

*Александр Редько*

**ЗДРАВСТВУЙ,  
АДКОГОЛЫК!**

**МАЛЫ  
ПУСТЬ  
БЕЗ  
ВАС**



# **Александр Альбертович Редько**

## **Здравствуй, алкоголик!**

### **или Путь в бездну и назад**

*Издательский текст*

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=24052080](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=24052080)

*Здравствуй, алкоголик! или Путь в бездну и назад: Издательский дом*

*«Сказочная дорога»; М.; 2012*

*ISBN 978-5-4329-0012-8*

### **Аннотация**

Эта книга – для юношей и девушек, половозрелых дяденек и тётенек, чьи познания в области проблем алкоголизма недалеко ушли от детей и подростков. Это искренний, доверительный диалог с теми, кто попал в беду. Книга поможет подняться из алкогольной бездны тем, кто в ней уже оказался, и обрести радость жизни.

# Содержание

От автора	6
Глава 1	12
Глава 2	19
Глава 3	23
История первая[1]. Вековые опыты дураков	28
Глава 4	31
История вторая. Ради будущего	33
Глава 5	36
Воспоминания бывшей алкоголички	40
Глава 6	43
Конец ознакомительного фрагмента.	45

# Александр Альбертович Редько Здравствуй, алкоголик! или Путь в бездну и назад

© Редько А.А., 2012

© Издательский дом «Сказочная дорога», оформление,  
2012

\* \* \*

*Метод Г. А. Шичко не гарантирует абсолютной  
резвости. Но он создаёт все условия для неё.*

*А. Р.*

*...Без исключения всё, что происходит в жизни с  
человеком, происходит по его воле, по его решению  
и поступкам. Не бывает следствия без причины.  
Поэтому ответственность за всё происходящее  
человек должен брать на себя, разобрав причины  
неудач, сделав выводы и приняв решение впредь не  
повторять этих ошибок. Или, напротив, от души  
порадоваться за себя, своим успехам и победам,  
закрепить делами или записать путь, который привёл  
его к успеху, и пользоваться этим опытом постоянно.*

*Данная книга не является учебником по медицине, биологии, физике и другим наукам. Более того, она вообще не является учебником и к медицине, биологии, физике, и прочая, и прочая никакого отношения не имеет. К чему она имеет отношение? К твоей жизни, Человек!*

*Я использовал в своей книге обращение «Человек». Этим гордым именем я называю тебя, читатель, будь ты мужчина или женщина.*

*Александр Редько*

# От автора

Итак, здравствуй, алкоголик! Почему я говорю тебе «здравствуй», а не, допустим, «привет», «хэллоу» или, совсем уж новомодное, «хай»? (Кстати, ничего не напоминает приветствие?) Почему именно тебе я говорю: «Здравствуй, алкоголик!»? Да по той простой причине, что я действительно от всей души желаю тебе здоровья. Ещё и потому, что ты уже держишь в руках мою книгу, а значит это только одно: мы встретились, и я приветствую тебя от всего сердца.

Сейчас в твоей голове зашумела предельно ясная и чёткая мысль (ну-ка, сознайся, что предельно ясные и чёткие мысли в последнее время посещают тебя не часто!): «Ещё один на мою бедную голову, сейчас начнёт гундеть: “Не пей, не пей водку проклятую – козлёночком станешь...”» Так или примерно так ты сейчас подумал. И... ошибся. Я не собираюсь учить тебя жить, так же как не собираюсь помогать тебе материально. И ни разу ты не прочтёшь на этих страницах слов «не пей...» Да хоть залейся! Это будет только твоё решение, и отвечать за него по всем без исключения «инстанциям» придётся только тебе. Я-то уже знаю, что это так. Сам алкоголик второй стадии, но с маленькой такой оговорочкой – читай внимательно: в прошлом.

Итак, ещё раз говорю тебе: «Здравствуй, алкоголик!» На сколько ты помнишь из курса средней школы и занятий по

русскому языку, слово «здравствуй» – исконно русское, и произошло оно от слова «здравовати», то есть быть здоровым. Думаешь, о каком твоём здоровье может идти речь, если всё внутри болит, в голове одна мысль, где достать денег, чтобы купить пойла, глаза слезятся, сердце выскакивает, аппетита нет, еда внутрь не лезет. А уж про лечение и говорить нечего, денег на врачей нет, на лекарства (в правильном смысле этого слова) нет, а вот на «лекарство» или «микстуру», как ты там это пойло называешь, деньги будут. Будет день – будет пища. Любимый слоган алкоголика.

Так вот, если ты действительно продолжаешь думать так, обвиняя в собственном алкоголизме кого угодно и что угодно: жену, родителей, семью, несложившуюся жизнь, коммунистов, демократов, либералов, солнечные затмения или магнитные бури (что ты там ещё в своей голове нагородил?), то эта книга не для тебя. Для тебя я повторюсь ещё раз. Пей, хоть залейся. И побыстрее избавь от своего земного присутствия родных и близких. Они устали.

А вот если тебе не хочется сдохнуть под забором, если в голове твоей сидит крепкой занозой мысль, что ещё не всё потеряно, что это не ты сейчас бредёшь, заплетаясь, с опущенной головой, пряча в землю взгляд, а другой, хоть и знакомый, но такой запутавшийся Человек... если есть в тебе ощущение, что оставил ты себя, трезвого, умного, здорового и милосердного, где-то далеко-далеко, давным-давно, – там, в юности... если хочешь соединиться с ним и начать просто

жить, то мы – вместе. Ибо несколько лет назад я сделал это для себя, а пока ты продолжал с упёртостью барана разрушать свой мозг и тело, я работал, и как результат – ты держишь в руках книгу, которую я написал специально для тебя. Удивлён? Обижен за барана? Не обижайся, алкоголик, я так хочу, чтобы ты совсем скоро с гордостью, так же как и я, говорил: я – Человек. Личность. Трезвый Человек!

Книгу свою я задумал изначально не как увесистый научно-интеллектуальный булыжник макулатуры с шибко умными мыслями автора и специальными терминами, которые не то что выговорить, но даже прочитать бывает трудно. Я задумал свою книгу как диалог между двумя алкоголиками. Один из которых уже прошёл свой путь до дна личной бездны, а другой ещё движется туда. Один из которых не пьёт это пойло уже добрый десяток лет, а другой хлебает, на свою беду, и ещё не понимает до конца, какая она, эта беда, какая она, эта бездна? Самое интересное, Человек, что и ты, читая эту книгу, ведёшь со мной диалог. Одновременно с тобой со мной разговаривают тысячи и тысячи других людей. Пьющих это пойло. Лакающих его. Удивительно, но они всё же говорят со мной. Истина здесь заключается в следующем. Если пьющие люди, кто в большей степени, кто в меньшей, считающие себя алкоголиками или, наоборот, думающие, что беда их не коснётся, всё же посредством этой книги со мной разговаривают, значит, это им зачем-то нужно. Так же, как и тебе, Человек! Значит, в определённый момент

жизни, вместо того чтобы взять в руки стакан с этой отравой, они взяли мою книгу. Причины, чтобы открыть её и начать со мной говорить, у всех разные. Простое любопытство, поиск выхода из алкогольного тупика. Или, например, убить время в период выхода из запоя либо почитать на ночь, как сказку, чтобы легче и быстрее заснуть. А у других ситуация такова, что многолетнее пьянство создало вокруг них вакуум, пустоту, и им просто не с кем поговорить. И у тебя, Человек, причина разговаривать со мной – своя. Все мы разные, как отпечатки пальцев, но у нас есть общее. Мы – люди, мужчины и женщины, и мы пили или продолжаем пить это дерьмо.

Так вот, чтобы нам двоим было не скучно разговаривать, в наши беседы время от времени будут вклиниваться другие люди. Те, кто так же, как и ты, Человек, пили эту отраву, с каждым стаканом, с каждым днём опускаясь в свою бездну всё ниже и ниже. Они, эти люди, не выдуманные, а реальные. Те, чья пьяная жизнь закончилась после курса дезалкоголизации по методу Г. А. Шичко. Их много. Очень много. И в судьбе каждого из них я сыграл пусть и небольшую, но значительную роль. Мой опыт в критический момент их жизни помог отрезветь этим людям и прекратить добровольное самоуничтожение себя как человека и как личности алкогольным дерьмом. Они трезвы, и среди них нет ни одного, кто не отметил бы, как волшебным образом в лучшую сторону изменилась их жизнь. Принять решение стать трезвым навсе-

гда, начать действовать, не сдаваться ни при каких условиях и с Божьей помощью победить – вот последовательность шагов на пути к самому дорогому человеку на Земле. К самому себе, Человек!

И эти люди, что прошли курс дезалкоголизации в моём центре, готовы, как и я, поговорить с тобой. Рассказать свою личную историю. Выстраданную и прожитую. Для чего? А чтобы ты понял, что не одинок в своей беде. Чтобы вовремя успел схватиться за протянутые к тебе руки и выбраться наружу. При одном, конечно, условии, что тебе это нужно. Нужно!!! На заре своей деятельности я бросался на помощь всем, без разбора. До тех пор, пока мне не рассказали вот эту историю.

Через дремучие леса, буреломы, непроходимые болота шёл человек. У него была цель. В заброшенном селе его ждали люди, и им очень была нужна его помощь. Невзирая на усталость и трудности пути, наш человек упрямо шёл к своей цели. Когда до места оставался всего один день пути, в самом топком и вонючем болоте он увидел мужика, который по плечи сидел в этой жиже. У нашего путника было большое и доброе сердце, и он тут же бросился ему на помощь. Целый день он потратил на то, чтобы вытащить мужика из этого смрадного болота. Он несколько раз бегал на ручей за чистой водой, чтобы вымыть его и перестирать одежду. Он развёл костер, огонь которого согрел несчастного страдальца и высушил его теперь уже чистое бельё. Всю ночь наш пут-

ник не сомкнул глаз, сторожа сон спасённого им человека, а когда забрезжил рассвет, сказал ему: «Я иду к людям, которым очень нужна моя помощь. Как только я помогу им, то пойду назад. Я возьму тебя с собой. Мы будем вместе. Я покажу тебе прекрасные города и страны, и вдвоём мы сделаем этот мир ещё красивее. Мы будем помогать людям. Дождись меня, и я заберу тебя с собой в лучшую жизнь, чем здесь, в этом болоте».

Наш путник успел вовремя помочь людям, которые его очень ждали. До сих пор в этом селе вспоминают его добрым словом. И, как и обещал, пошёл назад, намереваясь забрать с собой человека из болота. Но когда подошёл к месту, где оставил его, чистого и обогретого, увидел потрясающую картину. Этот мужик сидел в том же самом болоте, но уже не по плечи, а по уши.

«Зачем ты туда снова залез?! – закричал наш путник. – Я целые сутки потратил, чтобы вытащить тебя, вымыть, перестирать твою одежду, обогреть тебя! Зачем ты снова залез в это дерьмо?» Ответ был простым и кратким: «Я тут живу».

Я не протягиваю руку помощи тем, кто «тут живёт». Я очень долго думал, как назвать истории бывших алкоголиков, которые будут присоединяться к нашему с тобой разговору, Человек. «Исповедь»? Но я не священник. «Рассказ»? Не то. «Изливающие души»? Идиотизм какой-то! И решил назвать просто: «История». Стиль авторов сохранён.

*С уважением к тебе, Александр Редько*

# Глава 1

## Немного обо мне



Знаешь, а ведь всего-то десять лет назад я был таким же, как и ты. Десять лет назад... Много это или мало, решать только самому Человеку. А слово Человек с большой, за- меть, буквы написано, видишь? Я отношу его именно к тебе. Удивлен? Или в последнее время тебе всё больше и больше становятся милее слова «мразь», «скотина», «свинья», «алкаш подзаборный», «пьянь»? Не грусти. Весь арсенал подобных ярлыков, да ещё и более негативных, я принимал на свою голову, как я уже писал, несколько лет назад. А как ещё можно назвать ползающее и уже четырёхлапое существо, ко-

торое кроме стакана с пойлом перед собой уже больше ничего не видит? Так же как и ты сейчас, всего десять лет назад я обвинял в собственном алкоголизме всё и всех. Никого и ничего не забывая, выискивая малейший повод для пьянки. А поводов этих у меня было хоть пруд пруди. Согласись со мной, что у каждого человека своя жизнь. У одних она изобилует приключениями – у других тихое болото, одни богаты – другие бедны, одни здоровы – другие хворают. И так далее, и тому подобное. Но вот у нас, алкоголиков, это есть не что иное, как повод нажраться отравы до такой степени, когда в горле уже капуста всплывает. И нет разницы зачем. С горя или радости, от богатства или бедности, от здоровья или болезни – мы «кушаем» это поганое пойло и продолжаем осуждать всех и находить оправдания собственному алкоголизму. Почему? А всё по той простой причине, что когда-то давно, когда мы с тобой первый раз познакомились с рюмкой и потом продолжали пить эту отраву, мы с тобой, алкоголик, считали, что управляем ситуацией. Хочу – пью, хочу – не пью. Но, согласись со мной, алкоголик, что с годами это пойло взяло верх над нами. И именно оно правит бал в твоей гудящей с похмелья голове, именно оно управляет тобой и твоей жизнью.

Было так и у меня. Хотя до поступления в военное училище я серьезно напился только один раз, требуя выпустить меня на балкон, на свежий воздух, который в Цельсиях был минус тридцать два. И, скрестив руки на груди, как Юлий Це-

заль, стоял, упиваясь морозом в одних трусах, пока названный брат не втащил меня насильно в теплую комнату. Но мне тогда было только шестнадцать лет, хотя этот случай я запомнил на всю оставшуюся жизнь. Потом была учёба в училище и редкие посиделки во время отпусков с рюмкой спиртного, с красивыми девушками – на море, в горах, на даче у друзей, дома, если родители уезжали... Тогда я, кстати, как и ты, считал, что это так здорово поднимает настроение (и не только), что пил алкоголь, якобы зная свою «норму». А норма эта росла...

Потом был выпускной бал и звание «лейтенант». Потом был красивый отпуск на Украине, в Полтаве. (Украинцы! Здравствуйтесь! Я люблю вас, несмотря на все границы. Здравствуйтесь!) А потом был Афганистан. Три года войны. Согласись, Человек, война ломает психику.

Вот именно там я впервые лично и очень прочно познакомился с алкоголем. Пили все. Почему я должен быть хуже? А у тебя, алкоголик, не было разве когда-то такой же мысли? Уверен, была. Так же как и желание показать себя «настоящим мужчиной», то есть «скушать родной» ну уж никак не меньше прожжённых, в моём случае, закаленных войной офицеров.

Друзья! С кем я воевал, кого встретил и не встретил! Я люблю вас, я скучаю по вам, я часто вспоминаю вас. Здоровья вам, дорогие мои «афганцы»!

Мирная жизнь после вывода войск из Афганистана ра-

дости особой не доставила. Нарушенная психика и чувство собственной ненужности в обычной, вялотекущей офицерской жизни принесла свои плоды. «Афганцы» объединялись и делали с оптимизмом много хороших и полезных дел. Делал это и я, но все без исключения сборы и сходки разбавлялись, и очень сильно, алкоголем. Да и вечера на службе не проходило, чтобы... «не заслать гонца». Знакомо это тебе, алкоголик? И не важно, кто ты. Слесарь, водила, офицер или гробовщик – схема-то одна. И идём мы по этой схеме на гильотину. Все до единого, с незначительной разницей на пьяном пути своей жизни. Эх, сало да горилка на Украине...

Но Украине пришлось сказать «прощай» после Беловежских соглашений 1991 года, когда моё чувство долга взяло верх. Присягал я один раз, и мне казалось тогда, что отделившаяся и провозгласившая независимость Украина, с жёлто-синим флагом, предала все остальные «братские республики». Да и Ельцин звал русских офицеров в Россию, обещая «золотые горы». Я вернулся. Правда, без семьи, так как к тому времени запой мои стали чаще и сильнее. «Золотые горы», обещанные президентом, я получил вначале в виде шести месяцев нахождения в распоряжении командующего МВО, а затем в виде восьми месяцев нахождения за штатом в Таманской мотострелковой дивизии, в артиллерийском полку, где мне вообще перестали платить деньги. Общага, вокруг лес, но недалеко палатки коммерсантов и спирт «Рояль». Помнишь, алкоголик? А помнишь, сколько

людей сдохло от него? Помнишь! А если ты, читающий эти строки, молод, – спроси у бывалых. Они тебе расскажут. Уж не соврут. Свои своих не обманывают, а вспомнить есть что.

А дальше, после очередного громкого запоя, уже просто не выдержали мои родители. Да и сам я понимал, что со мной творится что-то несусветное, непонятное. И хотя я упорно не признавал себя алкоголиком, всё же понимал: делать что-то надо. Так не может продолжаться всю жизнь, и родители мои, дай Бог им здоровья, нашли в Москве контору, где кодируют по методу Довженко. Получаю психологический код. Начинаю служить в своём городе, так как нашлось место. Не пью, а слюнки текут. Другие офицеры «хлещут». Семь месяцев трезвости – и «слетаю с катушек». Поехал, раскодировался и по-чёрному ушёл в очередной запой. Потом этих кодирований у меня будет ещё четыре, сроки между пьянством и трезвой жизнью сокращались, потому что коды не действовали на меня так, как обещали все без исключения врачи, насилуя мою и без того расшатанную психику.

В 1998 году я был уволен из ВС РФ по сокращению штатов, а было мне тогда 32 года, и во время действия последнего кодирования я запил горькую. Дослуживал-то на Северном Кавказе, и ни разу, нигде за всё время службы не имел своего жилья. Обидно? И я так считал. И пил. Под кодом уже. Тебя кодировали, алкоголик? Значит, знаешь, что под кодом пить нельзя. Умрёшь или парализует. Мою левую ногу парализовало через шесть месяцев после «развязки». Не

наступай на эти же грабли.

В 2000 году я вообще не передвигался. И была операция. И был приговор: два раза в год по сорок дней каждый раз – госпиталь. И пожизненно были выписаны лекарства. А я пил своё «лекарство», но вот когда начали чернеть пальцы на ноге и я совсем почти перестал двигаться, тогда я окончательно прозрел. И то лишь благодаря тому, что в моих руках оказался номер газеты «Здоровый образ жизни», где была статья об Академии социальных технологий и инициатив имени Шичко Геннадия Андреевича. И я поехал туда. На излечение. Не лечение, заметь, Человек. Метод этот не имеет с медициной ничего общего, а именно: подразумевает излечение от алкогольной программы, которая сидит у тебя (у меня уже нет) в мозгу и не даёт тебе, болезному, жить. А хорошо жить так хочется, верно? И вообще жить хочется!

На сегодняшний день я представляю академию в своём городе и являюсь генеральным директором Центра «Оптималист». А ещё у меня есть теперь своя квартира, и я продолжаю обучаться разным методикам оздоровления души и тела. Я восстановил свою ногу и хорошо хожу. Чего у меня нет? У меня нет алкоголизма. Главного виновника всех моих бед и несчастий, которые я создавал себе сам по его великой милости.

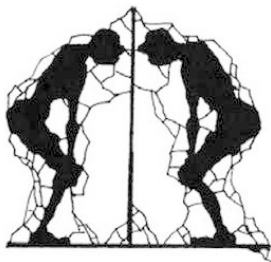
Да, я прошёл этот страшный путь.

Пользуясь случаем, прошу прощения искренне, от души, у всех тех, кого я вольно или невольно обидел, оскорбил, за-

ставил мучиться и переживать, находясь под действием этого пошла. Простите меня, люди! Прости и ты, читающий эти строки Человек, если что-то тебя задело или обидело. Ведь весь фокус в том, что если человека что-то задело за живое, — это и есть правда о нём. А на правду нельзя обижаться, дорогой мой Человек!

## Глава 2

# Посмотрим на твой автопортрет (Фото на память)



Подойди к зеркалу, Человек, взглядишь, присмотришь... Человек, я пишу об автопортрете не случайно, ибо это ты сам создал подобное из себя, когда-то здорового и красивого. Ты сам вылепил эти мешки под глазами, сплёл эти морщины, выкрасил кожу лица в буро-синюшный, а глаза в красный цвет. Ты сам свою роскошную шевелюру испоганил, и теперь жиденькие волосёнки ошарашенно торчат в разные стороны. Это ты, опухший и одуревший, смотришь поутру в зеркало и с испугом отшатываешься от самого себя. Ты сделал это сам. Никто тебе в глотку не заливал. Сам. Сам и выбираться будешь, если тебе это, конечно, надо. Если ты ещё читаешь

эти строки.

Знаешь, есть такой анекдот. Помер алкоголик. Собрались к нему на похороны друзья-алкаши, «приняли на грудь» и пошли ко гробу. Прощаться. Полилась алкогольная слеза, а один другому говорит: «Смотри, Васька-то какой красивый в гробу лежит. Причёсанный, побритый, не опухший, мешков под глазами не видать, да и лицо не красное, как всегда». А его приятель ему отвечает: «Что же ты хочешь, третий день уже не пьёт».

Ты хоронил своих друзей, знакомых, которые умерли от алкоголя, Человек? Я – да. И это страшно. Страшно ещё и потому, что на поминках, несмотря на предупреждение свыше и уже закопанное в землю-матушку тело, люди пьют это пойло. Не надо думать, что беда коснётся кого-то другого, а не тебя. И до тебя дойдёт очередь, если не прекратить это сумасшествие, если не прекратить это добровольное самоубийство. Очередь дойдёт и до тебя! Но всему своё время. Всему свой срок. Знаешь, Человек, многие люди говорят мне: «Я не алкоголик! Вон алкоголик – под забором валяется! А я ещё не валяюсь». Я отвечаю просто. Дайте срок! Тот человекоподобный, что обоссанный спит в кустах, ещё несколько лет назад говорил то же самое! «Я не алкоголик! Алкоголик вон – под забором!» Где сейчас тот, что там валялся? В мире ином. Но свято место пусто не бывает. Его место займёт следующий.

Потом очередь дойдёт и до тебя, Человек! Не дойдёт? Ты

думаешь? Переубедить не стану. Не затем я сейчас, в половине шестого утра, пишу эти строки. Но однажды, проснувшись под забором (читай – в бомжатнике, другом городе, на лестнице, в лесу и т. д.), перечитай написанное мной. Пойми, что это случилось и с тобой тоже. И думай! Голова на плечах для этого и дана. А то был у меня на курсе один. На вопрос о назначении этого объекта, выросшего из плеч, он ответил: «Я в неё пью и ем». Без комментариев...

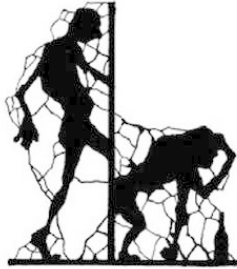
А что до автопортрета... Знаешь, Человек, все в руках Господа нашего. Но на Земле у него нет рук, кроме твоих, Человек! Своими руками ты в себя это пойло заливал, своим мозгом думал, вот и назад из бездны самому лезть придётся. А я помогу.

У Ильфа и Петрова в «Золотом телёнке» плакат висел: «Спасение утопающих – дело рук самих утопающих». Они были так правы! Тонет человек, что сделать надо? Да круг спасательный бросить! И он сам потом выберется! Вот эта книга и есть тот круг и курсы избавления от алкоголизма. Барахтаться надо! Ручками и ножками бить и кувыркаться! Лягушка, что в кувшин с молоком попала, всю ночь барахталась! Как кухонный процессор! Сначала сметана получилась, потом масло, а это уже твёрдая почва. Выпрыгнула и жила до конца дней своих радостно и счастливо. А подружка не стала барахтаться. Сразу ко дну пошла. Так и у тебя, Человек. Выбор есть всегда. Но сначала надо принять решение. Жить или сдохнуть. Дело за тобой!

А что до фотографии на память... Если ты дошёл до этих строк, значит, читаешь, значит, надо тебе это. Сфотографируйся сейчас. Избавишься от пьянства – ещё одно фото сделай. И повесь на видном месте. Два разных человека глядеть на тебя будут. А это уже путь к трезвости. Самое-самое начало. Но запомни: путь в тысячи миль становится уже короче, если сделан первый шаг. Ты читаешь – значит, один шаг уже позади. А он самый трудный. Поздравляю!

## Глава 3

# Труд сделал из обезьяны человека (по Ч. Дарвину, конечно...)



На самом деле, дорогой мой Человек, можно потрудиться так, что снова станешь приматом. И ты шел по этому пути, Человече! Хотя простите меня, дорогие обезьяны! Вы более очеловечены, нежели многие ваши собратья земные.

Я лично уважаю труд любого человека. Любую трудовую деятельность. Трудиться и созидать – это значит принять решение сделать свою жизнь и жизнь своей семьи более счастливой, здоровой и наполненной радостью. Трудиться – это значит зарабатывать деньги и с их помощью строить свой дом, помогать детям получить образование, красиво и стиль-

но одеваться, есть здоровую, натуральную пищу – да много всего можно достичь, упорно работая и созидая.

Фотографию свою уже сделал, Человек? Положи перед собой и спроси сам у себя, что создал ты в этой жизни? Чем наполнил её? Хочешь, подскажу? Ты наполнял свою жизнь отравленным пойлом, ты разрушал свой организм, калеча себя на психологическом, энергетическом и биологическом уровнях. Ты разрушал свою семью (ещё не успел?). Ну ничего, всё ещё впереди! Захлопни книгу, швырни в сторону, сходи влей в себя стакан – и, о чудо! – ещё один шаг к развалу семьи сделан! Чего сидишь, тарачишься? Иди!

Ты много раз терял по пьяни работу, по пьяному делу совершил много отвратительных и гадких поступков, стоял на грани уголовного наказания или уже отбывал свой срок по собственной глупости (ещё не успел?). Но мы же с тобой знаем: у тебя всё ещё впереди! Иди, продолжай лакать, и твое место за решёткой тебя обязательно дождётся! Хочешь, я продолжу перечислять все твои «достоинства» и «подвиги»? Хочешь? А я думаю – хватит.

Почему же так сложилась твоя жизнь, Человек? Почему у других людей – дома, квартиры, дачи, машины, возможность путешествовать, дети в порядке, любовницы (любовники), жёны (мужья), всё здорово? И будет ещё лучше. Почему у тебя всё в точности до наоборот? Где, на каком этапе жизни своей ты, Человек, пошёл по другому пути? Почему всё, что ты пытаешься делать, разваливается и превращается

в дерьмо вонючее? Почему так гадко и тошно на душе твоей? Тысячи и тысячи «почему»! Ты устал, друг мой, задавать себе эти вопросы. Ты устал искать на них ответы и не находить. Ты измотан психологически и физически и не знаешь, что делать, а выпьешь сейчас стакан-другой, совесть зальёшь пойлом этим – поутихнет она, совесть, что жить спокойно тебе не даёт, а там, глядишь, и жизнь наладится! Может быть. Когда-нибудь. Потом. Чуть позже. А пока... а пока...

Так всё-таки: почему? Ответ очень прост. Ты – трудишься. Ты, сам того не замечая, не понимая и не осознавая, когда-то, давным-давно, первый раз выпил спиртное (вспоминай давай! Не ленись!), которое растеклось в тебе и наполнило таким ощущением радости, счастья, смелости, раскованности (вспомнил, что ещё почувствовал?). Ты получил состояние, которого до этого ещё не получал никогда. И твое подсознание (есть и такое устройство там, «куда ты ешь и пьёшь») записало положительный эффект от употребления пока ещё небольшой дозы спиртного. А подсознание – оно не делает разницы между «хорошо» и «плохо». Оно делает свою работу. Пишет, а потом, в нужный момент, выбрасывает тебе готовые решения. Подсказку. Плохо тебе стало, начальник – козел – наорал (прости, начальник, я о другом начальнике, не о тебе), с женой поссорился и т. д., а подсказка тут как тут: выпей, и полегчает. Ты выпивал, и тебе легчало. На время. На небольшое. Но проблема-то оставалась, и ты, Человек, решение этих проблем откладывал на потом. А чтобы не

потерялись, «складывал в вещевой мешок», который носил за плечами. Кстати, сделай логический вывод, почему алкоголики медленно передвигаются, ногами шаркают, плечи у них опущены, руки ниже колен болтаются...

Чего усмехаешься? Себя узнал? Это хорошо! Значит, в твоём случае ещё не всё потеряно! Значит, если есть в тебе ещё способность видеть свои недостатки, – не совсем всё так плохо, как ты сам себе нарисовал.

Но вернемся к теме! И вот настал день, когда снова пришла проблема, и подсказка пришла, и выпил ты свою обычную дозу-норму, а облегчения не почувствовал. Что за ерунда? А тут рядом «друзья». Выпей, говорят, ещё! Полегчает. И ты выпил. И полегчало наконец-то. Эх, друг ты мой сердечный! Ты же тогда не знал и никто тебе не рассказал, что у пошла этого есть одна отвратная черта: дозы никогда меньше не становятся. Только больше. И теперь, чтобы отложить решение проблемы, нужно уже не 100 грамм вина, а стакан. Потом снова стакан. Но уже водки. Вино не «забирает» уже. Слабовато. Потом больше. Кстати, какая у тебя суточная доза, Человек? Сколько? Сколько??? Не слышу!!! С ума сошел, что ли?

Вот тебе и ответ. Чтобы стать тем, кем ты являешься сейчас, Человек, ты упорно трудился. Ты учился пить. Ты собирал в своем мозгу все плюсы от употребления спиртных изделий (заметь – изделий, не напитков). Причём на сегодняшний день не самого высокого качества. А на высокое

качество денег нет. Так? Абсолютно не зная ничего о минусах, ты учился пить. И – поздравляю тебя! Ты научился, сдал экзамены и получил высокое звание: «Заслуженный алкоголик страны». Название страны впиши сам – по месту проживания. И – гордись! Гордишься? Или уже сомневаешься? А может, пойдёшь этим путем дальше? К званию «Народный...»? Всё в руках твоих, Человек! К сожалению, в данном виде «трудовой» деятельности звание «Народного...» «присваивают» посмертно. Ты ещё продолжаешь читать? Значит, до бездны «славы» ещё не дошёл. Это радует. А выбираться на поверхность надо? Хочется? Но ведь путь назад, наверх, – тоже сложный и тернистый! И отнюдь не розами усыпанный. Идти назад, наверх, будет тяжело! Ещё бы! С горки всегда легче, чем на горку!

Так вот, чтобы взобраться назад, тебе, Человек, придется заново учиться «ходить». Тебе придётся учиться быть трезвым. А это труд. Большой. И если ты к этому труду не готов, не приезжай ко мне за помощью. Выгоню! А когда созреешь – приму и помогу!

# История первая<sup>1</sup>.

## Вековые опыты дураков

*Ну здравствуйте, дорогие люди! Вот и заставила нужда обратиться к вам, дорогие мои. А почему? Да потому, что обращаться, в общем, не к кому. Почему мы живём таким, в отличие от других, неестественным образом? Вроде бы самые умные, трудолюбивые и всё умеем собственными лапами соорудить: и дом построить, и телевизор починить. А в итоге только мыкаемся да мыкаемся. Да всё оттого, что «огненной водичкой» чрезмерно злоупотребляем – в мутный омут с головой окунаемся. И ведь понимаешь, что пагубно это, но всё равно как мотылёк на огонь летишь к «любимой лампочке» с жидкой травой.*

*Когда после окончания института пришёл на работу, один хороший человек сказал мне: «На работе у нас зла за проступки не держат, просто на крючке висеть будешь и не шевельнёшься. Тебе могут простить и прогул, и то, что с женой чужой спутался, и то, что работу вовремя не выполнил. Но если при этом ты попадёшься на связи с водочкой, то всё – на тебе крест поставят, и будешь ты против течения грести, а продвижения вперед – никакого». Знал я об этом, конечно, знал, а делал всё наоборот. Итог – вот*

---

<sup>1</sup> Стиль автора истории, здесь и в дальнейшем, сохранен. – Прим. автора.

уже и молодые ребяташики, пришедшие после тебя, имеют категорию повыше, хотя по работе к тебе за советом обращаются. И сидишь ты оплётанный, и податься-то тебе не к кому, потому как бесправный ты уже и выше не полетишь.

И ведь, главное, знал это, и живые примеры рядом с тобой работали – смотри и не поступай так же. И кто же я после всего этого есть? Совершенно верно – дурак, причём разумный. Нет ничего страшнее инициативного дурака, и нет ничего обиднее, чем сознавать, что ты разумный дурак. И ведь знаешь, что дяденька Бисмарк сказал: «На своих ошибках учатся только дураки». А всё равно делаешь по-своему.

Или другой пример. Работал как-то на халтуре, уже во время развала любимого Отечества на части, – квартиру ремонтировал. Делал всё с душой, красиво и аккуратно, но и аккуратненько при этом «огненную водичку» лакал, взяв аванс. Хозяин посмотрел, подождал, пока я почти всё доделал, да и начал потихоньку до «телеграфных столбов докапываться»: это не то, да это не так. И не заплатил ничего. Потому как ты есть существо пьяное. И ничего в оправдание ты ему не скажешь, раз пьяный – значит, бесправен ты. Вот и сделал я работу задаром, и спасибо мне не сказали. Научило это чему-нибудь? Да ничего подобного! Следующая халтура – а итог тот же. Вот и работал так, как скотинка. И кто ты после этого? Совершенно верно – дурак. Вот и живёшь так, идёшь по жизни с «пузырём» в кармане,

катишься колом в наклонную сторону да травмы наносишь и себе, и, в первую очередь, самым родным и близким.

Глядь – объявление в газете: «На работу требуются молодые... с опытом работы... до 35–40 лет...» А тебе уже за этот срок покатило – значит, ты уже и трезвый-то не нужен. Казалось бы, держись за то, что имеешь, так нет. Всё делаешь для того, чтобы этого лишиться. Знаешь это? Понимаешь? Так почему опять по-своему делаешь? Да потому, что ты есть разумный дурак.

Вот так, по моему разумению, мы и пролетаем в этой жизни «мимо кассы», а нас, таких «пьюшек», как «у власти орлиной орлят миллионы», и все вредители. И вредим все сознательно, потому как мы – пьющие разумные дураки.

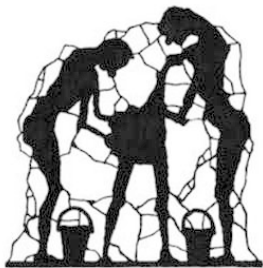
Казалось бы, не пью всего лишь 7 дней. И ничего за это время ещё не совершил, путного ничего не сделал, а сознание уже зашевелилось, растуманилось. Хорошо уже то, что вреда никому не причинил. Так лучше, наверное. Вернее, конкретнее, – учиться на чужих ошибках, тогда и своих совершать не будем. И, глядишь, в XXI веке многовековой опыт дураков не понадобится.

Давайте представим, что всё выпитое – это слёзы родных и близких. Выпьём их, тогда и разум прояснится, и перестанем мы быть разумными дураками, а будем нормальными людьми. И давайте сделаем это все вместе. Вместе-то оно всегда легче.

П. Е.

# Глава 4

## Мы все продукт общества



Мы все выросли в обществе, в котором выросли. Вариантов – выбрать алкоголь или нет – было столько же, как учить русский язык и математику в школе или нет. Алкоголь в нашей стране – это «наследие и культура». Не с первой рюмки начинается алкоголизм, нет! С первой увиденной! Где? Да в семье! И не важно как, что и где пили твои родители, дедушки и бабушки. Важно то, что они делали это у тебя на глазах, Человек! И когда наступило время, мы с тобой, дорогой друг, даже не задумывались, брать в руки стакан или нет. Точно так же, как не думали о том, идти в туалет, если приспичило, или подождать. Вариантов быть не могло. Да их и не было! Ведь мы могли услышать обидное: «Что, не рус-

ский, что ли? Не мужик?» (Простите, женщины!) А так хотелось показать себя взрослым! Не мальчиком (девочкой), а солидным человеком! Мы так хотели быстрее повзрослеть! И один из путей, навязанных нам с тобой обществом и СМИ, был алкоголь! И ни ты, ни я не задавали тогда себе вопрос: а что будет потом? Но мы с завидным юношеским максимализмом внушали себе, что алкоголиками не станем никогда! Это они, опустившиеся, небритые и грязные, шатаются и валяются на глазах у всех. Я не такой! Я контролирую ситуацию! Но этот, опустившийся или валяющийся, когда-то думал точно так же. Он был таким же, как и ты!

В алкоголизме путь у людей разный. Конец один. Но и здесь есть выбор: бесславно сдохнуть под забором или начать барахтаться и выбираться. Помнишь лягушку? Выбор есть всегда. Делай его, Человек! Мы все продукт общества и воспитания в нем. Но, пройдя путь алкоголизма, унижений, потерь и разочарований, ты, Человек, приобрел уникальный личный опыт, который не покупается ни за какие деньги. И на основе этого опыта, этой платформы, из последних, казалось, сил можешь выпрыгнуть из этой бездны. Я знаю. Можешь! Почему знаю? Потому что сам был там.

## История вторая. Ради будущего

*До школы, до 7 лет, я жил в деревне у бабушки с дедушкой – трудно было с детским садом. Всегда с нетерпением ждал, когда придут выходные и приедут родители. У моего отца было четыре брата моложе него, и приезда родителей ждал не только я.*

*В памяти из того времени осталась гудящая паяльная лампа на заднем крыльце дома. Тогда я ещё толком не понимал, какое страшное варевое капало в 3-литровую бутылку. Но за обедом эта банка оказывалась в центре стола большой нашей семьи.*

*Постепенно кто ещё не женился – женились, и дядьки садились уже за стол с жёнами. Хозяйство было большое: корова, бычок или тёлочка, овцы, свиньи и всякая другая пернатая мелочь. И что сенокос, что заготовка дров – всё это делалось сообща, всеми членами семьи. И всегда на столе стояла эта 3-литровая банка.*

*Дед умер в 1981 году в возрасте 66 лет. И, как оказалось, прожил он в общем-то немало. Потому что потом смерти пошли одна за другой, куда более ранние. Бабушка, милая бабушка, ещё недавно заботливо укрывавшая меня ночью одеялом, после смерти деда спилась. И, приезжая на выходные, несколько раз я находил её на деревенской дороге – грязную, пьяную. Отец умер в 84-м, ему было только 42 года, мне с*

братом – 17 и 12 соответственно. Я помню, как мучился он с похмелья – не спал ночь, тошнило. Не зная, как облегчить себе состояние, наклонился над ванной под кран с водой и тут же упал с инсультом. Всё.

Потом был второй брат, потом самый младший – Серёжка, ему было всего 36, и сейчас я уже старше его. Потом бабушка, следом пошли снохи – две Натальи, у одной осталось трое детей. Когда у среднего брата отца случился сначала один, а потом и второй инфаркт, он уже не стал рисковать и с алкоголем расстался. Так же, как и предпоследний – Николай, который стал стремительно терять зрение.

Сейчас в деревне из самых близких друзей никого уже не осталось. Валерка умер в 33 (сердце), а Колька этой осенью накинул себе петлю на шею после того, как мать не дала денег на водку, а ему было всего 38.

Написал я всё это, и стало страшно. Ведь я шёл по той же дороге – такой же пьяный и ищущий опохмел, а потом тяжело страдающий после него, и не только физически – у меня ведь семья. И было стыдно за свою жизнь перед всеми.

Очень хочу верить, что два моих сына, Максимка и Ванечка, никогда больше не увидят пьяного отца и что род наш не прекратится, а следующие поколения будут пропагандировать трезвый образ жизни и так жить.

Сейчас хочется уделять больше внимания детям, жене, навёрстывая то, что раньше им недодал из-за водки. И хочется им сказать: «Дорогие мои, простите меня и поверьте

*– я больше вас не предаю, и жить мы будем теперь дружно и в согласии ещё долгие, долгие годы».*

*С. Г.*

# Глава 5

## Вера



Много раз меня спрашивали и продолжают спрашивать: как православная церковь относится к методике избавления человека от алкогольной зависимости? А именно – к методу, который преподаю я, методу Г. А. Шичко?

Друг мой! Человек! В самой основе христианства лежит удивительная вещь – **вера**! И абсолютно не играет роли, сколько людей извратили ее, эту веру, истолковали ее по-своему, испоганили, надругались над ней... Давай подумаем, Человек, под воздействием каких сил находится алкоголик? Для меня все равно, какой ты веры. Православный христианин, католик, буддист, мусульманин, иудей. Или абсолютный атеист, до сих пор считающий, что человек – царь природы и

появился на свет только потому, что у него хвост отпал сам собой, хотя матушка-природа уже не раз доказывала человечеству, протестуя против варварского с ней обращения, на что она способна. Тысячи людей гибнут от экологических и стихийных бедствий! Какие же мы цари? Дети мы ее! Причем неразумные. Мозг нам дали, а вот пользоваться им мы должны научиться сами.

Почему Господь Бог создал человека незавершенным, несовершенным? Я свою точку зрения выскажу. Она, предупреждаю, может с твоей и не совпадать! Тем более если ты вообще ни во что не веришь. Так вот: Господь создал нас такими только для того, чтобы мы, приходя на эту прекрасную землю, развиваясь, обучаясь добру, вниманию, любви, завершили начатое им грандиозное дело! Но Бог правит Царством Небесным. Далековато от нас и не вполне понятно. Дает Он нам в руки Библию. Учитесь! Там всё написано. Только читать внимательно и вдумчиво надо! За разъяснениями к понимающим уже обращаться! Это ведь не жёлтая пресса с криминалом! Но, Человек, точно так же, как медаль имеет две стороны, так же, как есть день и ночь, суша и вода, мужчина и женщина, – есть и антибожественный мир. И находится он с нами, землянами, совсем рядом. И правит им кто? Правильно! Напрягай извилины! Думай!!!

Так вот, так же как и Бог, этот управляющий борется за наши несовершенные души! Ох как борется! И в первую очередь самым умным, талантливым, потенциально успешным,

прогрессивным людям он даёт в руки стакан или шприц. Или ведёт в зал игровых автоматов. И потом, высосав из нас деньги, здоровье, достоинство, самоуважение, низвергнув в бездну нищеты, болезней, алкогольного и наркотического угара, – владеет душами нашими! Ведь во всех рациональных религиях самоубийство – это грех. Смертный. И перекладывается он на твоих потомков, Человек! До четвёртого колена, кстати! Ты себя водкой убьёшь – значит, расплачиваться по всем «инстанциям» будут дети, внуки...

Так вот, друг мой, это в советское время дети не отвечали за поступки родителей. Это по материалистическим соображениям. Но запомни: есть ещё законы Высшего Бесконечного Разума! И незнание их не освобождает от ответственности.

Так под воздействием каких сил находится алкоголик? Светлых, тёмных? Я лично даже не сомневаюсь. А ты, Человек? Хотя, чего греха таить, были у меня на занятиях люди, оспаривающие эту точку зрения. Выпьешь, говорят, – светло на душе, радостно, весело! Все проблемы, страхи, депрессия – на второй план, и гуляй, душа! А протрезвешь – навалится эта жизнь опостылевшая, с её требованиями, и – не вмоготу! И снова стакан. И снова весело! Вот мы и раскрыли с тобой тайну этой великой западни, в которой ты сейчас находишься! За яркой, сверкающей и переливающейся обложкой, открытой и манящей, находится гнилое нутро. Вонючая жижа покалеченных морально, физически и психически, доведён-

ных до уровня деградации, но всё-таки **людей**. Божьих созданий, кстати. И они, эти пока **люди**, сами свой путь выбрали. Никто насильно в глотку не заливал. Сами!

А теперь ответь мне, Человек, как церковь должна относиться к методу, позволяющему выбраться из этой бездны адской на свет Божий и понять наконец, что мир – цветной и удивительный.

# Воспоминания бывшей алкоголички

*(Из рассказа слушательницы курса избавления от алкоголизма)*

*Выпивать понемногу я стала, когда училась в культпросветучилище. Это было с 1980 по 1982 год. На праздники, дни рождения собирались с девчатами по 10–15 человек и выпивали одну бутылочку сухого белого вина на всех. Казалось, что так будет всегда. Потом работа в библиотеке, рождение дочери. Отец её был женат, не мог развестись с женой, которая была больна. Я растила свою девочку одна. Заведующая отделом культуры помогла мне получить квартиру. Всё оставалось по-прежнему: бутылка сухого вина на коллектив из 15 человек в праздники.*

*В 1991 году я пришла к Богу, стала посещать церковь, помогать там. Когда к нам в храм пришёл служить новый священник, я стала чтецом, подпевала в хоре. Затем уехала работать на восстановление другого храма, была там правой рукой настоятеля, руководила хором, который состоял из бабушек. Но здесь и подстерёг меня лукавый. Я встретила человека, которому не была безразлична, начали встречаться. Встречи проходили у меня дома и всегда с бутылкой водки. Он был женат. Жена пожаловалась батюшке, она прихожанка этого храма, и мне пришлось уйти из храма.*

*В библиотеку вернуться было невозможно, и я устрои-*

лась кондуктором. Вот там и начались мои пьянки. По пьяни начала жить со своим соседом. Родила от него двоих сыновей, жили, не расписываясь. Вроде бы всё хорошо, но была водка. Я тогда ещё не похмелялась. Второй сын родился после смерти отца через 2 недели. Его отец ушёл на день рождения друга и не вернулся – его нашли на третий день в лесу. Вот тогда благодаря своим подругам-пьяницам и алкоголикам я начала пить по-чёрному. За три дня до родов меня положили на сохранение. Я родила своего Данилку, а когда приехала из роддома, меня уже ждали подруги – накрыли стол. Я не помню, удерживала меня дочь или я просто не хотела ее слушать, но я начала пить. Это было почти пять лет назад.

Опять же по пьяни начала жить с другим мужчиной, который хоть и моложе меня, но уже тогда был алкоголиком. Это я поняла только сейчас. Первый раз он уговорил меня похмелиться. Я забыла всё, забыла детей, себя.

Кодироваться меня отправила соцзащита. Я продержалась положенный год. Родила за это время Ванечку. А потом опять «друзья», сожитель, и всё по-прежнему. Соцзащита и отдел опеки не оставляли меня в покое, но я, продержавшись какое-то время, продолжала пить. И вот в феврале месяце – очередная проверка, а я пьяная. Детей увезли в больницу (а их было уже четверо). Но всё-таки мне дали последний шанс – не отобрали детей навсегда: на месяц поместили младших мальчишек в санаторий, а старшего оста-

вили со мной, но с условием, чтобы мы с ним жили у моей мамы, чтобы я закодировалась и принесла им справку, навела дома порядок. И тогда я в конце марта или в начале апреля смогу забрать своих мальчишек домой – к бабушке.

Я решила завязать со спиртным сама, но тут мама встретила вас, Александр Альбертович. Это произошло по Божьей воле. Сама судьба, сам Бог в вашем лице протянул мне руку помощи. Мама и дочь, зять, который неоднократно кодировался и срывался, поддерживают меня. Меня поддерживают все те, кому не безразлична судьба моих сыновей. Они верят в меня, и я их не подведу. Я сделаю из своих детей настоящих людей, любящих свое Отечество. Я уверена в том, что они будут вести трезвый образ жизни – такой, какой начала вести их любимая мама.

Спасибо вам, что помогли мне стать более уверенной в себе. Спасибо всем тем, кто верит мне и поддерживает меня. Спасибо Господу. Слава Богу за всё!

# Глава 6

## Начало пути

*Путь всегда становится короче, если первый шаг уже сделан.*

*А. Р.*



Начиная новую главу, я прошу всех, кто читает эту книгу, и тебя, Человек, в первую очередь: если в твоей голове еще не созрело окончательное решение прекратить навсегда уничтожать себя посредством этанолового пойла, если ты хочешь просто «тормознуться» на время, а потом снова пить, если ты поверил тупой рекламе из телевизора, что можно выпивать и знать свою норму (помнишь, крутился такой ролик?), то заруби себе на носу: **не вздумай приезжать ко**

**мне. Выгоню.** Не трать деньги на билеты. Лучше пропей. Или найди в рекламе объявление типа: «Лечение алкоголизма за один день (или сеанс)» и иди туда. На один день и «тормознёшься». Но лучше пропей, не подвергай себя смертельному риску.

Любое кодирование (психологическое, лазерное, укол, гипноз, и т. д., и т. п.) имеет под собой мощное подсознательное внушение – установка на смерть или паралич. «Выпьешь – умрёшь. Выпьешь – парализует». И дай подписку, что в случае употребления этой отравы под кодом, наступлении смерти или паралича претензий к закодировавшему тебя врачу не имеешь.

И я уверяю тебя, Человек, ещё ни один родственник умерших или парализованных закодированных алкоголиков не выиграл суд против врача. Почему? А подписка с твоей подписью? Это – юридический документ.

Я сам кодировался пять раз. И раз за разом, кодирование за кодированием сроки трезвости моей между ними сокращались.

Я был в бешенстве. Психика моя, и так покалеченная войной, была на грани сумасшествия. Почему меня не могут вылечить??? Вот вопрос, который не давал мне покоя, не давал спать и нормально жить! И он не давал бы мне жить и до сих пор (а был бы я жив?), если бы не метод Геннадия Андреевича Шичко. Я наконец понял, что не болен алкоголизмом!  
**Не болен**

# 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.