

СВЯТ БЕЛЫЙ

ОБЖИГАЮЩЕ
ИСКРЕННЯЯ
ИСТОРИЯ О БОЛИ,
ЗАВИСИМОСТИ,
ТЮРЬМЕ,
ПРЕОДОЛЕНИИ
И ПУТИ К УСПЕХУ

18+

НИЖЕ **БЫЛ** ТОЛЬКО **АД**

БУДУЩЕЕ

НЕ РАВНО ПРОШЛОЕ,

ЕСТЬ **СПОСОБ ПОБЕДИТЬ** ЛЮБЫЕ
ОБСТОЯТЕЛЬСТВА



Свят Белый
Ниже был только
ад. Обжигающе-
искренняя история о боли,
зависимости, тюрьме,
преодолении и пути к успеху
Серия «Новая жизнь. Мотивирующие
книги от тех, кто пережил худшие дни»

indd предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69611320
ISBN 978-5-04-192166-8

Аннотация

Свят Белый – профессиональный вдохновитель, предприниматель, блогер, который написал свой первый пост, находясь... в тюремной камере.

В его жизни было одинокое детство в семье алкоголиков, наркотики, заключение и полное непонимание, как изменить жизнь.

Свят откровенно рассказывает, что помогло ему обрести цель и выбраться из тупика. Дает подробные рекомендации,

как трансформировать обиды в благодарность, сформировать тотальную уверенность в себе, превратить увлечение в бизнес, решиться осуществить заветную мечту и переписать историю своей жизни.

Если вы запутались, не знаете, кто вы, эта книга вдохновит вас и поможет поверить в себя.

Книга содержит нецензурную брань

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Глава 1	8
Глава 2	22
Глава 3	34
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Свят Белый

Ниже был только ад

Обжигаяще-искренняя

история о боли,

зависимости, тюрьме,

преодолении и пути к успеху

На обложке использовано фото Третьяковой Александры Андреевны

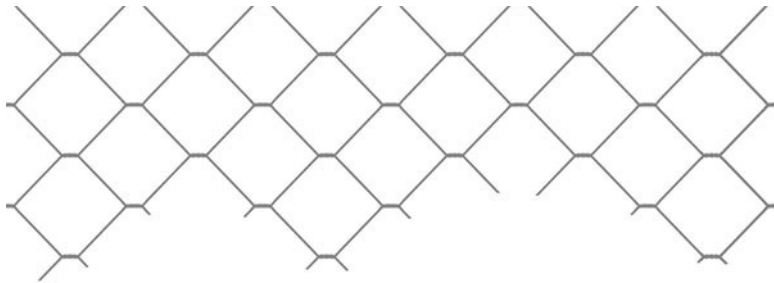
Во внутреннем оформлении использована иллюстрация:
JenyaGri / Shutterstock / FOTODOM

Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

© Свят Белый, текст, 2023

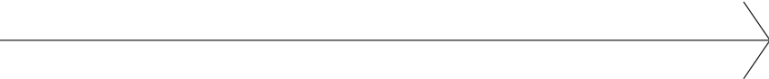
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

* * *



Посвящается Лиде

Глава 1



Мы скучковались на веранде. Расселись на лавке, точно голубки. По крыше барабанил ливень. Воспитательница, стараясь нас развлечь, подкинула загадку: «Дети, представьте на весах живую курицу, её вес – один килограмм, вопрос: сколько будет весить курица, если поднимет одну ногу?» Так и сказала – ногу. Я огляделся. Лица ребят выражали глобальное недоумение. Неужели, подумал я, они взаправду не понимают? У меня перехватило дыхание. Вдруг я не прав? Все будут смеяться. Знакомое ощущение? Сколько раз оно вас останавливало? Возможно, из таких моментов и складывается судьба. Ты либо решаешься, либо нет. «Столько же!» – выкрикнул я. Это было так громко, что даже воспитательница подзависла. Медленно повернув голову вправо... потом влево... я наблюдал притихших, уставившихся на неё детей. Ещё пара секунд тишины... И радостный возглас: «Правильно, Славик!» – улыбается, хлопает в ладоши. Я снова оглядываюсь по сторонам и принимаю на себя восхищённо-ошарашенные взгляды моих маленьких одноклассников.

Это был триумф. Плотное ощущение победы. Отпечаток

на всю жизнь. На санскрите – самскара.

**ЭТО БЫЛ ТРИУМФ. ПЛОТНОЕ
ОЩУЩЕНИЕ ПОБЕДЫ. ОТПЕЧАТОК НА ВСЮ
ЖИЗНЬ. НА САНСКРИТЕ – САМСКАРА.**

В индийской философии этот термин используется для обозначения отпечатков, оставленных в уме нашими действиями или яркими внешними обстоятельствами. Самскар-ы способны выявляться при любом благоприятном случае в будущем. Это, можно сказать, «родимые пятна» прошлого, проявляющиеся как рефлекс, автоматизм, шаблон состо-яния. Отсюда и началось моё неутомимое стремление испы-тать это впечатление вновь.

Мама у меня была потрясающая. Папа тоже был весёлым парнем. Да, пока алкоголь не сломал им дух, они были заме-чательными ребятами. Мама часто повторяла: «Вырастешь – станешь директором. Все тебя будут называть Вячеслав Вла-димирович». Я понятия не имел, что означает слово «дирек-тор», но, когда у меня спрашивали, кем хочу быть, когда вы-расту, я уверенно отвечал, что намереваюсь стать директо-ром. По улыбкам и искоркам в глазах я понимал, что быть директором – это нечто значимое и достойное, – ещё одна самскара на всю жизнь.

Мне очень нравилось ходить в садик. Я чувствовал себя там восхитительно. Ещё без всех этих долбанных комплексов. Без травм. Без зависимостей. Без тени сомнений в себе.

Я абсолютно убеждён в том, что все дети рождаются

победителями. Дерзкими. Непреклонными.

Дальше всё зависит от того, какими взрослыми они будут воспитываться. Если рядом будут уверенные в себе, самодостаточные, счастливые взрослые – ребёнок будет ощущать себя в безопасности и непременно примется всё вокруг по-хорошему завоёвывать. С улыбкой. На расслабоне. Даже не думая об ошибках.

Если же рядом неуверенные в себе, вечно тревожные родители, ребёнку начнёт мерещиться, что мир – это опасное местечко. Он может решить, что тут надо быть осторожным и по возможности меньше высовываться. Если сюда ещё добавить критику – его потенциал, скорее всего, закупорится. Оглянитесь по сторонам, большинство людей бегает по планете с законсервированным потенциалом в душе.

У Эрика Берна, известного психолога, разработчика транзакционного анализа, есть цитата: «Дайте мне поговорить с шестилетним ребёнком, и я вам скажу, что будет написано на его могильном камне». Звучит ужасающе, не правда ли? Вероятно, он имеет в виду, что до шести лет в нас закладываются основные паттерны мышления. По этим «ментальным зарубкам» можно предвидеть, как человек будет реагировать на трудности, интерпретировать все жизненные обстоятельства и, соответственно, принимать решения. С этого ракурса становятся особенно понятны древние фразы великих, что «победа порождает победу», а «у неимущего заберётся и то, что имеет».

После загадки с курицей меня понесло, точно Конора Макгрегора на пике славы. Мама купила мне такой костюмчик – шортики с рубашкой, ярко-зелёный с жёлтыми пальмами... ну и я стал самым заметным в группе – лучшее ощущение в моей жизни.

Помню, мы выбежали на утреннюю прогулку. Всё было спокойно. Но тут кто-то заметил, что на соседнем участке дети выдумали лепить из глины маленькие летающие тарелки. Инопланетянские. Мы загорелись. Идея-то шикарная. Включили режим кротов. Но на нашем участке глины не оказалось вообще ни грамма. Все дети один за другим, точно падающие доминошки, начали растворяться в унынии. Мои маленькие собраты были готовы отступить и завидовать соседям-счастливчикам, которым повезло оказаться на участке с глиной. Понимаете, да, как это будет проявляться во взрослой жизни? Меня такой вариант – просто смириться и отступить – категорически не устраивал. Поэтому я продолжал соображать, как добыть эту чёртову глину. Через пару часов у меня родилась задумка.

Я давно заметил такую тенденцию: не смирайся с поражением – и победа придёт.

Было собрано экстренное совещание за верандой. План был простой: в обед каждому давали по горстке гренков, я объяснил, что мы не будем их есть, соберём в пакет и на вечерней прогулке обменяем на глину. Двое одноклассников-пухляшей с ходу отказались участвовать и покинули ор-

ганизацию.

Ребята не могли отложить удовольствие. Понять их, конечно, можно: гренки – это гарантированное наслаждение. Перспектива с летающими тарелками – далека и туманна. Ситуация как в «зефирном эксперименте». Слышали о таком?

Стэнфордский зефирный эксперимент – серия исследований *отсроченного удовольствия*, проведённая в конце 1960-х и начале 1970-х годов под руководством психолога Уолтера Мишеля. В исследованиях детям предлагали выбор между одним небольшим вознаграждением, предоставляемым немедленно, и увеличением награды вдвое, если они смогут терпеливо ждать её в течение короткого периода (примерно 15 минут). В качестве вознаграждения использовался зефир. В последующих исследованиях учёные обнаружили, что у детей, которые были в состоянии дождаться увеличенной награды, как правило, жизнь складывалась более благополучно. Такие выводы были сделаны по их уровню образования, индексу массы тела и другим показателям качества жизни.

**Я ДАВНО ЗАМЕТИЛ ТАКУЮ ТЕНДЕНЦИЮ:
НЕ СМИРЯЙСЯ С ПОРАЖЕНИЕМ – И ПОБЕДА
ПРИДЁТ.**

Как бы то ни было, дюжина ребят подхватили мою волну. Гренки были собраны, и вот уже я подбираюсь к кустам-границе, которые разделяли участки, держа вкусный хрустящий груз за пазухой. Я интуитивно понял, что необходимо по-

звать самого влиятельного мальчугана. Если мне удастся заинтересовать главаря, прикинул я, он, в свою очередь, сделает всю остальную работу. Вот он – лидер – забрался на возвышение, смеётся громче всех, раздаёт какие-то указания. Я позвал его.

Продать идею труда не составило. Достаточно было показать груз.

«Принесите глины на пятнадцать летающих тарелок, – шепчу я, чтобы напустить значимости, – и гренки ваши...»

Естественно, они согласились. Я повернулся к своим подельникам и подмигнул. Через час мы всей бандой, прикусывая губы и высовывая языки, лепили тарелки. Глины перепало даже зефирным пухляшам. Все были в восторге. Тогда я понял, что предприимчивость – это самый главный ресурс.

Предприимчивость – деловая активность, инициативность, способность к начинанию и осуществлению дела, приносящего успех.

Предпринять что-либо – значит сделать инициативное, упреждающее действие, то есть проявить активность до того, как будут чётко определены её условия и последствия.

Если ты предприимчивый – у тебя будет всё.

Тони Роббинс на знаменитой конференции TED в 2006 году высказал ту же мысль. Его выступление, кстати, стало самым просматриваемым за всю историю конференции. Он говорит о том, что многие люди, потерпев неудачу, обычно объясняют это тем, что им не хватило каких-то внешних ре-

сурсов: денег, связей, времени, одобрения начальника, поддержки жены и т. п. На самом же деле, по его словам, внешние факторы никогда не являются истинной причиной провала.

Тони кричит в своей фирменной манере на весь зал: «Если бы у вас было в десять раз больше упорства, вы бы продолжили попытки?! Да или нет?! Если бы у вас было в десять раз больше энтузиазма, вы бы отступили от своей задумки?! Да или нет?! Если бы у вас действительно был настрой *сделать или сдохнуть*, вы бы добились своего?! Да или нет?!»

Там сидели очень авторитетные дядьки. В том числе 45-й вице-президент Альберт Гор – младший, который также был согласен, что проиграл однажды выборы не потому, что его не поддержал Верховный суд, или из-за грязной игры оппонента, а потому, что проявил недостаточно смекалки, упорства и изобретательности.

Можно сделать однозначный вывод: наши внутренние качества и навыки – самый ценный ресурс во Вселенной.

В пять лет я уже добирался до садика самостоятельно. Даже не помню, как так вышло. Помню только, как мама открывает дверь, я спокойно спускаюсь по лестнице, выхожу из подъезда, поворачиваю направо и иду в садик один. Надо отметить, что до моих десяти лет родители были очень позитивными ребятами. Они не тревожились и ко всему относились легко. Соответственно, и я ещё не был ужален стра-

хом. Я тупо не знал, что это такое – *неуверенность*. Тогда у меня был огромный *лимит внутренней безопасности*. Никаких опасений, только тотальное доверие миру. Когда полностью доверяешь миру – ты раскован, щедр, счастлив, любвеобилен – тебе любое море по колено.

Чтобы вы поняли, насколько моя мама была добродушна, расскажу один случай. Мы жили на пятом этаже, и я частенько зависал на балконе. Мне нравилось наблюдать за людьми. Однажды я решил скинуть детворе игрушку. Потом ещё одну. Мне было не жалко. У меня в голове не было *дефицита*, и я искренне считал, что от меня не убудет. В итоге я выбросил за борт всё, что имел. Когда мама это увидела, её реакция была примерно такая: «Все игрушки выкинул? А сам чем играть будешь? Рисовать будешь? Прекрасно...» Ну действительно, негоже будущему директору париться о каких-то игрушках. Теперь мне понятно, почему через десятки лет я не сдавался, опустившись на самое дно, – в глубине души мне не верилось, что я неудачник.

В школу я шёл с предвкушением. В синем костюмчике с кожаной нашивкой-книжечкой на правом рукаве пиджака. С рюкзачком за плечами. Мама слева, папа справа держали меня за руки. Детально помню их лица – они улыбались. Я тоже улыбался.

Школа мне сразу, как сейчас говорят, зашла. До третьего класса я учился на отлично.

Время – начало девяностых. Перестройка. Тут всё и нача-

лось. Народ начал повально бухать. Мои родители не отста-
вали.

Сначала они выпивали редко, как положено, «культурно». Но через пару лет папа уже был чаще пьян, чем трезв. Я наблюдал его мутацию. Того добродушного человека, которого я обожал, с каждым днём становилось всё меньше и меньше – на его месте рождалось незнакомое злобное существо. Я не помню точно, когда именно в нём стали проявляться садистские наклонности, но хорошо помню вечер, когда мой привычный мир схлопнулся. Сидя на кровати в своей комнате, я тревожно прислушивался, как отец глушит маму. Он обрабатывал её с остервенением. Забивал, как мужик мужика в подворотне. Он выбил ей все передние зубы, регулярно ломал нос, челюсть и рёбра.

Даже потом, сидя в самых суровых тюрьмах, где насилие было обычной частью повседневности, я не видел ни разу, чтобы людей так избивали. Мне было девять лет, и я не понимал, что происходит. Я был чудовищно напуган. Вот тогда в моей груди и поселилась перманентная тревога – холодный влажный булыжник.

В итоге отец добрался и до меня. Не бил. Он просто заваливался ко мне в комнату бухой, садился рядом на кровать и молча смотрел на меня. Его глаза были мёртвые, пустые. У меня кишки скручивало от его взгляда. Потом он спокойно брал меня одной рукой за шею и медленно сжимал, улыбаясь и глядя в глаза. Не убивал, доводил до отключки, забав-

ляясь. Я никогда не сопротивлялся. Страх сковывал меня, внутри было такое смятение, что я просто молча и смиренно принимал эту неизбежность. Страх вперемешку с болью, обидой и ненавистью. В голове у меня проносилась только одна мысль: «Папа, зачем ты это делаешь?»

Самым невыносимым было то, что отец был трусом. Я не раз видел, как его унижают собутыльники. Был у нас сосед дядя Коля, который частенько прилюдно давал пинка моему отцу. Я и мои кореша наблюдали, как отец унижается: «Колька, хорош, Колька...» Все смеялись – мне же было не до смеха. Я знал, что сегодня он будет срывать злость на нас с мамой. Так поступают многие слабые люди. Они находят кого-то, кто ещё слабее, и вымещают злобу на них. Пожалуй, такой опыт и сформировал во мне убеждение, что злые люди – это всегда слабые люди. Злость – это защита. За любой агрессией прячется страх. Всю жизнь я пользуюсь этой истиной. Оказываясь впоследствии в опасных ситуациях и наблюдая чью-то агрессию, я знал: этим человеком движет страх.

Я возненавидел отца каждой клеточкой тела. Прячась от него ночами под ванной и слушая, как он унижает мать, я представлял, что когда-нибудь обязательно переломаю ему все кости. Мной тоже двигал страх. Классическая история – мы обижаемся на кого-то, и в душе поселяется ненависть. Зачастую мы не можем её выразить, и эти задавленные эмоции, точно кислота, начинают разъедать нас изнутри. Задав-

ленная ненависть, страх и боль искажают наше мышление. Парадокс состоит в том, что постепенно мы становимся похожи на тех, кого ненавидим.

Однажды я спросил у мамы: «Почему мы не убежим отсюда?» Она ответила: «Куда мы уйдём?» Сейчас я понимаю – у неё был обычный *синдром выученной беспомощности*.

СВБ – состояние человека или животного, при котором индивид не предпринимает попыток к улучшению своего состояния, хотя имеет такую возможность. Появляется этот синдром, как правило, после нескольких неудачных попыток изменить что-то к лучшему. Характеризуется пассивностью, отказом от действий. Согласно ряду исследований, сопровождается неверием в собственные силы. Феномен открыт американским психологом Мартином Селигманом в 1967 году.

В 2016 году авторы пересмотрели свою теорию и пришли к противоположному выводу: все существа рождаются беспомощными и затем по ходу жизни могут научиться, что их действия могут приносить результат; то есть веру в возможность изменений и в собственные силы не теряют, а приобретают.

Я ПОНЯЛ, ЧТО ОСТАЛСЯ В ЭТОМ МИРЕ СОВЕРШЕННО ОДИН.

Моя мама смирилась со своей тяжелой долей. Отец не работал, просто бухал и чудил. Мама ещё пару лет умудрялась как-то тащить семью. Я помню то утро – у неё не было денег

на проезд, и она отправилась на работу пешком через весь город. Я к тому времени уже стал очень тревожным и скатился в школе до двоек по всем предметам. Башка у меня вообще не соображала. Дома неделями не было еды. Отец забирал у мамы все деньги, которые тут же пропивал.

Сейчас я понимаю, что пить мама начала от бессилия. Это был для неё единственный вариант хоть как-то примириться с реальностью. Через год маму тоже стало не узнать. Теперь они оба превратились в мрачных алкашей. Однажды мама сказала мне: «Жалею, что родила тебя...» Отец был рядом, ухмыльнулся. Вот тут и произошёл надлом. Когда у тебя есть хотя бы один родитель, который за тебя, то можно вдвоём держать оборону. Мне не верилось, что она перешла на его сторону.

Я понял, что остался в этом мире совершенно один.

Вот так и случаются психотравмы. Если какие-то взрослые унижали вас в детстве: били, критиковали, отвергали – и вы ощущали, что никто в семье вас не любит, вероятно, вы будете травмированы. И скорее всего, это окажет влияние на всю вашу жизнь.

По сути, психологическая травма означает разрыв с самим собой. Почему происходит разрыв? Потому что быть самим собой очень сложно.

Если вас, например, **бьёт и унижает отец** – вы можете сделать один из трёх выводов.

1. Отец плохой.

2. Я плохой и недостойн любви.

3. Мы оба плохие.

В большинстве случаев детский ум выбирает второй или третий варианты. Тут важно отметить – травмирует не сама боль, а тот факт, что ребёнку не с кем её прожить. Дети, как правило, не умеют проживать свою боль в одиночестве. Им жизненно необходим контакт со взрослым. Младенец, которого не берут на руки, может умереть, даже если его кормят и ухаживают за ним.

Травма неизбежно сказывается на развитии детской психики. В мозге есть ключевые центры, которые влияют на внешние раздражители: как мы управляем собой, как справляемся со стрессом, как взаимодействуем с другими людьми, сколько в нас эмпатии и сочувствия – все эти функции средней лобной коры мозга могут быть ограничены травмой.

Мозг психологически травмированных детей отличается от мозга детей, не получивших травму.

Об этом есть очень хороший документальный фильм «Мудрость, скрытая в травме», его снял признанный специалист по лечению травм Габор Матэ. В этом фильме он поясняет: «Разрыв с собой и своими чувствами означает, что я не понимаю, как справляться со своими эмоциями, – это значит, что в будущем я буду разрывать любые отношения, к примеру, как только почувствую обиду. Потому что я не знаю, что с ней делать, и хочу избежать боли...» Я согласен с Габором абсолютно.

Пришло время переходить в пятый класс. Обычно детям к первому сентября покупают новую одежду. У меня не спросилось. Пришёл в старых кроссовках. Нога за лето выросла, и большие пальцы прорвали носки кроссовок, вылезли чутка наружу. Я зашил дырки и замазал швы зубной пастой. Пальцы поджал. К этому времени я уже начал считать себя основательно бракованным персонажем. Прикольчики и насмешки со стороны одноклассников укрепляли это ощущение. Я начал внутренне сжиматься и уходить в себя. Теперь мне уже не нравилось ходить в школу. Казалось, что там все умнее и лучше меня. Домой меня тоже не тянуло. Родители с каждым днём всё стремительнее теряли рассудок.

Однажды я забаррикадировался в своей комнате. Отец периодически разгуливал по квартире с ножом. Нужно было как-то обезопасить себя в ночное время, чтобы можно было поспать. Мама в этот день куда-то уехала. Я подтащил к двери стол с тумбочкой и попытался уснуть. Я слышал его шаги. Он шёл по коридору в мою сторону. Остановился за дверью, надавил на неё, дверь поддалась. В комнате было темно, я напряжённо выглядывал из-под одеяла. Папа протиснулся в комнату, в этот раз в его руке были ножницы. Когда он подошёл к кровати, я выскользнул из-под одеяла и выбежал из комнаты, умудрившись схватить со стула штаны с футболой. В эту ночь я убежал из дома.

Глава 2



Я был готов к этому и давно уже присмотрел подвал соседнего дома. Засыпая на трубах в компании крыс, я ощущал несправедливость.

На школу я, естественно, забил. Теперь задача была одна — выжить.

На самом деле в подвале было неплохо. Там было тепло и спокойно. Я оборудовал себе комнатку. Оттуда я выбирался на промыслы: собирал бутылки и воровал на рынке фрукты и овощи.

Со своими старыми друзьями я больше не общался. Они были будто из другого мира. Радостные, сытые, хорошо одетые, я ощущал себя на их фоне особенно неполноценным. Но совсем одному быть сложно, поэтому я решил попробовать познакомиться со шпаной. Они собирались в соседнем дворе в беседке. Если честно, я их побаивался. Они держали в страхе всю детвору на районе. Я знал, что они ездят на завод и воруют цветной металл. Все они были из таких же неблагополучных семей и имели родителей-алкоголиков. Конечно, они курили и бухали. Когда твои родители — алко-

голики, скорее всего, ты и сам будешь употреблять. Это называется *алкогольная запрограммированность*.

Ребёнок видит пример пьющих родителей и делает неосознанный вывод, что пить – это нормальное явление.

В подсознании появляется убеждение: вырасту – буду делать так же. Ты можешь ненавидеть родителей за их пьяные выходки, думать, что никогда таким не станешь, но подсознательные установки сделают своё дело.

Помню, я весь вечер собирался с духом, чтобы отправиться к той беседке. Наконец решился. Выглянул из-за угла. Они сидели большой компанией, смеялись, кричали. Когда я подошёл, все уставились на меня.

«Ребята, у меня отец с мамкой бухают, – заикаясь, выдал я. – Слышал, что вы гоняете на завод за металлом, можно мне с вами?»

Их реакция поразила: пацаны угостили меня шоколадкой и чипсами, приняли меня спокойно, будто пополнять свои ряды такими бедолагами, как я, – привычное дело.

«Сегодня, в 22:00, на остановке у котельной, – сказал самый старший, его звали Мишаня. – Деньги есть на проезд?»

«Нету...» – сказал я.

«Держи на проезд и на хавчик...» – Мишаня вручил мне купюру в сто рублей.

В 21:30 я уже стоял на остановке.

Вы никогда не задумывались, как люди становятся пре-

ступниками? Обычно всё начинается с мелочей.

Ты не считаешь себя плохим, просто в твоей картине мира отсутствуют законные варианты получить то, что тебе нужно, и в какой-то момент ты решаешься переступить черту, объясняя это безвыходностью.

Мои старые друзья знали, что я связался со шпаной, для них это было предательством. В их глазах я как бы перешёл на тёмную сторону. Если честно, мне было плевать.

В 21:55 мы загрузились в автобус. Там, на заводе возле очистных, было огромное земляное поле с паутиной железнодорожных путей. Называлось это местечко Клондайка. Металл нужно было доставать из-под земли. Берёшь тяжёлый лом и втыкаешь его как можно глубже в землю, если обо что-то лязгнуло – начинаешь рыть. Кого там только не было. На Клондайку ездили целыми семьями. В пять утра наши мешки были забиты алюминиевыми и медными болванками. Следующий этап – донести эти мешки в приёмку. Путь занимал примерно два часа – работёнка не из лёгких.

Когда всё сдали, Мишаня выдал каждому равную долю. Получилось по 700 рублей. Когда мы загрузились в автобус, кондуктор сказала, что мы можем ехать бесплатно, – главное стоя, чтобы не пачкать сиденья. Мы были с ног до самой макушки в грязи. Вернувшись поутру в свою подвальную комнатушку, я забрался, не снимая башмаков, на трубы и тут же провалился в сон.

ВЫ НИКОГДА НЕ ЗАДУМЫВАЛИСЬ, КАК

ЛЮДИ СТАНОВЯТСЯ ПРЕСТУПНИКАМИ? ОБЫЧНО ВСЁ НАЧИНАЕТСЯ С МЕЛОЧЕЙ.

Наркотики я попробовал в той же компании. Это был героин. Пацаны уже торчали давно. Было страшно пробовать, но мне хотелось быть как они, быть со всеми на одной волне. Хорошо помню то первое ощущение: тело окутало приятное щемящее тепло, и на душе стало космически спокойно.

На самом деле быть наркоманом – это вообще не про стаж употребления.

Наркоман – это не обязательно тощий паренёк, плотно сидящий на героине. Можно быть наркоманом, ни разу не пробовав наркотики... и наоборот – можно бахать кокс несколько месяцев и при этом не быть зависимым. Дело вообще не в наркотиках.

Наркомания – это внутренняя боль. Это нездоровое состояние психики или, если хотите, – души.

Любой наркотик – это всего лишь *обезболивающее*.

Представьте, что вам три годика и у вас заболел зуб. Боль не особо сильная, всё вполне терпимо. Вас не ведут к стоматологу, ползут годы, боль не проходит... и вы привыкаете жить с этой болью. Ваш организм подстраивается. Тело в определённых местах сжимается. Боль становится как бы фоном. Представили?

Я нарисовал сейчас обычное состояние наркомана/алкоголика. Зубную боль можете заменить на разочарования и обиды... какие-то психотравмы... недолюбленность... экзи-

стенциальный вакуум... одиночество... несбывшиеся мечты... измученность комплексами, чувством вины и низкой самооценкой.

Во что превращается жизнь человека с фоновой болью? В вечное и беспрестанное отвлечение от этой боли. Человек чувствует себя неполноценным, и ему чем-то необходимо заполнить эту внутреннюю пустоту, чтобы почувствовать целостность.

ЛЮБОЙ НАРКОТИК – ЭТО ВСЕГО ЛИШЬ ОБЕЗБОЛИВАЮЩЕЕ.

Отвлечение (читайте – *обезболивание*) – это и есть наркомания. И неважно, какое именно обезболивающее попадёт под руку, если оно хотя бы немного снимет неприятные ощущения – ты на это подсядешь.

Помню, смотрел фильм «Я не ваш гуру», про семинар Тони Роббинса. Девушка обращается к Тони с проблемой переедания. Она хотела бы получить какой-то совет, как контролировать чувство голода. Но Тони, как истинный профессионал, знает: переедание – это наркомания. Поглощая вечерами жареные макароны с курицей, человек глушит какую-то душевную боль. Тони начинает копать: «Зачем вы это делаете? Что от вас хотели родители в детстве? Чьей любви вам не хватало?» Выяснилось, что её отец употреблял наркотики. Ей не хватало его внимания. Она с самого детства на него обижена.

Недолюбленность и обида на родителей – самая распро-

странённая боль на планете.

**НАРКОМАНИЯ – ЭТО ВНУТРЕННЯЯ БОЛЬ.
ЭТО НЕЗДОРОВОЕ СОСТОЯНИЕ ПСИХИКИ
ИЛИ, ЕСЛИ ХОТИТЕ, – ДУШИ.**

Вот какое дело: любая внутренняя боль, точно чёрная дыра, засасывает в себя потенциал и энергию. Человек становится рабом этой дыры, он посвящает жизнь служению этой твари. Для этой девушки-наркоманки еда стала обезболивающим. Счастливым, цельным личностям плевать на еду, у них нет с этим проблем. Они часто забывают поесть, занимаясь творчеством или открытиями. Эйнштейн не ел неделями, работая над своей теорией относительности. Как в детстве, помните, мама кричала: «Вася, бегом домой ужинать!» А Вася в ответ: «Ну мам! Можно ещё погуляю?!» Для неё не сработает никакая диета и программа тренировок. Она может на какое-то время перестать переедать, но, скорее всего, случится срыв, ибо обида на отца будет вечно продолжать зудеть. И она всегда будет помнить это блаженное 30-минутное ощущение покоя, которое гарантирует ей пара-тройка пирожных или хорошая порция пельмешек с майонезом... Ведь, когда набиваешь желудок, кровь отливает от мозга и на душе становится спокойнее.

Чтобы было понятнее, вернёмся к зубной боли, которая, скажем, мучила вас на протяжении двадцати лет. Если дать вам таблеточку анальгина, представьте, что вы почувствуете, когда эта застарелая боль вас отпустит. Чем в этот мо-

мент станет для вас таблетка? Самым мощным наркотиком на планете. Если сейчас предложить её вам, закинетесь? Если ничего не болит, вы откажетесь. Вам она не нужна, вы просто ничего не почувствуете. Представляем дальше – через два часа действие анальгина пройдёт. зуб снова начнёт болеть. Как вы думаете, на что вы будете готовы ради ещё одной дозы? Чистейшая наркомания. Жажда спокойствия и расслабления.

Если вы ещё сомневаетесь, что наркомания/алкоголизм – это просто обезболивание, вброшу сюда парочку научных исследований.

1. Крысу (одну) помещали в клетку, где было две ёмкости с водой, одна из которых – с героином.

Одиноким крысам всегда пили героиную воду и быстро умирали.

Ёмкости с героином ставили в «крысиный рай», где в замечательных условиях жили тысячи крыс, – к героину пристрастились только крысы-отщепенцы, которые не могли конкурировать, строить отношения и найти себе место в стае.

Одиночество – возможно, самая мощная боль.

Вы можете сколько угодно утверждать, что вам не нужна дружба/любовь/взаимопонимание/теплота/забота, – это самообман: каждому без исключения человеку нужны близкие доверительные отношения. Если их нет – вы будете испытывать боль. Кстати, человек может чувствовать себя одино-

ким, окружённый тысячами людей.

Элвис Пресли был окружён огромным вниманием, но бе-
долага каждый день поглощал десять гамбургеров и пять
граммов кокса, пока не умер от передозировки. Элвис был
тотально одинок.

Зачастую наркоман/алкоголик – это человек,
который по какой-то внутренней причине не умеет
выстраивать близкие, доверительные отношения.

Он не умеет кайфовать от искреннего общения и заботы.
У него вечное ощущение, что его никто не понимает.

2. Американские солдаты воевали во Вьетнаме. Девять из
десяти употребляли героин. Власти США переживали, что,
когда закончится война, домой вернутся десятки тысяч нар-
команов.

Но когда ребята вернулись, употреблять продолжил толь-
ко один из ста. Почему? Всё просто: во Вьетнаме солдаты ис-
пытывали боль – одиночество, страх, стресс, ранения. Так же
как человек с зубной болью закидывается анальгином, они
принимали там героин. Выдерни зуб – анальгин больше не
понадобится, так же как и бывшим солдатам стал не нужен
героин.

**НЕДОЛЮБЛЕННОСТЬ И ОБИДА НА
РОДИТЕЛЕЙ – САМАЯ РАСПРОСТРАНЁННАЯ
БОЛЬ НА ПЛАНЕТЕ.**

Нет боли – нет кайфа. У меня есть знакомый, Ваха, нор-

мальный, здоровый, сильный, жизнерадостный парень. Мы тогда уже гоняли по ночным клубам. В те времена я плотно сидел на экстази. Однажды Ваха тоже решил попробовать, закинул в себя мощное колесо, с которого лично я улетал в стратосферу... и ничего не почувствовал. Нет, конечно, его взбодрило: он танцевал, зажигал, общался... но он и без экстази всегда это делал. Он подбегал ко мне несколько раз за ночь: «Славян, когда переть начнёт?!» Я устал отвечать: «Тебя уже прёт!» Короче, его не впечатлило, он был разочарован. Утром сказал: «И это всё?»

Кайф от наркотика ощущается особенно привлекательно только в контрасте с болью.

3. Учёные разделили щенков на три группы: первых всегда ласкали, вторых только били, третьих то били, то ласкали.

Вопрос: какая группа щенков больше привязалась к учёным? Ответ: третья. Потому что, как я уже писал, наслаждение от заботы ощущалось особенно ярко в контрасте с болью.

**ЕСЛИ ВЫ СПРОСИТЕ ЛЮБИТЕЛЕЙ
АЛКОГОЛЯ, ЧТО ОН ДАЁТ ИМ, СКОРЕЕ
ВСЕГО, ОНИ ОТВЕТАТ: РАССЛАБЛЕНИЕ.**

Именно поэтому счастливый, цельный человек не понимает наркотиков. Он говорит: «И это всё?» Вчера, занимаясь сексом, он испытывал то же самое. Позавчера, в порыве вдохновения, он записывал новый трек и испытывал похо-

жие ощущения. Неделью назад, открывая приют для бездомных животных, его накрывала такая же эйфория. Он постоянно кайфует от жизни, наркотик не привносит в его реальность ничего принципиально нового.

Вернёмся к девушке с проблемой переедания. Что ей посоветовал Тони? Новую диету? Программу тренировок? Нет. Он сказал ей: «Помиришься с отцом. Прости его. Он тоже носит в себе внутреннюю боль, поэтому и употребляет. Позвони ему сегодня и скажи, как сильно ты его любишь». И что вы думаете? Девушка поговорила с отцом нормально, без претензий, впервые за двадцать лет. Они плакали два часа, выливая скопившиеся обиды и чувство вины... она простила его... он почувствовал, что дочь его любит, что у него есть шанс... он ждал его... просто не верил, что его простят. Он сказал ей: «Дочь, я завязываю с наркотиками... Я люблю тебя...» Боль ушла у обоих. Он завязал с героином, а она перестала объедаться.

Если вы спросите любителей алкоголя, что он даёт им, скорее всего, они ответят: расслабление.

Любители алкоголя вынуждены снимать какой-то стресс. Алкоголь их успокаивает. Развязывает язык. Помогает наладить общение. Почувствовать близость с другими людьми. Будучи трезвым, человек не может в полной мере испытывать эти ощущения. Знаете этих тихонь, которые напьются и начинают орать во всё горло, чудить, приставать ко всем, обниматься, а трезвых вообще не видно и не слышно? Это са-

мые лютые алкаши в мире. Алкоголь дарит им невероятные ощущения. Перекрывая неокортекс, лобные доли мозга, которые отвечают за самоконтроль, алкоголь освобождает бедолаг от боли, критического мышления, низкой самооценки, страха, скованности и сомнений, благодаря алкоголю они на пару часов обретают уверенность и лёгкость.

Тут нужно уточнить: слово *боль* – условно. Не нужно думать, что наркоманы/алкоголики – это вечно страдающие неудачники. Нет, наркоманы могут быть вполне улыбочивыми и успешными людьми. Просто в их душе есть какая-то перманентная пустота и неудовлетворённость. Они могут никогда об этом не думать, быть оптимистами и наслаждаться жизнью. Но они по-любому будут вечно от чего-то или кого-то зависеть.

Наркотики типа героина – это один из мощнейших способов почувствовать себя лучше, когда человек завис в одиночестве, обидах, страхе, беспокойстве, депрессии и потерянности. В таких случаях простые развлечения наподобие еды, сериалов и компьютерных игр не помогут, но они могут избавить от лёгкой боли, например от скуки.

Скука – самая лёгкая боль. Но одна из самых распространённых.

Обезболивающих против скуки придумано множество. Возможно, вы думаете, что скука – это нормально, её испытывают все. Не соглашусь, сейчас я знаю: здоровому, цельному, увлечённому человеку никогда не бывает скучно. Он

даже не понимает этого слова. Попробуйте объяснить, что такое скука, двум известным миллиардерам Гари Вайнерчуку или Гранту Кардону.

Зависимые часто говорят: «Я ещё не нашёл, чем заменить наркотики/алкоголь...» Понимают ли они, что наркотики разрушают их жизнь? Естественно. Но без них им ещё больнее. Героин/винишко хоть на какое-то время даёт облегчение, если его забрать, они останутся вообще безо всего. Вы скажете: но в мире же столько прекрасного! Да, но оно не избавит их от боли в полной мере.

Зависимые люди в большинстве своём – несчастны.

Даже если вы видите их отрывающимися под амфетамином на рейве, а на их лицах безумные улыбки, знайте: в их сердцах пульсирует боль.

Героин полностью обезболил меня. Я впервые за долгие годы почувствовал спокойствие. Тиски разжались. Теперь меня волновала только одна мысль: где раздобыть очередную дозу.

Глава 3



На самом деле мне казалось, что жизнь налаживается. Я начал зарабатывать деньги. Приоделся. В школе появлялся раз в год. К этому времени у меня уже сформировалась плотная неприязнь ко всем учителям и одноклассникам. Так работает обобщение.

Знаете, есть люди, которые ненавидят целые народы. Например, кавказцев. Такое может случиться из-за того, что они пару раз столкнулись с не очень порядочными их представителями. Защитная функция психики – сделать обобщение. Все кавказцы – плохие. То же самое получилось у меня в отношении школы, ну и дальше эта неприязнь продолжала распространяться в целом на всё человечество.

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.