

## **«Я ТАКОЙ НИКОГДА НЕ БУДУ!»**

Я ребенок, рожденный в Советском Союзе. Тогда алкоголь присутствовал в нашей жизни всегда. День рождения, свадьба или поминки – на столе бутылка. По телевизору почти во всех фильмах спиртное «рекой лилось». У моего отца всегда были с ним проблемы. А выпивши он становился ужасно агрессивным, злым. Нам с мамой и братом доставалось не раз. Трезвый – совсем другой человек. Добрый, спокойный. Но со временем моменты агрессии стали случаться с ним и в трезвости. Правда трезвых дней со временем становилось всё меньше и меньше. И в какой-то момент, лет в 10, я сказала себе: никогда не буду употреблять алкоголь. Чтобы такое видели мои дети? Ни за что! Приходилось бегать по ночам в опорный пункт милиции – что делать, если его не унять? Мама всегда много работала. Бывало, что мы с братом, пока мама на ночной смене, прятались под кроватью, чтобы он нас не увидел. Так и засыпали. А дома всюду свет горит, и пьяный отец бродит... Это невыносимо – жить с алкоголиком.

## **ВСЁ – ИЗ ДЕТСТВА**

Обида на родителей оставалась у меня много лет, даже когда стала взрослой. Воспоминания из детства какой-то обиды, недолюбленности, что ли. Велосипед, магнитофон – всё покупалось для брата. А мне даже коньков нормальных так и не купили. Одежду донашивала за двоюродными сестрами, на велосипеде каталась, если брат свой одолжит, под рамкой. Всё время думала: почему меня не любят, как других детей? Хотела, чтобы меня обняли, поговорили со мной, но какое там... Не принято было в нашей семье «сюсюкаться». Росла в жёсткости, всё больше уходила в себя. В школе тоже было непросто. На все летние каникулы меня всегда отправляли в бабушке с дедушкой в деревню. А у меня летом день рождения. Так никто его и не вспоминал ни - когда. Своего дня рождения я боялась и в 40 лет – вдруг никто не придёт, ни поздравлений, ни подарков... Симпатии в школе? Да, они были. Но взаимности не ждала-кто посмотрит на такую, как я? Однажды мы пошли с братьями в лесопосадку, недалеко от дома. Выпили, и так мне стало весело, а потом резко заснула прямо на бревне. Меня не могли вывести из этой посадки до самого вечера. Потом было очень плохо. Но я забыла об этом быстро, потому что эффект легкости и веселья был сильнее.

## **СКУЧНО БЕЗ ВОДКИ**

Брат был в одной из группировок и меня туда водил. Я же маленькая, на меня никто и внимания не обращал. Алкоголь помог тогда раскрепоститься и встать на один уровень со взрослыми 16-18 летними ребятами. А мне было всего-то 12 лет. Везде была «свой в доску парень». И мне жутко это нравилось. А дома становилось всё хуже и сложнее. Отец лишился обеих ног, брат ушёл в армию. Это было для меня предательством. Как он мог бросить меня с такими родителями? В общем, я решила уйти из дома. Познакомилась с парнем, в 18 лет выскочила замуж. Теперь уж по статусу стала жить взрослой жизнью. Вместе с родителями сидела за столом, выпивала наравне с мужчинами – уже тогда не могла вовремя остановиться. И даже беременность не стала помехой. Только когда родила и кормила ребёнка грудью, на короткое время «притормозила». А потом всё началось по новой. И вечное

недовольство. Без выпивки жизнь становилась скучной, унылой, без красок. Не могла я жить в трезвости, не научилась.

## **БЕГ ПО КРУГУ**

Это теперь я понимаю, что с детства во мне чётко сформировались дефекты характера, вот и тянулась к бутылке. Чуть выпьешь – и всё отлично. Даже думать страшно, каково было мужу со мной такой. Ведь и женой, и мамой я так и не научилась быть. Стало доходить до того, что после очередной попойки я вырубалась и очухалась там, где пила. Оставляла дома девятимесячного сына с семилетней дочерью и шла пить в очередную компанию. Всё по кругу – утром стыдно, чувство рию. Спасал сын. Вечно мчался за мной, забирал, привозил домой. Однажды после очередной пьянки он вызвал «скорую помощь», потому что я была уже на грани жизни и смерти. Врач дал номер телефона центра медицинской токсикологии. После очередных процедур я очнулась в палате. Чужие стены, окно, одна. Так мне стало жутко. Сутки я провела в этой клинике. И это, наверное, было мое «дно»...

## **СПАСЕНИЕ**

После разговора с психологом от предложенной кодировки я отказалась. Сын предложил поехать в сообщество анонимных алкоголиков. Конечно, я боялась, но терять-то нечего, поехала. Там женщин было мало, все они опрятные, умные, у некоторых по два высших. Признают, что алкоголики. Тяжело очень было произнести это вслух, но после меня прорвало, я очень сильно плакала. И стало легче. Стала ходить на группу. Заметила – прихожу, комфортно, у всех такие же проблемы, как и у меня – боль, страдания, а тут тепло. И вот однажды почему-то мне так плохо стало. Но почему? Я же трезвая. Что делать? На работе, даже дети, внук-все раздражают. Подошла я к холодильнику. Не могу больше, сейчас выпью. И тут вспомнила о молитве «О душевном покое» из программы выздоровления «12 шагов анонимных алкоголиков». Стала истово молиться. Легче стало. Дождалась следующего собрания и сразу побежала в группу. Говорю, так и так, не понимаю, что со мной. Мне объяснили, что нужно идти по шагам, брать спонсора и проходить эту программу последовательно.

## **ПОНЯТЬ И ПРОСТИТЬ**

Я прошла все шаги. Научилась очень многому. Признавать своё бессилие. Провела полную «инвентаризацию» своей жизни. Освободилась, наконец, от вины перед самой собой. Попросила прощения перед всеми, кому я навредила своим пьянством. Когда у сына просила прощения, он мне сказал только одно: «Мама, ты мне портила жизнь 20 лет! Ничего мне не надо от тебя, только, чтобы ты трезвая была». Научилась просить помощь. Помню села у себя дома в коридоре и молилась на лампу, на луч света. Сегодня я в трезвости 3 года и 10 месяца. И каждое утро по-прежнему начинаю с молитвы. Если совсем коротко, то с программой и сообществом анонимных алкоголиков я вернулась в настоящую жизнь с реальными чувствами и трезвыми поступками.