавления от болезни. Выражаю особую благодарность цифровому художнику Цветковой Анне, создавшей иллюстрацию обложки книги. Мы познакомились с Аней на страницах моего сайта (форума) об алкоголизме, регулярно общались. На тот момент она работала в издательстве г. Вологда. С сожалением замечу, к моменту завершения работы над книгой (апрель 2015г), Анечка перестала выходить на связь, ее аккаунты в соцсетях оказались «заброшены». Боюсь даже предположить, что виной всему спиртное ...

Валерий Солодкий

Моя история, или Как самому бросить пить

Валерий Санычев

МОЯ ИСТОРИЯ, ИЛИ КАК САМОМУ БРОСИТЬ ПИТЬ

Вступительное слово

Начну с мотивации взяться за эту работу.

Добрую половину своей жизни я прожил, будучи зависимым от алкоголя. К сожалению, осознание этого факта пришло с большим опозданием, когда жизнь превратилась в настоящий АД! Болезнь уже развилась настолько, что даже всевозможные способы её лечения и полное понимание ближайшей перспективы не могли заставить меня отказаться от заветных ста граммов. И все на фоне ясности ума, жгучего желания жить и успеть что-то сделать. Это настоящая пытка, но моральная, а была еще и физическая – ежедневное похмелье! Какая из них изощреннее, судить трудно, по-моему, обе равноценны.

Каждый новый день начинался с мысли, где найти глоток

спиртного, чтобы не умереть, – было страшно умирать в этом состоянии. В ход шли всевозможные уловки, унижения, при воспоминании о которых сейчас коробит и становится гадко на душе. Когда вожденная доза алкоголя все-таки находилась и попадала внутрь, заглушались телесные страдания, но им на смену приходили те, которые организовывал ум, говоривший: «На кого же ты похож? Когда же ты вылезешь из грязи, когда это закончится?». Для снятия этих вопросов требовалась еще доза. Да, иезуитская пытка: понимать, что деградируешь, лжешь самому себе, но ничего поделать не можешь. И так изо дня в день долгие годы.

Теперь непосредственно о мотивах.

После того как я смог избавиться от зависимости и оглянулся на потерянные годы, на несбывшиеся мечты, мне захотелось разобраться по возможности более тщательно, как пересек роковую черту, за которой функции управления мною взял на себя алкоголь? И можно ли было избежать подобного развития событий?

На первый взгляд, изучение своей истории – сугубо личное дело и кроме собственной персоны не должно волновать никого. Но это только на первый взгляд. Дело в том, что пока я ворошил память в поисках своих роковых проколов, во мне крепло осознание, что с моим характером и особенностями очень трудно было избежать свершившегося из-за внешних, не зависящих от меня факторов. Однако эти факторы можно довольно легко нейтрализовать будущим соискателям моей

участи и для этого о них нужно ЗНАТЬ и зазубрить эти знания, как таблицу умножения, как Отче наш.

Это, конечно, хорошо известная всем мысль, что в опасную ситуацию легче не попадать, чем из нее выпутываться. Но эта истина в отношении алкоголя открылась мне задним числом и, можно сказать, путем горького опыта и неопикуемых страданий. Воспоминания об этом опыте, к сожалению, частенько нарушают душевный покой. А причиной их частого проявления является алкогольная ситуация, окружающая меня ежедневно.

Каждый день на родной улице я сталкиваюсь с молодыми и не очень, знакомыми лицами, которые со стоическим упорством ступают на «грабли», на которые долгие годы наступал я, наступали многие, ныне покойные почитатели «зеленого змия». В эти минуты, минуты созерцания добровольных самоубийц, у меня само собой отпадает чувство антипатии к этим бедолагам-алкашам, к их пока еще наглости и хамству, прочим алкогольным атрибутам. И становится мучительно больно и тоскливо. Больно оттого, что молодые мужики-славяне гниют живьем. Разрушается их плоть, их мозг, самооценка и душевные качества. У каждого из них обнаруживается одно или несколько слабых звеньев, и алкоголь постепенно превращает людей либо в калек с очевидными физическими дефектами, либо в тупых наглецов и подлецов, либо в опустившихся безвольных существ, столующихся на помойках и готовых ради вожденной подачи терпеть лю-

бые унижения.

Конечно, будучи русским, я отношу все сказанное к своим соплеменникам. Ни одна из наций, населяющих Россию, не подвергается такой алкогольной деградации – от этого больно! Тоскливо же оттого, что не видно пути решения этой проблемы. Особенно, если принять во внимание идеологию нашего общества, в котором каждый выживает сам по себе. Сегодня пройтись по головам соплеменников – не гнусный позор, а проявление предпринимательской находчивости. Вот и бесконтрольно заливают глотки менее предприимчивым искушенные в этих делах более предприимчивые...

Тоскливо еще оттого, как ведется статистика по алкогольной проблеме. Недавно один из чиновников заявил, что потребление спиртного в России снизилось, что пить стали меньше. Я от себя хотел дополнить его бравые цифры: действительно, алкоголиков стало меньше (я сужу по кварталу, в котором проживаю), но меньше оттого, что мужиков стало меньше, они вымерли. Та же статистика с молодежью, которая меньше пьет, ее стало в несколько раз меньше, чем проживало в пору моей юности, но и тех, которые есть, частенько созерцаю под градусом. Вот такая статистика!

Не прибавляет оптимизма и осознание того, что наше «социально ориентированное» государство трактует эту ориентацию весьма своеобразно и никогда не посмеет мешать колоссальному обороту денег в сфере бесперебойного обеспечения населения алкоголем от мала до велика. Кроме того,

зашоренные алкоголем глаза большинства трудоспособного электората позволяют этому государству, точнее, его власти, безотчетно трактовать и другие события, и свои деяния. Что там говорить, даже трезвому нормальному образованному человеку бывает подчас трудно сразу разобраться в сладких речах, истинный смысл которых спрятан глубоко в контексте. Недаром у нас в чести стала профессия адвоката, он нужен для того, чтобы рыться в этом словесном «салате» с пользой для клиента, имеющего деньги. Те же, у кого недостаточно денег, довольствуются прослушиванием складных речевых оборотов и созерцанием фона и трибун, с которых вешается «лапша».

Одним словом, исходя из сказанного выше, можно заключить, что, несмотря на общественные корни алкоголизма, человек, попавший в алкогольную зависимость, в общем, может рассчитывать только сам на себя, бороться приходится в окружении разнузданной рекламы спиртного, пьющих друзей и коллег по работе, соседей. Накладывает дополнительные трудности и неверное толкование собственной ситуации, искреннее недоумение по поводу того, что большинство тоже пьет, но видимых проблем не имеет (выходит, дело во мне, выходит, я один не умею пить, выходит, нужно уметь пить?! ...). И сюжет закручивается с новой силой.

Вообще, и я об этом скажу позже, алкогольная безграмотность – это самая главная причина проблемы. В этой связи мне, как человеку, прошедшему все стадии алкогольного

рабства и которому удалось выжить и победить свою зависимость от алкоголя, хочется помочь людям, попавшим в аналогичную ситуацию. Я хорошо понимаю их душевное и физическое состояние, я пропустил все это через себя, поэтому, когда получаю письма с рассказами о безысходной ситуации, с мольбами о помощи, ощущаю эти людские проблемы на физическом уровне, вспоминая, как это было со мной.

Я анализирую свою прожитую жизнь, ищу в ней ошибки, способствовавшие тому, что я долго не мог победить болезнь, и на этой основе пытаюсь создать психологический тренинг, способный помочь бросить пить, бросить, как можно быстрее, не дожидаясь своего физического и нравственного разрушения. Еще раз повторю: я каждое произнесенное слово буду примерять на себя, свое состояние в период, когда употреблял спиртное, страдал от похмелья. Я хорошо помню, что многие правильные слова, сказанные мне в те годы, попросту не доходили до понимания. Прежде всего потому, что я не особо верил их авторам, и на то были основания – чувствовалось в специалистах, призванных или взявшихся лечить алкоголиков, что нет в их головах полного понимания происходящего с больным, во всяком случае, такова была моя оценка.

Общепризнано, да и я с этим полностью согласен, что главные рычаги управления проблемой алкоголизма лежат в области психологии людей. И человек, начинающий побеждать такой недуг, прежде всего, меняет свое мировоззрение,

взгляды на множество вещей. Причем множество из вновь обретенных истин поражает своей очевидностью и вызывает недоумение: как же я раньше не понимал таких простых вещей? Дело, скорее, в том, что не пытался их осмыслить. Коллективный, окружающий нас психоз не дает такой возможности. Поэтому мы сейчас будем собирать по крупицам зерна истины, позволяющей вычеркнуть алкоголь из жизни, как абсолютно ненужную и опасную деталь. Делать это будем на примере моей истории.

Думаю, что моя история вобрала в себя множество жизненных ситуаций, с которыми ежедневно сталкиваются люди, имеющие подобные проблемы, вызванные алкогольной зависимостью. Очень часто человек, столкнувшийся с этими проблемами, теряется. Он не знает, что ему делать, у кого просить помощи. Это касается как самого пьющего пострадавшего, так и окружающих близких ему людей (или, как говорят медики, созависимых), потому что алкоголь захватывает в орбиту своих интересов все, что находится рядом с пьющим человеком. Достается всем!

Целью моего повествования является оказание практической помощи всем, кто столкнулся с этой бедой, кто растерялся от кажущейся безысходности. Поскольку мне удалось выжить, постараюсь показать и доказать, что **алкоголизм можно победить**. А чтобы победить такого врага, **о нем нужно знать все**. Именно незнание сначала толкает нас в объятия алкогольной зависимости, а потом не дает вы-

браться из них. Такого первоисточника вы нигде не найдете. Я прошел все описанные в медицине стадии алкоголизма, знаю, когда можно успешно остановиться – бросить пить. А самое главное – я доказываю, что точек невозврата нет, если человек жив и не потерял рассудок. Другое дело, нельзя экспериментировать с алкоголем – играть в рулетку. Решать алкогольные проблемы нужно, не откладывая.

Детство

Только полный запрет!

Вырос я в благополучной семье, в школе учился неплохо, закончил без троек, правда, не благодаря усердию и прилежанию, а, скорее, потому, что учеба давалась довольно легко.

Самым большим увлечением детства и юности был спорт, и футбол на первом месте. Играл в детских и юношеских командах, играл хорошо, сам чувствовал, да и похвалы говорили об этом. В 1974 году детская команда города, в которой я играл, выиграла чемпионат Ставропольского края и выступила на первенстве Юга России в Грозном, где заняла пятое место, опередив Нальчик, Ростов-на-Дону, Махачкалу, Волгоград, Элисту.

Позже, уже играя в юношеской городской команде, я был ее капитаном. В десятом выпускном классе меня заметили тренеры одной из команд мастеров («Уралан», Элиста), играющей в первенстве Советского Союза, и предложили ехать

к ним в город, гарантируя поступление в университет, и, естественно, играть за команду. Не знаю, как бы сложилась моя судьба, прими я тогда предложение, но к тому времени у меня были свои планы. Я решил поступать учиться в РТИ (радиотехнический институт), считая, что образование важнее футбола и что то образование, которое я могу получить в Элисте, будет суррогатным, неполноценным, потому что оценки подобным студентам, как правило, ставились формально, да и принимали их на самые не востребовавшие специальности, где вред от их «образования» будет минимален.

Наверное, случись такое предложение в современное коммерческое время, я не стал бы долго размышлять и принял его хотя бы по соображениям финансового характера (платить за образование накладно), а тогда хорошее высшее образование можно было получить бесплатно, стоило только захотеть.

Как всякий уважающий себя пацан, я, конечно, старался быть сильным, способным постоять за себя в любой ситуации, поэтому, помимо футбола, посещал в разное время секции бокса, гимнастики, занимался своими мышцами дома. К концу школы результат был впечатляющий: я был резок, координирован, за счет силы кистей и пальцев забирался на любую высоту, не испытывая страха сорваться, хорошо бежал, мог постоять за себя (и это при сравнительно невысоком росте). Не пугала перспектива службы в армии в случае провала при поступлении в институт. Рассуждал, что ес-

ли не поступлю сразу, то отслужу и поступлю позже, тем более, что после армии тогда это было сделать совсем просто: отслужившие принимались на подготовительные отделения вузов и после прохождения этой подготовки зачислялись на любые выбранные специальности, все абсолютно бесплатно.

Вообще, армия в то время – это отдельный разговор. В нашей мальчишеской среде считалось, что служба в ней в той или иной форме – это элемент мужской пригодности в целом. Этого словами не объяснить, это было внутри каждого парня. Те, кто отслужил и возвращался домой, приобретали в наших глазах особый авторитет, и они это чувствовали, держались солидно, как подобает настоящему солдату-мужчине, правда, со временем эта армейская выправка размывалась, а у многих понятие взрослости сводилось к возможности потреблять алкоголь, никого не стесняясь и в любых желаемых количествах. Но таковы реалии российской жизни, в которой алкоголю отведено столь видное место!

Чего уж скрывать, алкоголь манил к себе мальчишек, прежде всего, возможностью ощутить себя взрослым, для которых, по детскому разумению, нет запретов и ограничений. Почти каждый мечтающий мальчишка полагал, что, будучи взрослым, он будет отдыхать, отмечать праздничные события и даты с бокалом в руке, ведь это обязательный атрибут взрослой жизни. Что касается тех взрослых, которые пьют не только по красным датам календаря, а значительно чаще, то это они сами выбрали себе такую дорогу, им нра-

вится так жить, они не хотят ничего менять, и я таким не буду! В общем, каждый из ребят моего возраста, мечтая о будущем, всегда оставлял в нем место такому запретному и манящему – алкоголю!

В молодые годы я, разумеется, даже представить себе не мог, насколько мало знал обо всем, что связано с алкоголем, какой смертельной ловушкой явится впоследствии это незнание. В западне алкоголизма, по статистике, погибает каждый четвертый, то есть 25% начинающих принимать спиртное погибают прямо или косвенно от него!

Но тогда, в 14-17 лет (я говорю о компании, в которой рос), мы даже отличались от многих схожих коллективов, отличались в положительном смысле, потому что были фанатами спорта, качали мышцы, бегали, курение было не в почете. В общем, по меркам того времени – абсолютно положительная команда, и не случайно нам доверяли родители, позволяя собираться на праздники у кого-нибудь дома. Родители даже догадывались, что у нас будет небольшое количество алкоголя (вот он капкан!).

Вера в миф об умеренном пьянстве подталкивала родителей не всячески стараться оберегать своих детей от алкоголя, а воспитывать из них культурных потребителей спиртного. Некоторые родители прямо говорили, что лучше, мол, пускай пьют под присмотром, чем где-то на стороне, и считали это единственно правильным решением. Конечно, логика в их суждении присутствовала, но она не годилась примени-

тельно к алкоголю.

Было известно, что четверть детей не пройдет этого воспитания, но знал об этом только узкий круг специалистов, и не могли не знать те, кто был у власти и мог влиять на формирование общественной позиции по спиртному. Почему и советские, и нынешние власти почти одинаково способствуют спаиванию населения, скажу позже. Это их вина, но в такой же мере и их беда.

И еще одну вещь, опережая события, скажу: численный мужской состав нашей благополучной юношеской компании к пятидесяти годам сократился на 70%, почти все умерли при том или ином участии алкоголя. Такие же, примерно, потери и в других компаниях моих ровесников, более раскованных в поведении.

Помните общую статистику про четверть вычеркнутых из жизни? В моем примере этот процент намного больший, наверное, потому, что я веду счет только по мужской половине.

Вывод один: учась пить хоть умеренно, хоть неумеренно, хоть под присмотром, хоть без него – спивается и гибнет одинаковое количество людей. Вот почему я, переживший эту беду, считаю, что изначальная установка человека должна быть направлена **на абсолютную трезвость**.

И никаких умеренных доз, потому что эти дозы, в конечном счете, являются циничной приманкой с тем же концом – гибелью! Я не утверждаю, что гибнут все, не все генетически одинаковы, но кто именно умрет, не знает никто, а потому

проблема касается всех, ибо рассудок подсказывает – нельзя играть в рулетку на жизнь: пошло этого не стоит!

Учеба в вузе

Сила не в том, сколько выпьешь

После окончания школы сразу поступил в институт. Началась почти самостоятельная жизнь в другом городе в студенческом общежитии. Говорю «почти самостоятельная», потому что на протяжении всей учебы родители продолжали помогать деньгами и посылками, конечно, не всем в равной степени, но неписаное правило студенческого братства достаточно сильно уравнивало всех в степени достатка. Во всяком случае, живя вчетвером в комнате, питались все одинаково из общего котла, так было принято почти у всех жильцов общаги.

Конечно, студенческие годы несравнимы ни с чем. Это первые ощущения своей взрослости, когда ты сам планируешь свою жизнь, отвечаешь по полной за свои просчеты и косяки, когда у тебя в голове тысячи планов и уйма времени для их осуществления. В это же время начинаешь понимать, что жизнь – далеко не гладкая дорожка, на твоих глазах начинают происходить человеческие трагедии. Не всем оказывается под силу учеба, и их отчисляют из института за неуспеваемость, некоторых отчисляют за проблемы с уголовным кодексом (хулиганство) и за ... пьянство.

Именно в этот период начинаешь понимать, каким образом спиваются люди. Нет, это не те алкаши, неизвестно откуда взявшиеся, которые кучкуются в скверах и укромных уголках дворов, это такие же, как ты, студенты, которые пропадаают на твоих глазах. Показательно, как я в те годы относился к ним. В голове властвовал стереотип, что это безвольные, не желающие соблюдать меру и по-умному пить люди, а раз это так, пусть катятся, туда им и дорога! Даже сожаления не было: ну что я сделаю, если человек желает так жить?

А спустя время сам уже не мог обходиться даже несколько дней без спиртного, но все равно считал, что это у меня временный сбой, я возьму себя в руки и буду пить по-умному! Даже очевидные симптомы не заставили понять, что я уже серьезно болен, и усомниться в своих взглядах на алкоголь. Все воспитательные беседы заинтересованных лиц (тогда только очень близкие начинали видеть мои проблемы) со мной сводились опять-таки к взыванию к стыду, совести и силе воли. Да я и сам так считал, что стоит только сильно захотеть и взять себя в руки, я брошу пить, но еще не время, еще успею! И это «еще успею» преследовало меня долгие годы и едва не стоило жизни.

Что же произошло, когда я пересек черту? Судить об этом я могу только сейчас, когда события разложены в памяти в спокойном архивном порядке. А произошла банальная и от этого не менее страшная вещь: я оказался принадлежащим к той части генетически предрасположенных людей, для ко-

торых употреблять алкоголь равносильно смерти.

В студенческой среде по старейшей традиции пьянки – дело обычное, более того, количество выпитого было неким показателем твоей мужественности. Я уже говорил, что парень был неслабый и на алкогольном ристалище стремился не ударить лицом в грязь, быть везде в числе первых.

Первое время было нелегко. Помню, меня мутило от спиртного, но надо было держать марку, не показывать слабости. И вскоре стал замечать, что могу выпивать больше многих других, сильно не пьянея. Я был горд собой! Эх, если б знала моя толоконная голова, что эта алкогольная выносливость – явный признак уже бушующей болезни! Я этого просто не знал, да и как задумываться над этим, когда общее мнение превозносило таких стойких к алкоголю: вот, мол, русские богатыри! Никто не знал того, что недалеко то время, когда эти богатыри превратятся в жалкие трясущиеся «овощи», почти без признаков половой принадлежности.

Впрочем, говоря об алкогольных традициях в студенческой среде, я подразумеваю, что эти традиции существуют и свято соблюдаются во всех слоях общества, и принципиально алгоритм алкоголизации их членов не отличается. Формула проста – раз так принято, надо пить, тема не обсуждается!

Не могу не отметить, что в институте велась очень жесткая политика неприятия пьянства. За однократное распитие спиртного в общежитии человек лишался права прожи-

вания на будущий год, если попадался вторично, следовало немедленное выселение, за систематическое пьянство – отчисление из института. Только теперь я понимаю, что это была единственно верная стратегия, и если бы не она, то многие, в том числе и я, сгинули бы, недоучившись. Надо отдать должное руководству вуза, оно понимало глубину проблемы, вело самостоятельную политику, впрочем, давно замечено, что образованные люди всегда видят дальше большинства власти предрержащих, занятых текучкой. Но тогда нам, студентам, это казалось чрезмерной жесткостью, даже жестокостью.

Это к вопросу о том, как ошибочно и болезненно воспринимает человек ограничения своей алкогольной свободы. Но в том-то и коварство спиртного, что на первых порах мы как бы управляем им, планируем, когда выпить и сколько, но скоро оно берет управление в свои руки и поселяется в нашем сознании на правах хозяина, причем его права постоянно расширяются. Но повторюсь, понимание пришло ко мне много позже, поэтому именно это я и хочу донести до сведения тех, кто еще не понял коварства спиртного. Для того чтобы они прониклись этой истиной всем своим существом и начали борьбу за свою жизнь или жизнь родных людей!

Нужно помнить, что весь мир зависит от поступков таких маленьких людей, как мы, и что эта зависимость от нас многократно возрастает при уменьшении этого мира до рамок одной семьи, круга близких людей. Следовательно, нуж-

но уяснить, усвоить, впитать, вбить себе в голову еще одну истину, что алкогольная болезнь человека пожирает не только его самого, но и гнетет всех близких ему людей.

Большую роль в моей судьбе сыграли следующие обстоятельства. Дело в том, что у меня были задатки организаторских способностей – в детстве вокруг меня всегда существовал коллектив ребят, в котором я как бы являлся негласным вожаком. В институте эти личностные качества, видимо, тоже заявили о себе, я был избран в студенческий совет общежития, а спустя время стал его председателем.

Должность в студенческой среде весьма заметная, был вхож в кабинеты администрации института, в котором только на дневном отделении обучалось несколько тысяч студентов, а в моем общежитии проживало около пятисот человек. Вопросы вселения или выселения того или иного студента часто зависели от вашего покорного слуги, а иногда и вопросы продолжения учебы в вузе, ведь за некоторые нарушения правил проживания в общежитии студент мог быть отчислен. К разряду таких нарушений относилось и систематическое пьянство.

Здесь я подхожу к одному важному моменту, который во многом объясняет суть происходящего в нашем обществе по отношению к алкогольным проблемам. Сказанное ниже является как бы шаблоном, по которому мы кроим всю нашу реальную жизнь. Дело вот в чем. На протяжении ряда лет находясь во главе коллектива студентов, я был обязан следить

за тем, чтобы пьянство не проникало в среду моих, по сути, ровесников.

С колокольни своих знаний об алкоголизме я полагал, что склонность к злоупотреблению спиртным лежит исключительно в самом человеке. Те, кто раз за разом попадался за распитием спиртного или просто появлялся в общежитии в нетрезвом виде, по общему мнению, однозначно, были людьми, сознательно выбравшими такую дорогу. Я не расстраивался, когда их выгоняли из вуза. С другой стороны, я хорошо знал, где и кто из студентов-жильцов выпивают втихаря у себя в комнатах. Однако считал, что это как раз и есть цивилизованное и культурное употребление. Они никого не напрягали, не привлекали внимания. Не настораживало даже то, что периодически кто-то из этих «культурных» пьяниц срывался и устраивал либо публичный дебош, либо по пьянке влипал в какую-нибудь историю, которая становилась известной руководству вуза с соответствующими оргвыводами. Тогда мне подобные случаи казались непонятными. Зачем хорошие парни так срываются? Зато теперь я твердо знаю, что любое употребление спиртного, хоть культурное, хоть нет, найдет своих генетических клиентов (помните 25%, погибающих от алкоголя) и растопчет их!!!

Что касается моих взаимоотношений с алкоголем в то время, то, как нетрудно представить, из-за своего положения я был образцом «культурного» пьяницы. Мне и моей компании бояться было некого, поэтому мы частенько собирались

либо в своих комнатах, либо в каких-то других помещениях и пили, никого не боясь, но и не афишируя это. Впрочем, утаить такое до конца невозможно, но тут срабатывало правило всех времен – начальству можно все!

То есть, что получалось? Группа лидеров среди студентов, назовем их начальством, была призвана следить за алкогольной ситуацией в студенческой среде. Сами начальники в этом плане были далеко не безгрешны, были культурными выпивохами, и поддержание порядка сводили к простой истине – пейте, но не попадайтесь, пейте тихо и культурно. Те, кто не злостно нарушал эти правила, наказывались внеочередными дежурствами, хозяйственными работами по общежитию, причем выполняли ее провинившиеся безропотно (а что поделаешь, это лучше, чем выселение). Со временем иметь на крючке таких штрафников стало выгодно, в любой момент можно было заставить их выполнять какие-нибудь работы. Так, начиная со студенческой скамьи, происходило расслоение людей, где главным критерием был алкоголь – не ум, не способности и прочие качества, а именно алкоголь стал решать, кто будет лучше жить. Но были и те, которых хозяйственными работами было не испугать. Я имею в виду тех студентов, которые пили открыто, попадали в различные истории, как говорил выше, таких отчисляли из института и забывали про них.

Справедливости ради, нужно отметить, что в то время это была довольно эффективная мера, спасавшая многие мо-

лодые жизни. Она давала возможность большинству получить хорошее образование и остаться со светлой головой, не поврежденной винными парами. И пятилетняя атмосфера неприятия алкоголя (пусть порой формального) давала весомые плоды.

Я не случайно говорил о важности взаимоотношений студентов и их вожаков. Можно принять их, как метафору, и в дальнейшем понимать как народ и тех, кто им рулит, в данном случае, кто «спасает» его от алкоголизации и деградации.

Действительно, если даже отбросить популярные во все времена претензии к начальству, к власти, скажите на милость, кто как не они должны стараться искать в масштабе страны выходы из проблем, которые своей очевидностью бросаются в глаза даже слепым. Но беда в том, что и те из наделенных полномочиями, кто искренне хочет оградить нацию от алкогольной катастрофы, не в состоянии сделать даже одного правильного шага, потому что не понимают сути проблемы и так же, как любой обыватель, считают, что можно пить умеренно, по праздникам. Все! Тупик! Это корень беды! Это как неправильно разыгранный дебют в шахматной партии, который приведет к неизбежному поражению.

Начало самостоятельной жизни

Пить – карьере вредить

Как бы там ни было, но в том числе и благодаря жесткой антиалкогольной политике в институте я не сломался в тот период и продолжал учебу. Потому что теория культурного питья была не в состоянии успешно разлагать ту среду, в которой отношение к пьяным в процессе учебы, в быту было крайне негативным и жестко наказывалось. Это говорит о том, как атмосфера неприятия может достаточно успешно сдерживать алкогольное наступление, по крайней мере, мне это дало возможность получить хорошее образование, а в дальнейшем с его помощью выжить.

Но вернемся к последовательности изложения. Парадокс, но за годы учебы я постепенно приобрел стойкую зависимость от алкоголя и, конечно, не понимал, что это болезнь. Считал, что дело в недостаточной силе моей воли, и был убежден, что наступит «понедельник» и я возьму себя в руки, но не сегодня, успею потом. Это непонимание определило всю мою дальнейшую судьбу, потому что с момента заболевания у меня началась двойная жизнь, одна – видимая для всех, другая – скрытая (до поры) от посторонних глаз.

Особенно четко обозначилась ее двойственность с окончанием института и поступлением на работу, на производство. Болезнь прогрессировала, и было очень тяжело переживать весь рабочий день без спиртного, особенно если накануне вечером было выпито сверх меры. Впрочем, понятие меры на той стадии болезни было сильно размыто. Выражалось это в том, что я мог выпить много без видимых призна-

ков сильного опьянения (помните про выносливость?), зато на следующее утро было жуткое состояние похмелья. Организм требовал дозы спиртного не для кайфа, а для того, чтобы облегчить страдания и начать что-то делать.

Первое время приходилось стоически терпеть эти страдания, не прибегая к употреблению похмельной дозы алкоголя. Затем по мере адаптации на рабочем месте вторая скрытая личность стала выдумывать способы совмещения трудовой деятельности с алкогольным пороком. Не буду описывать все хитрости и уловки, на которые способен больной алкоголизмом, да еще с высшим образованием, скажу лишь, что на производстве я сумел приспособиться и совмещать работу, не забывая «баловать» себя алкоголем.

Подобная трудовая деятельность требовала колоссального напряжения сил, а если сюда прибавить естественное развитие болезни, не могла продолжаться долго и скрытно, а потому скоро стала известна окружающим, причем они тоже не видели во мне алкоголика, считая, что я просто большой любитель выпить, тем более, что с работой я всегда справлялся. Даже когда стал менять работу, то менял ее с повышением в оплате и прочих преимуществах, то есть вроде бы шел в гору.

Но чем дальше продолжалось подобное течение событий, тем сильнее запутывался мой разум. Я уже понимал, что жить такой жизнью невозможно, что нужно прекращать пить и при всем при этом не мог представить себе, как я буду жить

без спиртного?! У меня даже в голове не укладывалось, что можно полноценно жить, совершенно не употребляя алкоголь.

Исходя из этих убеждений, я в уме разработал план по возвращению своей жизни в нормальное, в моем понимании, русло. «Гениальность» плана заключалась в том, что я прекращаю пить примерно на год, за это время поправляю свои изрядно потрепанные дела и начинаю новую страницу своей биографии, в которой найдется место и алкоголю, но по выходным и праздникам и, конечно, в умеренном количестве!

Святая наивность! Я действительно верил в то, что человек, один раз попавший в зависимость от спиртного, сможет когда-либо научиться контролировать его употребление. Но даже на начало исполнения этого утопического проекта ушло почти пять лет. Да и то этот срок был продиктован сложившимися обстоятельствами.

А обстоятельства были таковы.

В конце 80-х годов прошлого века существовали ЛТП (лечебно-трудовые профилактории), в которые принудительно по суду отправлялись лица, злоупотребляющие алкоголем и регулярно нарушающие общественный порядок. Занимались выявлением таких лиц в основном участковые милиционеры, которые при желании могли оформить такое принудительное лечение любому, кто регулярно выпивал. Оформление материалов для суда было делом техники, слава Богу, за алкоголиками всегда водились грехи. Так что при боль-

шом желаний всегда можно было спрятать большого поклонника спиртного в это заведение.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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