

**АНДРЕЙ БОРИСОВ**  
ПРИ УЧАСТИИ ОЛЬГИ ДОРНЯ

**ВЫЖИЛ,**  
*чтобы рассказать...*

Москва  
2016

УДК 82-3

ББК 84(2Рос=Рус)

Б12

*Приобрести книгу или задать вопрос автору можно через  
сайт [www.vyzhil.ru](http://www.vyzhil.ru)*

**Борисов Андрей**

**Б12 Выжил, чтобы рассказать... – М.: Книга по Требованию,  
2016. – 184 с.: ил.**

**ISBN 978-5-519-49378-9**

УДК 82-3

ББК 84(2Рос=Рус)

Все права защищены. Никакая часть данной книги  
не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме  
без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© А. Борисов, 2016

ISBN 978-5-519-49378-9

© Книга по Требованию, 2016

Эту книгу я посвящаю всем родителям, чьи дети попали в рабство зависимости, а также самим ребятам, что тонут в алкоголе и наркотиках. Тем, кто находится в процессе лечения, но ещё сомневается в правильности своего выбора. И людям, посвятившим всю свою жизнь помощи зависимым!

С глубоким уважением к моей маме Людмиле Михайловне, моему спонсору Александру Николаевичу и дорогим, любимым – жене Юле и дочке Евангелине.

Андрей Борисов

Наркотик и алкоголь бросить не сложно! Сложно не начать употреблять вновь.

Как раз в сфере помощи зависимым проблема состоит в том, что их пытаются лечить сначала снятием абстиненции, а потом реабилитацией. Но на самом деле корень этой болезни кроется не в изоляции человека, а в поиске причины и ответа на вопрос, что делать дальше, после того как получается оставить наркотик или алкоголь. Как себя вести в социуме и в своей семье по возвращении с реабилитации или из медицинского учреждения...

Ответы именно на эти вопросы мы можем увидеть в этом авторском издании. Считаю эту книгу хорошим путеводителем к стойкой ремиссии и поиску своего места в социуме.

**НИКИТА ЛУШНИКОВ**

Председатель правления Национального  
Антинаркотического Союза

Есть проблема, но есть и решение. Выход есть из любой ситуации, главное – не опускать руки и не сдаваться. Кто-то находит выход, кто-то не справляется и, к сожалению, погибает. Наркотики убивают.

Но лишь единицы, преодолевая себя, находя выход из проблемы, находят ещё и силы для того, чтобы помочь другим одерживать победы в своей жизни.

Я знаю Андрея с первых его шагов в трезвой жизни, знаю, через какие трудности он проходил. Мы вместе были в Белгороде, вместе трудились в Нижнем Новгороде и в Москве мы тоже вместе. Верный, честный, настоящий...

Мы не просто сегодня вместе работаем, мы друзья.

Я верю, что весь свой потенциал ты высвободишь через свой труд и много пацанов и девчонок реально получат помощь через то, что ты делаешь, и через эту книгу тоже.

Верю, что это первая книга, но не последняя, а будут ещё и ещё.

Знаю, что опыт выздоровления, описанный в этой книге, сможет помочь всем, кто её прочтёт. Она будет ответом или подсказкой всем, кому сегодня нужна помощь.

Не останавливайся, трудись, дерзай, а команда всегда рядом!

### **АЛЕКСАНДР ГОРЯИНОВ**

Президент Благотворительного фонда  
по формированию здорового образа жизни  
«Центр здоровой молодёжи»

## **Вступление**

Уже более восьми лет занимаясь помощью людям в избавлении от смертельных болезней, в основном таких как зависимость и созависимость, я всегда задавал себе вопрос: ну как же всем рассказать всё то, что я понял, то, что мне помогло, то, что мы с мамой искали предыдущие восемь лет, постоянно ошибаясь и рискуя жизнью. Как раскрыть людям не только метод лечения хронических заболеваний, но и все секреты счастья и любви, на которых строится сегодня моя семья, работа и служение людям.

В отличие от других изданий на данную тему эта книга больше расскажет о жизненном опыте и даст конкретные рекомендации к действию на простых жизненных примерах, доступных для каждого человека.

Классик назвал опыт сыном ошибок трудных. Я на собственном опыте проверил действенность схем, приведённых здесь, и из всех своих ошибок постарался извлечь уроки, которые коротко сформулированы в конце каждой главы. А факты моей биографии послужили яркими тому иллюстрациями.

Человек, к сожалению, почти не учится на чужих ошибках, предпочитая совершать свои или будучи уверенным, что уж такого с ним никогда не случится. Можно сказать, что вся наша жизнь – это работа над ошибками. И главный жизненный урок – научиться любое своё поражение обращать в конечном итоге в победу, и главным образом над собой. Как этому научиться? Где взять силы? Я выжил! Я расскажу...

# **Глава 1**

## **Семья – система отношений**

### **Обычное детство**

Я родился в обычной русской семье. На тот момент мама была юристом, а папа работал в милиции. У меня были прекрасные родители. Мама очень любила меня, и по сей день я вижу и чувствую эту любовь и заботу. Я даже всегда думал, что меня она любит немножко сильнее, чем Олега. Олег – это мой брат, он был старше меня на целых девять лет. Ну а папу любил не только я, но и весь двор. Батя особо отличался своим добрым отношением к людям и очень любил детей. В детстве, я помню, он даже брал нас с малышней на рыбалку. Никогда не забуду, как он катал меня на своей спине, плавая в пруду, в котором мы ловили рыбу. Это очень редкие отрывочки из моего воспоминания о папе, ведь тогда мне было менее шести лет.

### **Родной дом**

Всей семьёй мы жили в хорошем спальном районе города Рязани в двухкомнатной хрущёвке, которую выдали отцу к моему рождению. Я вспоминаю детство, и оно было прекрасно. Во дворе у нас был большой яблоневый сад. С торца дома была полянка, детский садик и разные спортивно-развлекательные площадки, а за домом – чудо-чебуречная, мечта любого гурмана. Запах из стекляшки, так называли тогда эту столовую, распро-



*Я и папа*

странялся на всю улицу, заманивая людей отведать их дивных масленых чебуреков. Я до сих пор помню этот вкус, и грустно, оттого что сейчас нигде такого не найти. Летом мама выносила раскладушку и ставила под яблони, и мой тихий дневной сон проходил среди растений на

природе. Мы жили на первом этаже, поэтому мама, спокойно делая свои дела по дому, могла наслаждаться, как её сынуля спит под ветками яблонь. Туда же выносилась и детская ванночка, в которой я бултыхался в тёплые дни. В общем, летом я упивался в полной мере. Потом приходила осень, и весь двор становился разноцветным, потом заснеженные деревья, первый снег. Ух как было красиво и трогательно, особенно когда наступала весна и весь двор будто оживал, покрываясь цветами, впуская свои ароматы к нам домой!

Так что не двор, а мечта!

## Здоровье

Санатории, купания, сон на улице – всё формировало из меня здорового пацана. Мама всегда говорила, что я очень здоровый мальчик. Наш участковый врач знал меня как ребёнка, который не болеет. В отличие от некоторых одногодок, которых постоянно кутали и прятали в душных квартирах. Из детства помню только: воспаление уха прихватил, и один раз температура была прям на день рождения зимой, да больше ничего.

## Садик

С торца нашего дома за полянкой был детский сад. С раннего детства мама водила меня в него, и там я уже с первой группы подружился с мальчиком Колей, вообще наши родители тоже дружили. Тогда я, естественно, не мог предвидеть, что это знакомство превратится в настоящую мужскую дружбу. Уже в том возрасте я заступался за Колю, а после ходил с синяками от Сашки Наумова, который всегда отличался физическими данными.

В общем, обычное детство, обычные ситуации. Войнушки, лазания по деревьям, сумасшедшие горки в оврагах, шалавши летние, за которые мы получали от наших

бабулек, что десятком просиживали среднюю лавку во дворе. (Ну, бабульки на лавке – это отдельная история...)

## **80-е годы**

В моде были турники и Брюс Ли, качалки и карате. Молодёжь более старшего возраста была помешана на спорте, так и я вырос в спортзале. Так как мой брат был намного старше, он не отставал от течения моды и, также как и вся молодёжь, часто проводил время с пацанами то на турниках, то в подвальных качалках, ну а после у нас, в зале дома, где посередине повесили грушу, затащили несколько видов штанг, гантель, гирь и много литературы про боевые искусства. Вот так я рос на оттачивании боевых единоборств моего брата с другом Лёхой по кличке Змей!

Это очень вдохновляло на формирование здорового образа жизни, и особенно вдохновляло то, что у меня есть такой сильный старший брат, который всегда может заступиться! Только странным был один момент, за всю историю это произошло один раз, а в основном я как-то сам отвечал за свои поступки и видел на ситуациях, что решать за меня мои проблемы брат не собирается. К слову, мы вообще были разные люди, можно наверно даже сказать, что очень разные. Олег был тихим, спокойным и спортивным парнем, я же амбициозным, дерзким и больше любил смысловые нагрузки. Я думаю, это было связано с тем, что у нас были разные отцы.

## **Потеря отца**

Вот так, казалось бы, совсем обычно и счастливо проходило наше детство, если бы не одно но!

В то, совсем раннее детство, когда я ещё ходил в начальную группу детского сада, по рассказу мамы, моему отцу из-за неправильно поставленного диагноза провели очень болезненную операцию с удалением нескольких ме-