



Литератор Н.

КАК

**Я БРОСИЛ
ПИТЬ**

Опыт борьбы
с «зеленым змием»

Литератор Н.
Как я бросил пить. Опыт
борьбы с «зеленым змием»

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=53626289
Как я бросил пить. Опыт борьбы с «зеленым змием»:
ISBN 978-5-7533-1293-8*

Аннотация

Автор брошюры в легкой, порой шутливой форме рассказывает о своем опыте борьбы с алкоголизмом. Однако эта борьба была нелегкой, результат не быстрым, но все же автор, литератор, захотел поделиться им с людьми, которые знают об этой проблеме не понаслышке. Жить трезво можно. Но без Божией помощи одолеть страшный недуг почти невозможно. Такой вывод делает он из всего, что пришлось пройти на этом пути к полноценной жизни.

Для широкого круга читателей.

Содержание

Глава 1	6
Глава 2	11
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Литератор N

**Как я бросил пить. Опыт
борьбы с «зеленым змием»**



Глава 1

Бросить пить? Легко!

Перефразируя Марка Твена, скажу: «Бросить пить легко. Лично я делал это сотни раз». Обычно поутру, с похмелья. «Ну и рожа у тебя, Шарапов, – говорил я, глядя на себя в зеркало, в котором видел именно рожу, а не лицо. – Все, пить бросаю, но сначала...»

Сначала было необходимо похмелиться. Ведь мой план должен осуществляться в нормальном состоянии. Разве не так? А раз так, то надо привести себя в порядок. Ведь для похмелки и надо-то всего ничего – сто, ну сто пятьдесят грамм. Я похмелялся. И помогало. Я бросал пить. Недели на две. Потом начинал думать, что ничего страшного не случится, если я выпью рюмку-другую для расслабления, ведь в трезвости ощущается постоянное борение. Выпить-то все равно хочется. Особенно на праздник, в хорошей компании, под хорошую закусочку, когда, как говорится, «нельзя, нельзя, но если очень хочется, то можно».

Выпивал. И даже контролировал себя и наутро не похмелялся. Но в конечном итоге, так или иначе, срывался. И тогда «снова – здорово». Опять рожа в зеркале и решение бросить пить с этого же утра, но сначала... Я похмелялся, но ни сто, ни двести грамм уже не останавливали меня. Нет,

я не напивался сразу же «до изумления». Пил вялотекуще, так что даже моя многовнимательная жена не обращала на меня особого внимания. Запах сбивал закусками с укропом и петрушкой, а иногда специальными таблетками.

Пил потихонечку, полегонечку день, два в неделю. Потом три, четыре дня. В итоге – запой. По утрам стало появляться гадкое, противное чувство. Вроде никого не обворовал, не убил, не зарезал, а настроение такое, что глаза стыдно на кого-либо поднять. Кошки на душе скребут так, что от нее только клочья во все стороны летят. Как здесь не выпить? Как не похмелиться?

... Дни трезвения становились все более короткими, запои – более длинными и жестокими. В конце концов дело дошло до алкогольной эпилепсии. Не похмеляться я уже не мог и бросить пить самостоятельно тоже не мог. Обозревание синюшной рожи в зеркале не помогало. Когда после очередного запоя вновь случилась эпилепсия, многотерпеливая жена отвела меня к врачу-наркологу. Я не сопротивлялся. Жить-то хотелось. Ведь при похмельях стало ощущаться... дыхание смерти.

И вот стали меня лечить. Капельницами, уколами, таблетками. Помогало. Недели на две. Иногда на месяц. Но это уже было особым достижением. Потом опять появлялись мысли: не пора ли расслабиться. Что я? Совсем безвольный, что ли, человек? Не смогу себя проконтролировать, что ли? Да и в конце концов, сколько можно чувствовать себя ущерб-

ным, подавленным и угрюмым? Сколько можно находиться в депрессии, гнетущей душу, как тяжеленное чугунное надгробие?

В то время я уже имел понятие о Библии и даже мыслил некоторыми цитатами из нее. Например, из Псалтири: *Вино веселит сердце человека*. Знал также, что первое чудо, которое сотворил Христос, это чудо превращения воды в вино для свадебного веселья.

«Значит, дело не в вине – думал я. – Дело в его злоупотреблении и в том, что я пью водку, а не вино или, например, пиво».

Стал пить вино и пиво. На замечания о том, что любой алкоголь – враг человека, отшучивался: «Вот потому я и возлюбил его. Ведь в Библии сказано: ”Возлюби врага своего“».

Я пил, но контролировал себя. Больше ведра не пил...

Похмелье стало еще страшнее. Каждое утро казалось, что я вот-вот умру. Как потом выяснилось, это было не просто ощущение смерти. Это была надвигающаяся реальность. И потому я похмелялся. Чтобы не умереть. И, быть может, правильно делал. В первой стадии алкоголизма еще возможно перенести ломку без принятия дозы. Ломало, конечно, меня, трясло, но не до предсмертных судорог. А при второй стадии некоторые врачи даже советуют хоть немного похмеляться, иначе может случиться или инфаркт, или инсульт, или остановка сердца от сердечной недостаточности.

Многочувствующая жена интуитивно понимала это и да-

же покупала мне немного спиртного для похмелки. А когда не покупала, я всеми правдами, а чаще неправдами – обманом, ложью и даже воровством – находил средства на водку.

Бывали даже весьма изощренные способы приобретения алкоголя. Впрочем, изощренность вообще характерна для алкозависимых. Например, мой знакомый писатель рассказывал, как однажды он зашел в кафе и попросил коньяка. Ему налили.

– Ой, извините, я оговорился, – сказал он бармену. – Поменяйте коньяк на равнозначное по стоимости количество водки.

Ему поменяли. Он выпил прямо у стойки и собрался уходить.

– Постойте, – вскричал бармен, – вы не заплатили за водку!

– Но я же обменял ее у вас на коньяк, – ответил он.

– Тогда вы не заплатили за коньяк!

– Но ведь я же не пил ваш коньяк...

Пока бармен, не зная, что ответить, хлопал глазами, находчивый писатель с достоинством удалился.

Однажды, похмеленный, находясь в благодушном настроении, я читал своей многоскорбной жене поучение: «Доброе слово жене, у которой муж пьяница».

«Скорбишь ты на горькую долю свою? А между тем – разве счастлив в своем пьянстве беспробудном твой несчастный муж? Разве не страдает он душой, не терзается в совести?»

Разве не выносит он болезненных мук в самом теле своем, водкой отравленном? Может быть, его душа мучится больше твоей, у тебя хоть совесть спокойна, а он...»

И текли и текли у меня по лицу горячие слезы. Я ли плакал, вино ли плакало – не разберешь. И слетело с меня обманное благодушие. Ведь я понимал, что завтра вновь начну пить, обманывать, воровать и жестоко мучиться в предсмертных судорогах.

Это был тупик. Бросить пить нельзя, а пить дальше – смерти подобно.

Вновь врач-нарколог. Но теперь уже без больницы обойтись было невозможно. Лег в больницу. Добросовестно отлежал три недели. После лечения не пил. Как всегда, две недели. Потом возвратился к умеренному винопитию, которое, как всегда, закончилось запоем и больницей. Караул!

Я стал впадать в отчаяние, но все-таки искал причины своих срывов. Где, какие ошибки были допущены при попытках пить умеренно? Что еще необходимо сделать, чтобы избавиться от пьянства? Как найти в себе силы не пить? Вот такие вопросы я поставил перед собой и стал последовательно решать их.

Глава 2

Плывут по небу облака...

Повод выпить найдется всегда. Один мой знакомый, добродушный и очень интересный собеседник, при встречах выражался так: «Плывут по небу облака, идут девицы по воду. А не выпить ли нам коньяка по такому поводу?» Я улыбался, настроение поднималось.

Денег на коньяк у нас хронически не хватало, и мы шли в ближайшую забегаловку размяться пивком. Как говорил на заре туманной перестройки Михаил Горбачев: «Стоит только начать». Мы с другом по-своему последовали этому призыву... А после этого «следования», наутро, нас ожидала разруха в голове, в карманах, разруха в душе и – синюшная рожа в зеркале. Впрочем, после начатой перестройки так стала выглядеть почти вся Россия, поскольку поводов выпить прибавилось стократно. Потеря советских идеалов, постоянные стрессы, безработица, крайне низкий уровень жизни, и при этом дармовая польская самогонка под названием «Спирт Royal» да пахнущий солдатскими носками «Кубинский ром».

Вскоре друг, предлагавший выпить коньяка, по пьянке упал лицом в небольшую лужу и утонул в ней... Захлебнулся водой, задохнулся. Другие «друзья по выпивке» перемер-

ли – кто от цирроза печени, кто от инфаркта, кто от инсульта, вызванных употреблением спиртного. Некоторые попали под машину, других зарезали в пьяной драке.

Смерть знакомых – тоже повод выпить. Но... Я стал избегать не только похорон, но и дней рождения и свадеб. Старался исключать из своей жизни поводы для выпивки. Наоборот, стал искать поводы для того, чтобы не выпить. И первый повод – это любовь к многострадальной жене. Жалость к ней. Ведь при моих пьянках она страдала не меньше меня. Причем не только морально. Она становилась созависимой даже физически. Головные боли, раздражительность, нервозность, бессонницы, депрессии проявлялись у нее так же, как и у меня. Да и как им было не проявляться? Постоянные ложь и обман с моей стороны как могли не сказаться на ней?

О, моя многотерпеливая жена! Диво дивное, что ты смогла не уйти от меня, не оставить меня ради сбережения своего здоровья, своей красоты, женственности и житейского спокойствия. Что помогло тебе в этом? Думаю, что святая вера православная. И «Доброе слово жене, у которой муж пьяница», в котором говорится: «Может быть, потому-то Бог и устроил так, чтобы ты вышла именно за этого несчастного, пьянственной страстью одержимого человека, дабы через тебя устроилось спасение и его бедной души? А если так, то подумай: какое великое счастье тебе Богом назначено – быть орудием Божиим в деле спасения близкого человека! Упо-

треби же всю силу любви твоей, чтобы спасти душу несчастного мужа!»

Правда, здесь я хочу отметить, что не каждой женщине под силу жить с неисправимым алкоголиком, и в таких случаях Православная Церковь дает благословение на развод, чтобы кроме него не погибла еще и «спасающая его жена». Но и в этом случае бывшая жена должна продолжать борьбу за спасение своего бывшего мужа. Даже находясь с ним вне брака, она должна молиться за него и помогать его излечению.

Но продолжу свое повествование. Вторым и не менее значимым поводом не пить были мои дети. Бедные ребяташки, как же они переживали за меня! Как боялись того страшного, зверского вида, в который облекался их папа! И как стыдились перед знакомыми, знающими, что их папка напивается в дымину. Впрочем, в дымину напиваются пожарные, в доску – плотники, вдребезги – стекольщики, в стельку – сапожники, а я ведь литератор. Поэтому я напивался до точки.

А между тем мои дети так же, как и жена, становились созависимыми в моем алкоголизме. Их психика травмировалась, они плохо спали, нервничали, раздражались. У них снижался иммунитет, и потому они часто болели. Я чувствовал свою вину перед ними и боролся со своим алкогольным влечением.

Третий, весьма существенный повод – здоровье. Я так много пил за чужое здоровье, что потерял свое... И понял,

что если буду пьянствовать дальше, то попаду или в инвалидную коляску, или на кладбище.

И еще один повод – работа. Семью-то содержать надо. Это только говорят, что если водка мешает работе, то надо бросить ее... работу свою. На самом деле каждый пьяница чувствует, что если не будет работать, то опустится ниже плинтуса. Работа хоть как-то дисциплинирует.

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.