

Всем привет. Меня зовут Рустем и я алкоголик.

На момент написания этой истории мне 36 лет и я на протяжении последних шести месяцев не употребляю алкоголь.

Начну немного издалека. Я рос в небольшом посёлке на окраине Казани, в неполной семье (отец ушёл когда мне было три года). Моё детство пришлось на 90-е годы.

Большую часть времени мы проводили на улице с такими же пацанами из неблагополучных семей. В 10 лет я впервые познакомился с крепким алкоголем, а через пару лет с лёгкими наркотиками.

Я быстро втянулся в процесс и годам к 15 алкоголь и наркотики присутствовали в моей жизни буквально каждый день.

Отношения с матерью были ужасные. Она орала на меня, а я закрывался в своей комнате, чтобы не видеть её.

В 18 лет впервые попал в тюрьму из-за пьяной драки. Из колледжа меня отчислили. В 20 лет повторно за грабёж (опять же в пьяном состоянии). Благо в эти моменты родители спохватились и нанимали адвокатов, поэтому с тюрьмой мои пути быстро разошлись, в общем провёл я там чуть более полугода.

В 21 я женился и этот брак продержался три года. В это время моя мама покончила с собой при помощи таблеток. Я впал в глубокую депрессию и подсел на героин. Жена выгнала меня из своей квартиры, не забыв подать на алименты на двоих сыновей, которых я успел ей заделать.

Следом начался новый ад в одиночестве и отчаянии.

Я торчал на синтетике либо уходил в непрерывный запой длившийся порой месяцами.

Временами мне удавалось собрать мысли в кучу и не употреблять ничего в течении месяца. Таков был мой рекорд трезвости.

Меня посещали мысли о суициде ибо я не знал как жить не употребляя, а пить как все нормальные люди не мог. Алкоголь уже не радовал, а лишь приносил короткое облегчение. Я искал выход.

Пробовал поехать в трудовой ребцентр. Там я провёл около полугода и мне удалось быть трезвым в это время. Но как только я вышел за порог ребцентра, то сразу же напился.

В 27 лет я познакомился со второй своей женой и уже через год она родила мне дочь.

Я был на седьмом небе от счастья. Мне казалось, что теперь то я смогу взять себя в руки, но мой злейший враг алкоголь никуда не делся и жизнь теперь стала совсем невыносимой. Чувство вины и стыда стали моими ежедневными спутниками.

Я хотел стать достойным мужем и отцом семейства но не знал как прекратить пить.

В 30 лет я услышал об анонимном сообществе. Но так и не пошёл на собрание.

Уже через несколько месяцев я, оказавшись в детоксе, попросил психолога поместить меня в бесплатный ребцентр по программе 12 шагов.

Ровно в свой 31 день рождения я вошёл в двери центра и моя жизнь разделилась на до и после.

Первая же попытка обрести трезвость в Анонимных Алкоголиках продлилась больше года.

Я ходил на собрания и у меня получилось не пить так долго как никогда ранее.

Проблема таилась в том, что я не выполнял рекомендации программы и не прошёл 12 шагов. Мне казалось что я смогу всё сам, сделаю всё по своему. Позже я понял что это была роковая иллюзия.

Трезвость полученная мной путём воздержания (без 12 шагов) не приносила радости и я вновь уходил в долгие запои.

После череды срывов в течении пяти лет, в отчаянии я решил начать всё сначала и пришёл в сообщество с новой головой.

Мой ум наконец открылся и я смог услышать о чём говорят все эти люди. И я стал выполнять рекомендации, нашёл наставника и прошёл программу 12 шагов.

Я избавился от обид и чувства вины перед обществом. У меня стремительно начала налаживаться жизнь. Отношения с людьми стали восстанавливаться.

Я наконец поговорил со своим отцом, с которым у нас много лет не было общения. Мы вместе съездили на могилу мамы.

Это был один из лучших дней в моей жизни.

Помирился со всеми кому причинил вред и с теми кто причинял вред мне. Сейчас я живу и радуюсь каждому дню.

Перечислять все положительные изменения я не стану, их слишком много и боюсь вы устанете их читать. Восстановилось почти всё, от работы и здоровья до душевного равновесия и способности улыбаться.

Коротко подведу итог:

Впервые за многие годы я сказал жизни Да и она ответила мне взаимностью.

Всё что меня пугало и беспокоило осталось только в воспоминаниях.

Я увидел разницу между тем чтобы просто не пить и быть трезвым в духовном смысле слова.

Спасибо, что прочитали мою историю. Храни Вас Бог!