





## **ВВЕДЕНИЕ**

### **ЗАЧЕМ ТЕБЕ ЭТО ЧИТАТЬ?**

Если начать перечислять сразу все «зачем», выйдет много и сложно. Я дам главное, а дальше все разберем. Но сначала уточним две детали.

**Первое. Это не сборник заклинаний.**

Текст не работает сам по себе. И это не учебник, когда, если знаешь — пятерка, молодец. В наркотиках между «знать» и «делать» — огромная разница. Поэтому нужно читать, вникать, примерять все на себя. А главное — разрешить поселиться этим знаниям в твоей голове. И вот тогда в этой самой голове начнет щелкать, система начнет запускаться, у кого-то со скрипом, у кого-то — быстрее.

*«И что, типа, я вот прочитаю книгу и прямо брошу?»*

Не думаю. Только из-за книги ты, скорее всего, не бросишь, но она нужна. Зачем? Давай я тебе расскажу, как было со мной, и ты, думаю, лучше поймешь.

## **ИСТОРИЯ ОДНОГО НАРКОМАНА**

Начинал я в 90-е, еще в «опиумные годы». Первые года четыре даже не хотел что-то там бросать, очень уж мне нравились наркотики. Варианта «как сделать, чтобы их не стало в моей жизни» не было вообще. Максимум, до чего я доходил, — это «как сделать так, чтобы не так разрушали жизнь». То есть чтобы не сесть по-глупому, не болеть от ломки, не заметили нужные люди и все такое.

Затем первые проблемы со здоровьем, финансами, отношением окружающих. И вот тогда я в первый раз подумал о «бросить вообще». Ну и понеслось. Утром хочу бросить — днем употребляю — вечером снова бросаю. И постоянно такая карусель, которую знают все наркоманы. Когда стало ясно, что хотеть временами — мало, я в первый раз понял, что все, похоже, будет сложнее, чем ожидалось.

Ну и главное: пусть мысль «хочу бросить» уже нет-нет и появлялась, на деле я оставался чистокровным наркоманом. Дай — буду употреблять. Сложности? Нужно мутить, а сил нет? Все сыпется? Буду думать, как бросить. Но если снова получу, снова в них вцеплюсь.

Примерно тогда же жизнь забросила меня ненадолго в клинику. Не ребцентр, к сожалению (их тогда

было еще немного), просто клиника с психотерапевтом-наркологом. И вот, между делом, походя, он подбросил идею, которая, как я теперь знаю, внесла немалый вклад в итоговую победу.

Суть идеи: «Тебя спасет только твоя голова. Кто не думает, тот не бросает». Сначала я ничего не понял, да и о чем думать? Тогда я даже еще не знал, как работают наркотики. Не было пицци для ума. Но все-таки сама идея уже поселилась в голове. А это главное.

Параллельно я чудил дальше, упираясь по привычке лбом в те же преграды: «Хочу, но не получается», «Договорюсь с собой, а потом опять обману», «Долго без наркотиков скучно» и прочее такое.

Сейчас я уже понимаю, что, даже если бы знаний было валом, шансов в ту пору у меня почти не было. Почему? Потому что я не соблюдал еще двух обязательных правил: 1) изменение образа жизни и 2) создание особых условий. Позже мы будем много о них говорить.

Идем дальше. Прошло еще несколько лет. Я ушатался и устал окончательно. Единственный плюс: время от времени я кое-что уже почитывал про вред наркотиков, пытался анализировать ошибки и понять, почему все так фигово. А идея все крепла...

Когда дела стали совсем швах, я приуныл. А потом, видимо уже в отчаянии, обратился к Богу и пошел «сдаваться» в христианский ребцентр. К тому времени в голове у меня было уже частичное понимание. Ребцентр мне помог.

Не употреблял пару лет, но потом сорвался. Попался на «классике»: «Не те условия, не тот образ

жизни». В центре сразу предупреждали, что так и будет, но мы ведь самые умные и все лучше знаем.

Если коротко, тогда только-только пошли современные психотропы, которые первое время были... легальны. И я обманул себя тупой мыслишкой: «Ну это-то другое, тем более легально».

За следующие два года я превратился в скелета-психопата — куда там 10 годам опиатов.

К счастью, я уже знал новую жизнь и не хотел старой. Оставалось только учесть ошибки, скопить силы и порвать окончательно. В итоге снова поехал в христианский ребцентр. Бросил. И теперь уже много лет не употребляю.

**Для понимания.** На днях я вернулся из очередной поездки по работе. Был в такой стране, где, пока идешь от кафе до гостиницы, тебе раза три предложат отраву всех сортов. Прямо на улице, открыто. Добавлю: на карточке полно денег, никто не контролирует, можно «тихо и без палева».

Раньше я бы назвал это подарком судьбы. Но в новой жизни предпочитаю вкусно поесть, почитать книжку и поспать. Сам выбираю такой путь, не страдая, без «шкурохода», «разгона тяги» и без раздумий.

Зачем мне туда снова? Снова психозы, отчаяние, мучения? Снова понять, что там все по-прежнему? Я и так это знаю. Наркотики для меня — уже не манящая чаровница, обещающая кучу наслаждений. Я видел эту тварь без косметики, с тесаком в руках.

**Я. Тупо. Не хочу. Меня даже не заставишь.** Новому мне это не нужно, потому что не в кайф. Это как подобрать собачий катя на улице и сунуть в рот. Глупо же? Ну вот так и с наркотиками. Понимаю,

слова для тебя мало значат, поверит не каждый, но тут уж извини, в этой книге все на доверии.

Я своими глазами видел, как через пять минут после употребления человек сидел и с безумным, просоленным насквозь взглядом буквально ревел: «А-а-а, зачем снова полез, семь месяцев был чистый, ж-е-е-есть...» Ну и зачем туда? Чтобы так же орать? А орут все, может, не так явно и даже не вслух, но орут.

И еще момент. Помнишь передачи, где показывают, что там кого-то накрыли или еще что-то такое, где на переднем плане пакетики с отравой? Ты точно знаешь это ощущение, когда аж слюна капает от таких кадров.

У меня она тоже капала, а сейчас не капает. Смотрю, как на пакет с пищевой содой. Ничего не екает, не свербит, ни отзвука. Такую быструю реакцию подделать нельзя, она честная и идет изнутри, из самой твоей сути.

**Что я хотел сказать этой историей?** Что вырвать наркотики из жизни — не чудо какое-то. Есть ряд условий, при которых начинается процесс внутреннего отказа и принятия решения. Я предлагаю сократить маршрут и получить выжимку знаний и выводов, которые накопил я сам.

Я уже изучил эти тропинки и знаю, по каким стоит и не стоит идти к выходу. А если стоит, то как и почему. Или почему не стоит.

Попадая «в наркотики», многие теряются и мечутся. Не знают, что делать вообще. Или пробуют порвать цепи, а уже не получается. Кидаются бороться, используя

приемы из обычной жизни, а они не работают. Заставляют себя не хотеть, а хочется. Бросаются в крайности, отчаиваются и в итоге опускают руки. А то даже и не успевают их опустить.

Сгинуть, не успев разобраться, — пара пустяков. Вот я и попробую вывести тебя из этого леса и дать советы, как устоять дальше.

В книге описан мой личный опыт в сочетании с классической системой отказа. Точно так же бросали люди из моего окружения, и у всех, кто хотел и старался, это сработало.

*Мы приходим «в наркотики» с пустой головой и не от большого ума. Но вывести из них может только думающая голова, слежение за собой и своим окружением. Этому и будем учиться.*

**P. S.** Все мы считаем себя жутко сложными, особыми, другими. На самом деле мы очень похожи. Да, можно быть личностью с очень сложной системой поведения. Но все равно, даже если такая личность негодует, она негодует так же, как и остальные миллиарды землян.

Все наши стандартные реакции универсальны. Переживать. Пугаться. Злиться. Они не различаются и у президентов, и у бомжей, и у нобелевских лауреатов, и у грузчиков.

Тяга к наркотикам — стандартная реакция, условный рефлекс, типичное всесокрушающее «хочу». И способы отказа будут тоже одинаковыми. Ты не какой-то слишком особый, чтобы в чем-то резко отличаться. Для всех работают примерно одни схемы.

Да, есть нюансы в том, насколько все плохо в жизни конкретно у тебя, что конкретно тебя мотивирует употреблять и другие условия, но в целом путь отказа у всех общий.

### **Второе. «Сломай меня, книга».**

Давай определимся: то, что ты решить бросить, не часть сделки и не жертва с твоей стороны. Я знаю эти мыслишки: *«Да я и так вон от чего отказываюсь, разве этого мало?! Давайте, лечите меня, ладно уж».*

Здесь важно понять: твое решение бросать идет «по умолчанию», без него в этот трамвай вообще не пускают. Я даже не буду пытаться убеждать тебя в чем-то и заваливать мотивациями. Не хочешь идти в ребцентр? Твое дело, ты мне не родственник и не близкий. Мне не по фиг на твое спасение как человека, но мне по фиг на твои хотелки и условия.

Когда я встал против наркотиков, тебя рядом вообще не было. Моя помощь в твоей битве — мы с книгой будем всегда где-то рядом с тобой. Надеюсь, она поможет тебе узнать себя, понять еще не понятное, закрыть опасные бреши или, возможно, в сложные моменты, когда руки уже совсем опускаются, тебе придет на память что-то из ее содержания. Это тоже важно и тоже работает. Не подходит? Это опять же твой выбор. Если ты почему-то все еще хочешь губить себя и делать несчастными других, буду рад, когда передумаешь и вернешься. Если успеешь вернуться до катастрофы.

А теперь еще раз о самом главном в книге. То самое «зачем». Суть.

### **Наркотики бросают в голову.**

Только в голове и никак иначе. Никакие больницы, ребцентры и даже наручники к батарее не работают,

если в голове ты хочешь остаться наркоманом и оставляешь лазейки. Я знал людей, которые, отбыв в местах лишения много лет, первым делом ехали на адрес. Они отсидели, выстрадали, узнали цену и последствия, но все равно остались на поводке.

Я видел «центровых акул», несчастнейших из людей, которые годами плавали по ребцентрам. Они уже так натасканы в Библии или правилах «12 шагов», что хоть дипломы выдавай, они уже все досконально знают, но их реальные дела — пройти реабилитацию, быстренько сорваться, ушататься и снова в ребцентр. Они несвободны в голове.

*Кто-то скажет: «Да видел я и свободных; приходят из центров все такие „аллилуйные“, а потом снова травятся».*

Верно, есть такие. Бросить наркотики — это не вакцина: поставил и забыл о болячке. Даже если бросаешь в голове и росток «нового я» появился, за ним нужно серьезно ухаживать. Потом ты будешь защищать себя сам, появится твердая кора, но первое время ухаживать нужно.

Отсюда вторая база книги.

***Наркотики бросают в голове, но защищают росток  
1) образ жизни и 2) созданные тобой условия.***

Многие потерялись, потому что не поняли, как это все работает. Им казалось, что победа — победа навсегда, а это не так. Есть меры безопасности, нарушение которых ведет к гибели ростка. Сразу или постепенно, по-разному. Поэтому мало победить, еще нужно удерживать. «До крепкой коры», ты же помнишь? Со временем она защитит тебя хоть от тастика с наркотиками.

1. Нужно, чтобы в голове заработала другая жизненная установка. Когда ты начнешь мыслить в ее рамках, станешь понимать суть, тогда появится «росток».