



УДК 615.015.6 ББК 56.14 + 53.57 И21

Иванова Е. Б. И21 Как помочь наркоману.— 2-е изд., перераб. и доп.— СПб.: "Невский Диалект", 2001.- 144 с.

В книге рассказано о том, что такое наркомания, описаны виды наркоманий и способы лечения и реабилитации. Приведена программа "12 шагов Анонимных Алкоголиков и Наркоманов". Основная часть посвящена историям жизни наркоманов, которые бросили употреблять наркотики благодаря этой программе.

ISBN 5-7940-0059-7

© Е. Б. Иванова, 2001

© "Невский Диалект", 2001

Оглавление

Благодарности

Введение

Глава 1. Что такое наркомания и токсикомания

Некоторые виды наркоманий

Наркомании, вызванные препаратами конопли

Наркомании, вызванные препаратами опиатной группы

Наркомании, вызванные кокаином

Наркомании, вызванные амфетаминами

Эфедроновая наркомания.

Наркомании, вызванные галлюциногенами

Токсикомании, вызванные употреблением

снотворных средств и транквилизаторов

Глава 2. Болезнь или преступление?

Наркомании в России

Правовой аспект наркоманий

Профилактика наркоманий

Лечение и реабилитация наркозависимых

Глава 3. Анонимные наркоманы

Глава 4. Как жить рядом с наркоманом?

Глава 5. Дорога, ведущая к свету.

История первая
История вторая
История третья
История четвертая

Глава 6. Процесс выздоровления и срывы.

Заключение

Организации, где вам окажут помощь

Благодарности

Эта книга никогда не появилась бы без помощи и участия многих и многих людей.

Я хочу выразить искреннюю благодарность своим учителям А. В. Иванову, Н. П.

Ванчаковой, П. М. Цветкову, С. М. Тихомирову.

Я очень признательна коллективу кафедры психиатрии Санкт-Петербургского государственного медицинского университета, коллективу психиатров Территориально-медицинского объединения № 2, а также коллективам всех реабилитационных центров и организаций, где мне довелось обучаться: Российско-американского центра "Выздоровление", Международного института по образованию и обучению в области алкоголизма (США), Реабилитационного центра отца Мартина по лечению алкоголизма и наркомании (США), Санкт-Петербургского центра международных молодежных контактов, Международного бюро Федеративной Республики Германии для встреч и посещений молодежи, Международного фонда "Культурная инициатива".

Мне хочется выразить сердечную признательность людям, которые непосредственно помогли мне при написании книги: А. В. Мартышкину, О. А. Соловьеву, С. В. Иванову, В. Ю. Кутырки-ну, Н. К. Константиновой, М. М. Русаковой, В. А. Ананьеву, а также А. В. Гуриной, Ю. В. Попову, Т. В. Мельниковой, О. Ю. Урываевой.

Введение

Отдельно мне хочется поблагодарить тех, кто рассказал для этой книги истории своей жизни, и выразить им глубокое уважение.

Из истории жизни и смерти одного из моих первых пациентов.

Игорь родился в январе 1961 года. Его родители расстались, когда он был еще маленьким. Причина развода была банальной — отец сильно пил. Мать вновь вышла замуж, через некоторое время родилась сестренка. Рос он, как все — ходил в школу, слушал музыку. Закончив 8 классов, поступил в ПТУ. С 16-ти лет его жизнь сильно изменилась: он впервые попробовал наркотики — настойку из опиума-сырца. Сейчас уже трудно сказать, почему это случилось, — наверное, предложили друзья, на которых хотелось походить. Сначала все казалось просто игрой, ведь ему было всего 16 лет. Ему хотелось стать взрослым и независимым, но, однажды проснувшись, он обнаружил у себя симптомы простуды: крутило суставы, начался насморк. Тогда он еще не знал, что это симптомы так называемой "ломки". Игорь пошел к приятелю, наркоману, и тот объяснил ему, в чем дело. Мать, узнав о его пристрастии, уговорила лечь в психиатрическую больницу. Ломка возникла примерно через год после начала употребления наркотиков. Тогда пристрастие все еще казалось несерьезным, и хоть страх был, но была и уверенность, что удастся в любой момент бросить наркотики. И все же после больницы Игорь продолжал колотиться. В 18 лет он ушел в армию, где обходился без наркотиков, но болезнь, которая уже сидела внутри, дала себя знать после возвращения: теперь он вводил себе опиаты уже внутривенно. Началась страшная жизнь человека, который, как раб на галере, прикован к наркотику.

Вся жизнь наркомана вертится вокруг наркотика. Утром встал — укололся, и следующая мысль: где взять еще? Если есть — длительный и трудоемкий процесс приготовления, если нет — поиск денег, чтобы купить; а летом, в сезон, когда созревают маки, — поездки на огороды дачников. И так годами — поиски наркотиков, денег, страх "ломки". А рядом живет мама, ему стыдно смотреть ей в глаза, ведь у нее он крадет последние деньги... Люди, столкнувшиеся с наркоманами, как правило, считают их бессовестными эгоистами, вырожденками, которые ради наркотика готовы на все. Это так и не так. Болезнь заставляет наркомана совершать ужасные поступки, но это не значит, что он от этого не страдает. Однажды я спросила у Игоря, почему он не женат (ему было 30 лет). Обычно он отшучивался, но тогда ответил мне серьезно: "Такие, как я, не должны жениться и иметь детей, я могу приносить только горе". Игорь много раз лечился в психиатрических больницах, был трижды судим за хранение и употребление наркотиков и в общей сложности отсидел 5 лет.

Мы познакомились с ним в 1990 году, через два года после его очередного освобождения из заключения. К этому времени он уже очень хотел избавиться от наркотической зависимости. Неоднократно лечился в психиатрической больнице, но каждый раз повторялось одно и то же: Игорь поступал в больницу, "переламывался", уходил полный надежд, а потом снова и снова возвращался. Надежда таяла. Игорь пытался устроить личную жизнь — женился. Но через некоторое время развелся: жена не смогла с ним жить. Он много раз устраивался на работу, думая, что это может ему помочь, но болезнь оказывалась сильнее.

В 1994 году он пришел в группу Анонимных Наркоманов. Его мать потом мне рассказывала, что после первого посещения Игорь был очень воодушевлен, он даже привел туда своего друга-наркомана, который после заражения крови ходил только на костылях. Приход в группу для многих становится началом длительного пути выздоровления. Игорь не успел. В этом же году он сорвался, ввел себе внутривенно наркотик, лег спать и не проснулся. Ему было всего 33 года. Незадолго до своей смерти он сказал матери, что страшно устал от себя и от жизни. Его смерть потрясла меня, я часто его вспоминаю, он был человеком с чувством юмора, добрый, любил мать и сестру, а главное, он хотел бросить наркотики, просто хотел жить. Такова типичная история типичного наркомана.

Очень часто я слышу от знакомых и незнакомых мне людей: не надо, мол, "возиться" с этими наркоманами, лучше изолировать их от общества, сажать в тюрьмы. Несмотря на то что наркомания признана во всем мире болезнью, отношение к человеку взявшему в руки шприц, однозначное — как к преступнику. Вся система "помощи" в СССР сводилась или к ЛТП (лечебно-трудовой профилакторий), или к тюрьме, что по существу одно и то же.

Репрессивная система мер против наркоманов существовала много лет и во многих странах мира, но время показало, что она неэффективна. В последние годы в странах Европы и в США практикуется иной подход: наркоман — в первую очередь больной человек, нуждающийся в помощи. Безусловно, преследуются по закону торговля и распространение наркотиков и другие преступления, связанные с их употреблением, — кражи, мошенничество и пр. Но для желающих выйти из наркотического тупика появились возможности: созданы реабилитационные центры и консультативные пункты, где можно узнать о методах лечения, получить первую медицинскую помощь, а в некоторых случаях и одноразовые шприцы; существуют коммуны наркоманов и пр. В Германии, например, наркоман, задержанный с небольшой дозой наркотика, может выбирать — или лечение в реабилитационном центре, или тюрьма. То есть человек имеет выбор, и если он хочет лечиться, то ему предоставляется такая возможность. Наши больные фактически лишены этого.

Может быть, вы решите, что вам это неинтересно и вас это все не касается. Увы, касается, потому что наркоманов становится все больше и они не какие-нибудь инопланетяне или "выродки", а наши дети, братья, мужья, знакомые.

Вы можете подумать, что наркомания — сугубо медицинская проблема и решать ее надо врачам, но это не так. И за рубежом уже давно пришли к такому выводу. Например, в Бремене (Германия) именно общественность решила, что нужно открывать реабилитационные центры, консультативные пункты для наркоманов в черте города; и даже так называемая "тусовка наркоманов" находится в его центре. Именно гуманное отношение общества к наркоманам, и то, что оно берет на себя ответственность за них, делает для них возможным получить реальную помощь.

Наркомания — болезнь не столько тела, сколько души, недаром она относится к психическим заболеваниям. Снять "ломку" просто (состояние, развивающееся после отмены опиатов), но как сделать так, чтобы человека снова не тянуло к наркотикам? В большинстве стран мира действует система реабилитационных центров, где методами психотерапии больные лечатся долгое время (до двух лет). В таких центрах работают психологи,

психотерапевты и часто — бывшие наркоманы. Иногда сами больные создают коммуны; так, коммуна Синанон в Германии существует уже более двадцати лет. И наконец, есть движение Анонимных Наркоманов, родившееся в США вслед за движением Анонимных Алкоголиков. Движение существует и в России, в том числе и в Санкт-Петербурге (помните, Игорь начал ходить в группу Анонимных Наркоманов, но болезнь убила его раньше, чем он смог в полной мере воспользоваться помощью?).

В этой книге мне хочется рассказать о том, что такое наркомания, как ее лечат, рассказать истории наркоманов, которым благодаря Сообществу Анонимных Наркоманов удалось отказаться от наркотиков. Может быть, для кого-то этот путь станет путем исцеления.

Глава 1

Что такое наркомания и токсикомания

После окончания медицинского института я училась в интернатуре по психиатрии в одной из психиатрических больниц нашего города, где имелось отделение для наркоманов. Туда я пришла на практике изучать наркологию. До этого мои познания о наркомании ограничивались учебником, а самих наркоманов я и вовсе не видела.

Почти все мои пациенты оказались опийными и эфедроновыми наркоманами. На большинство из них были заведены уголовные дела, и многие добровольно явились в больницу, чтобы на суде к ним не применили ст. 62 УК РСФСР (принудительное лечение). Впрочем, все они утверждали, что хотят покончить с наркотиками. Уголовные дела как-то не вязались с этими молодыми людьми. Но лишь на первый взгляд. Со временем меня стали смущать некоторые обстоятельства: приходя утром в больницу, я зачастую обнаруживала у своих пациентов вместо симптомов абстиненции симптомы интоксикации. Но у меня и в голове не укладывалось, что они могут употреблять наркотики в больнице. И напрасно. В конце концов я поняла, что именно так оно и есть.

Я лечила одного молодого человека, который стал эфедроновым наркоманом в двадцать лет, после службы в армии. На ежедневном врачебном обходе я чувствовала, что в общении со мной он испытывает какую-то неловкость, и не могла взять в толк почему. Как потом выяснилось, практически каждую ночь он, как и другие его сопалатники, употреблял наркотики. А днем, отводя глаза, врал. Для наркомана ложь становится способом существования, иначе ему просто не выжить. Узнав правду, я испытала не негодование, а жалость к этим молодым людям, вынужденным (подчеркиваю, вынужденным) из-за своей болезни влачить такую бессмысленную жизнь, ведущую к самоуничтожению.

Так что же такое наркомания?

Хочу отметить, что данная глава не претендует на полноту изложения всех симптомов наркомании. В ней мало статистики, не обсуждаются причины возникновения наркоманий. Основная цель — кратко познакомить читателей с понятиями *наркомания* и *токсикомания*, с различными их формами.

Термины *наркомания* и *токсикомания* включают в себя не только медицинский, но и юридический и социальный аспекты. Наркотиком признается только то вещество, которое соответствует трем критериям: медицинскому, правовому и социальному. Это значит, что упомянутое вещество должно оказывать на центральную нервную систему такое специфическое действие, которое служит причиной его немедицинского употребления; что его использование принимает такие масштабы, которые приобретают социальную значимость. Наличие двух названных критериев позволяет официальным инстанциям классифицировать средство в качестве наркотического и внести его в список наркотических препаратов.

Соответственно, токсикоманические средства — это средства, не принадлежащие к наркотикам, но являющиеся предметом злоупотребления.

В мировой практике чаще применяют термин *лекарственная зависимость* (*drug dependence*). Под лекарственной зависимостью подразумевается "психическое, а иногда также физическое состояние, характеризующееся определенными поведенческими реакциями, которые всегда включают настоятельную потребность в постоянном или периодически возобновляемом приеме определенного средства, чтобы избежать неприятных симптомов, обусловленных прекращением приема этого средства"¹.

Другими словами, когда наркоман прекращает принимать наркотик, он испытывает психические и физические страдания, что вынуждает его добывать и вновь употреблять наркотик.

Попытаюсь в самом общем виде описать этапы наркотизации. При первых введениях наркотика человек нередко испытывает эйфорию — кратковременное состояние приподнятого настроения (присущее для употребляющих некоторые виды наркотиков), на жаргоне называемое "приходом", вслед за которым развивается состояние опьянения, специфическое для каждого вида вещества. В дальнейшем острота ощущений снижается, вызывая необходимость в увеличении дозы. Толерантность повышается. Наркоманы способны переносить дозы, иногда многократно превосходящие смертельные. Сначала зависимость от наркотика носит психический характер, то есть при прекращении наркотизации возникают психический дискомфорт, навязчивое желание снова принять наркотик. Есть наркотики, приводящие к развитию только психической зависимости, например кокаин.

При некоторых формах наркоманий и токсикомании развивается физическая зависимость: комплекс физических расстройств, специфический для каждого вида наркоманий (так называемый абстинентный синдром). Желание ввести наркотик становится непреодолимым. В течении болезни условно выделяют три стадии. Первая — появление психической зависимости, усиление привыкания к все большим дозам наркотика; вторая стадия — наличие физической зависимости и абстинентного синдрома, дозы наркотика максимальны; третья стадия — уменьшение доз, прием наркотика уже не обеспечивает полного восстановления трудоспособности.

Существуют понятия *полинаркомания* и *политоксикомания*. Частица "поли" означает зависимость от нескольких веществ, употребляемых одновременно или с определенным чередованием. Так, в США распространено сочетанное применение героина с кокаином; опийные наркоманы часто для усиления эффекта добавляют в наркотик снотворные средства и т. д.

¹ Определение экспертов Комитета ВОЗ по лекарственным средствам, 1969 г.

Некоторые виды наркоманий

Наркомании, вызванные препаратами конопли

Данный вид наркоманий — самый распространенный в мире.

В растениях конопли в разных концентрациях (в зависимости от сорта) содержится тетрагидроканнабиол — действующее вещество, оказывающее наркотический эффект. Используются различные части растения: смолистый сок цветущих верхушек, пыльца, листья. Существует большое количество названий наркотика: гашиш, анаша, марихуана, план, "травка" и пр.

Отношение к марихуане, особенно среди молодых людей, очень легкое; часто они считают, что "травка" — это совсем не наркотик, и даже "очень приличные" молодые граждане, в ужасе отворачивающиеся от сильных наркотиков, не прочь "побаловаться" марихуаной. Так ли это безобидно?

Во время пребывания в США в одном из реабилитационных центров для алкоголиков и наркоманов я присутствовала на лекции для пациентов о марихуане. Когда объявили тему лекции, присутствующие заметно оживились, припоминая личный опыт курения "травки". Настрой зала был таков: алкоголь, героин, кокаин — это серьезно, и по их милости они попали в лечебный центр, а марихуана — это баловство. Однако по окончании лекции слушателям стало не до шуток.

Итак, что же происходит с человеком, покурившим "травки"? Ощущения курильщика преимущественно зависят от его личностных особенностей и от того, какого эффекта он ожидает. Нередко "дебютантов" тошнит, у них возникает головная боль. Многие на этом этапе отказываются экспериментировать дальше. Но если находятся "добрые опытные советчики", то новоиспеченный курильщик может преодолеть неприятные ощущения и продолжить употребление.

Часто действие препаратов конопли проявляется в чувстве голода и сухости во рту, затем возникает желание танцевать, прыгать, улучшается настроение; поведение окружающих вызывает смех. Краски вокруг становятся яркими, звуки — громкими; повышается внушаемость — человек может "увидеть" то, чего на самом деле нет, если его убедили в обратном; обостряются эмоциональные переживания, чувства любви или неприязни.

Это то, что испытывает курильщик. А что видят окружающие его люди? У курильщика марихуаны обычно краснеют глаза, иногда (но не обязательно) его охватывают приступы безудержного, беспричинного смеха. И что творится в организме курильщика? Даже "слабая" марихуана в 5-6 раз вреднее табака (не говоря уже о наркотическом эффекте).

Когда человек курит марихуану, он дышит гораздо глубже, чем обычный курильщик. Доказано, что бронхит, эмфизема и рак легких возникают у курильщиков марихуаны чаще, чем у курящих обычный табак, не говоря уже о людях, от него воздерживающихся. Известно, что период полувыведения алкоголя из организма человека равен 30-ти минутам, транквилизаторов (валиум) — сутки, марихуаны — от 3-х до 7-ми суток, то есть ТНС (ТНС -английская аббревиатура слова "тетрагидроканнабиол") очень долго остается в организме и уже при употреблении с частотой 3-4 раза в неделю накапливается в нем. ТНС растворим в жире и нерастворим в воде, вследствие чего он накапливается в клетках, содержащих много жира, в частности в лейкоцитах, ответственных за иммунитет. Именно поэтому курильщики марихуаны так легко восприимчивы к вирусным и бактериальным инфекциям.

До сих пор нет единого мнения о механизме действия марихуаны на мозг. Привожу одну из теорий (исследования проводились на обезьянах, которым давали курить марихуану). Клетки мозга называются нейронами. Стенка нейрона содержит жир. У обезьян, которым марихуану давали эпизодически, постепенно на стенке нейрона появлялись ТНС-островки; у обезьян постоянно куривших марихуану, она становилась "нафаршированной" ТНС и "жировая прокладка" утолщалась в 400 раз по сравнению с таковой в норме, что отрицательно сказывалось на работе мозга: снижалась способность к обучению,

значительно ухудшались кратковременная память и зрение (в частности, оценка расстояния между предметами). У человека, курящего марихуану, происходит то же самое.

Кроме того, у курильщиков развивается своеобразное поведение: то, что у американцев называется *child-like behavior* — дословно — "поведение как у детей". Что это значит? Люди, систематически употребляющие препараты конопли, не могут строить далекоидущие планы, они требуют немедленного удовлетворения своих желаний, им нужны все новые и новые удовольствия. Поэтому часто они начинают употреблять более сильные наркотики. Практически все наркоманы, которых мне приходилось лечить, начали свою "наркотическую карьеру" с курения "травки". Приведу пример. Один из пациентов, рассказавший мне, как стал наркоманом, признался, что все началось с анаши. В 14 лет он поехал с классом в Крым. Вокруг маленького поселка, в котором они жили, росло много конопли, и вся местная молодежь курила анашу. Мой пациент из любопытства тоже попробовал. С его слов, эффекта он не почувствовал, но ему посоветовали продолжить "эксперимент". Он стал ежедневно курить анашу, пока через неделю наконец-то не почувствовал "нужный эффект". Уезжая в Санкт-Петербург, он прихватил в собой из Крыма "травки". Когда она кончилась, юноша на некоторое время перестал курить, однако, времени даром не теряя, быстро навел справки, где можно ее достать. Он систематически курил "травку" на протяжении года. Жизнь постепенно менялась: он перестал ходить в техникум, начались конфликты дома, появилось желание попробовать наркотик посильнее. В 15 лет он ввел себе внутривенно опиат и в конце концов стал опийным наркоманом.

Я не хочу сказать, что все курящие анашу переходят на более сильные наркотики, однако это не редкость. Почему же распространено такое легкомысленное отношение к этому наркотику? Да потому, что курильщики не испытывают тех мук "ломки" (абстиненции), которые свойственны, к примеру, опийному наркоману в отсутствие наркотика. После того, как человек прекратил курить марихуану, ТНС длительно (месяцами, а иногда годами) выводится из организма, при отмене наркотика физические страдания отсутствуют, но наблюдаются психические отклонения: нарушение сна, нервозность и колебания настроения.

Прекратить употребление марихуаны действительно проще, чем других наркотиков, но, к сожалению, очень часто марихуаной дело на ограничивается, а потом, "проще" не значит "легко". К примеру, все знают, как мучительно трудно отказываются от вредной привычки курильщики обычного табака. Курильщики марихуаны также нуждаются в лечении и реабилитации, как и другие наркоманы.

Наркомании, вызванные препаратами опиатной группы

Эта группа наркоманий — одна из самых распространенных, в том числе и в России. К наркотикам данной группы относятся опий, его алкалоиды и производные (морфин, кодеин, тебаин и пр.), а также синтетические вещества с морфиноподобным действием (промедол и др.). Наркотик употребляют различными способами — принимают внутрь, курят, вводят подкожно и внутривенно. До 1997 года практически все опийные наркоманы, которых мне довелось лечить, употребляли кустарно приготовленный раствор, вводя его внутривенно. В настоящее время подавляющее большинство опийных наркоманов употребляют героин. Сегодня можно говорить о том, что в России развилась эпидемия героиновой наркомании.

В организме человека вырабатывается определенное количество морфиноподобных веществ, называемых эндорфинами, и, соответственно, имеются рецепторы, способные их воспринимать. Эндорфины отвечают за уменьшение болевых ощущений, участвуют в формировании эмоции удовольствия. В норме эти вещества вырабатываются в соответствии с потребностями организма — ни больше и ни меньше, но если опиаты

вводятся извне, выработка эндорфинов подавляется и организм начинает их требовать. Развивается болезнь — повышенная потребность в морфиноподобных веществах. Чаще всего будущий наркоман впервые пробует наркотик в компании. Иногда при первом приеме появляются тошнота и рвота. Если этого не случилось, сразу после введения возникает ощущение тяжести, тепла и расслабления во всем теле — "приход" — очень приятное состояние, длящееся несколько минут. Вслед за этим появляются благодушное настроение, желание разговаривать, а окружающий мир кажется прекрасным. Внешне человек может выглядеть вполне нормально, и только узкие зрачки, которые почти не реагируют на свет, могут быть признаком интоксикации. При передозировке он будет засыпать на ходу, клевать носом (на жаргоне — "рубиться").

По мере увеличения стажа употребления эффект меняется — исчезает "приход", и для его получения требуется повышение дозы — растет толерантность (увеличение переносимости наркотика), в отсутствие наркотика возникают психический дискомфорт и непреодолимое желание снова его принять. При опийной наркомании физическая зависимость развивается быстро — иногда в течение нескольких месяцев. Через несколько часов после прекращения приема наркоман начинает испытывать симптомы абстинентного синдрома, "ломки". Физические страдания опийного наркомана в абстиненции ужасны: появляются озноб, насморк и зевота, усиливаются пото- и слюноотделение, расширяются зрачки, возникают сильные мышечные боли, "крутит, ломает" суставы, развивается понос, настроение снижается; больные не находят себе места, пытаются облегчить боли в суставах. В состоянии абстиненции часты попытки самоубийства. На этой стадии доза наркотика становится максимальной. "Прихода" уже практически нет, остается лишь стимулирующий эффект.

Со временем доза наркотика снижается; часто в третьей стадии наркоманы начинают употреблять другие наркотики. При этом абстинентный синдром становится более затяжным, но физические страдания выражены слабее, зато депрессия и бессонница тянутся месяцами. Эффект от наркотика становится только тонизирующим: надо уколоться для того, чтобы просто встать и быть способным что-то делать. Я помню одного своего пациента — пожилого наркомана, который на протяжении многих лет употреблял опиаты. Он проводил целые дни дома, лежа на диване. Он уже не мог добывать наркотики сам, но, предоставляя свою квартиру для приготовления наркотиков другим наркоманам, получал свою "дозу". Этому пациенту было уже все равно, что принимать: если были препараты из мака, он употреблял их, если стимуляторы — кололся ими, не брезговал алкоголем и снотворными средствами. Такая жизнь — это финал наркомана, которому посчастливилось не погибнуть в молодости. Я не знаю точно, сколько наркоманов умирает в молодом возрасте, но в своей практике почти не встречала пожилых наркоманов, и, как правило, все, с кем они когда-то начинали, уже умерли. Смерть чаще всего наступает от передозировки наркотика — очень легко ошибиться в расчетах дозы, особенно если наркоман возобновляет употребление после того, как "переломался". Один из больных умер от передозировки на следующий день после выписки из больницы; ему было 23 года.

Смерть может наступить и от заражения крови, ведь одноразовые шприцы не всегда под рукой, а обычные порой некогда, да и негде стерилизовать. Совместное использование одного шприца часто приводит к вспышкам вирусного гепатита (гепатитные отделения инфекционных больниц "забиты" наркоманами), практически 100 % людей, употребляющих наркотики внутривенно, заражены вирусами гепатита В и С. В последнее время среди наркоманов отмечается резкий рост числа вирусносителей ВИЧ, возбудителя СПИД. Кроме того, грязные шприцы нередко становятся причиной образования абсцессов в местах инъекций.

Надо отметить, что иногда люди становятся опийными наркоманами из-за ошибочных действий врачей. Препараты опиума издревле используются в медицинской практике в качестве обезболивающих средств. Когда я была студенткой, мне несколько раз

встречались пациенты, страдавшие опийной наркоманией. Я помню одну молодую женщину, мать двоих детей, которой была сделана операция по поводу онкологического заболевания, и, надо сказать, сделана успешно — после операции прошло несколько лет, и никаких признаков рецидива опухоли не выявлялось. Это было в маленьком городке под Калининградом, где я проходила медицинскую практику в больнице. Меня удивило то, что женщина постоянно стремилась попасть в больницу, выписывалась домой и практически сразу же приходила обратно, каждый раз предъявляя множество жалоб. Хотела она только одного — промедола. Я не думаю, что она сама отдавала себе отчет в происходящем, да и никто вокруг не считал ее наркоманкой. Все ей сочувствовали и считали в порядке вещей то, что она часто обращается в больницу. Но между тем жизнь ее была уже разрушена — она практически перестала интересоваться детьми, мужем, запустила дом, была не в состоянии думать ни о чем другом, кроме больницы и уколов. Я описала клиническую картину опийной наркомании. Но, как мы уже упоминали, наркомания — это болезнь не только тела. Опиюному (да и любому другому) наркоману приходится лгать с того дня, когда он впервые взял в руки шприц. Лгать всем: родителям, учителям, однокурсникам, любимым и т. д. Ложь становится нормой его жизни. Кроме того, чтобы употреблять опиаты, нужны большие деньги, и наркоман начинает мошенничать, красть деньги и вещи у себя дома, иногда унося последнее. Фактически, он сразу же попадает в разряд преступников, потому что хранение наркотиков преследуется законом. И у него формируется психология преступника, он находится вне общества. Когда человек пытается перестать употреблять наркотик, мало избавить его от абстиненции, — необходимо добиться, чтобы изменилась его психология, чтобы он вернулся в общество, а на это нужны годы. Но это возможно. Замечу, что при лечении и реабилитации наркоманов, по данным различных реабилитационных центров, где процесс реабилитации длится от 6 до 18-ти месяцев, от 40 до 60 % больных не возвращаются к употреблению наркотиков.

Наркомании, вызванные кокаином

Кокаиновая наркомания известна с древнейших времен. Индейцы Южной Америки давно заметили, что, например, козы, поев листьев коки, начинали резвиться, переставали спать и т. д. Поэтому индейцы стали жевать листья коки для снятия усталости, повышения боевого духа. В прошлом веке из листьев коки было выделено действующее вещество — кокаин, который оказался сильным психостимулятором.

Этот вид наркомании широко распространен в Западной Европе и США. В СССР эта форма наркомании не получила широкого распространения в связи с тем, что долгие годы границы страны были закрыты (и для экспорта наркотиков в том числе), а кока, в отличие от мака и конопли, на территории бывшего СССР не растет. Однако в последние годы число потребителей кокаина в России увеличивается, несмотря на его дороговизну.

Кокаин нюхают, вводят внутривенно. Существует и устойчивая к нагреванию субстанция (крэк), которую курят.

При введении кокаина наркоман испытывает сильнейшую эйфорию — мощный прилив энергии и повышение работоспособности. Через два часа это состояние сменяется упадком сил, ухудшается настроение. При длительном применении появляются подозрительность, временами — бред преследования.

В головном мозге человека есть так называемый *центр удовольствия*, название которого говорит само за себя. Он очень чувствителен к кокаину, который оказывает на него выраженное стимулирующее действие.

Принимаемая доза растет за счет увеличения частоты введения, со временем нередко человек переходит от нюханья к курению, от курения к внутривенному введению. Через 5-7 дней после прекращения приема кокаина рецепторы центра удовольствия вновь способны на него реагировать, в связи с чем в употреблении наркотика существует

определенная периодичность: 2-3 дня наркоман употребляет наркотик, 5-7 дней "отходит".

Для человека, решившего бросить кокаин, самыми трудными будут первые два года, так как именно такое время требуется для восстановления нормальной работы центра удовольствия. Состояние "отсутствия удовольствия" является основной причиной срывов — возвращения человека к употреблению наркотика.

Кокаин убил много людей. И причин тому немало.

При приеме кокаина происходит резкое сужение сосудов — сильно учащается пульс, повышается артериальное давление, появляется аритмия сердца. Гипертонический криз и сердечный приступ могут закончиться смертью наркомана.

Крэк содержит много вредных примесей, которые поражают печень, легкие.

Внутривенное введение опасно и тем, что через нестерильные иглы передаются гепатит и СПИД. Люди, длительно употребляющие кокаин, сильно худеют, у них появляется упорная бессонница, нередко возникают галлюцинации (ощущение ползания насекомых под кожей), иногда развиваются психозы.

Часто кокаин употребляют одновременно с другими наркотиками, в частности с героином; пытаясь справиться с нарушениями сна, наркоманы начинают употреблять снотворные средства и транквилизаторы — развивается полинаркомания.

Один из консультантов упоминавшегося выше реабилитационного центра в США, сам в прошлом кокаинист, говорил, что кокаин — самый аддиктивный (то есть вызывающий самую сильную зависимость) наркотик. "Если вы однажды попробовали кокаин — вам никогда не забыть его первого эффекта, сколько бы вы ни оставались трезвым". Этот вид наркомании тяжело поддается лечению. Поэтому больному всегда необходима помощь врача, психолога или бывшего наркомана. В США, например, существует Сообщество Анонимных Кокаинистов.

Наркомании, вызванные амфетаминами

Амфетамины (фенамин, дексамфетамин, метамфетамин) — наркотики искусственного происхождения. Первый амфетамин (бензерпин) был синтезирован в 1887 году. В медицине препараты этой группы стали использовать в 30-х годах нашего столетия. Они относятся к психостимуляторам. По своим качественным характеристикам действие амфетаминов на психику во многом сходно с эффектами, вызываемыми кокаином.

Стимуляторы амфетаминового типа ранее широко использовались в медицине, и даже в армии СССР — для снятия утомления, сонливости, повышения работоспособности. Однако вскоре было отмечено, что их бесконтрольное применение приводит к развитию наркомании, в медицинском понимании этого термина. В России амфетамины попали в список наркотиков в 70-е годы.

Амфетамины принимают внутрь и вводят внутривенно. После их введения наркоман ощущает прилив энергии, веселость, оживление, стремление двигаться. Если превысить дозу, может развиваться психотическое состояние с галлюцинациями и бредовыми идеями преследования. При прекращении приема амфетаминов появляются стойкая бессонница, депрессия, также может развиваться психоз.

Для амфетаминовой наркомании более свойственно развитие психической зависимости, чем физической.

Употребление амфетаминов часто сочетается с приемом других средств — опиатов, транквилизаторов. Так развивается полинаркомания.

В последние годы в России, особенно в крупных городах, среди молодежи распространено употребление таблеток экстази (ecstasy), которые относятся к амфетаминам.

Лечение и реабилитация в этих случаях также необходимы, как и при других видах наркомании.

Эфедроновая наркомания

Эфедрон — наркотик со стимулирующим действием.

Этот вид наркомании появился относительно недавно, широкое распространение получил в 80-е годы в республиках СССР, в Чехословакии, Польше, Болгарии. В этих странах появился наркотик кустарного производства, который получил название "эфедрон" (на жаргоне — "джеф", "марцефаль", "белое"). Эфедрон получают путем специальной обработки из эфедрина (вещества, входящего в состав лекарственных средств для лечения бронхиальной астмы, воспаления слизистой носа и пр.). В 1985 году Постоянный комитет по контролю наркотиков МЗ РФ признал его наркотиком.

Распространению эфедрона способствовали доступность и дешевизна эфедрина, изготовить из которого наркотик не составляло особого труда.

Когда появился эфедрон, многие опийные наркоманы сочли его хорошим средством, чтобы "переломаться", и стали употреблять его систематически. Другая категория эфедроновых наркоманов в прошлом страдала хроническим алкоголизмом и по совету "добрых" людей пыталась таким способом лечить похмелье. И только треть наркоманов употребляла его изначально в качестве стимулирующего средства.

При введении эфедрона у человека появляется ощущение поднимающейся теплой волны, теряется понятие о времени, он развивает бурную деятельность, которая, однако, носит непродуктивный характер. Мне рассказывали, как один наркоман, уколовшись, разобрал телевизор. Характерный признак эфедронового "прихода" — обострение сексуального влечения.

Увеличение дозы происходит за счет учащения количества инъекций — до 10-15 раз в сутки; объем вводимого раствора может достигать до нескольких сотен миллилитров. По мере прогрессирования болезни употребление наркотика становится "запойным": 2-3 дня употребления — несколько дней перерыва. В состоянии опьянения больные практически ничего не едят и не спят. Это может длиться неделями. Одна из пациенток рассказывала, что она не выходила из притона в течение четырех месяцев. При длительном употреблении эфедрона развивается состояние, которое у наркоманов называется "изменой", - появляется подозрительность, больному кажется, что за ним следят, возникают бредовые идеи преследования. Один из пациентов, приняв наркотик, брал в руки нож, вставал возле двери, ожидая "врагов". Другой эфедроновый наркоман показывал мне фотографии, сделанные в состоянии опьянения. Ему казалось, что по комнате ходит кто-то подозрительный, и он пытался его сфотографировать. На снимках, естественно, была запечатлена всего-навсего комната, а на одной из фотографий — его безумное лицо в зеркале.

Из-за необходимости раз в два часа вводить эфедрон больные буквально "прикованы" к притону. Повышение сексуального влечения во время "прихода" приводит к частым половым контактам и, как следствие, к венерическим заболеваниям.

Наркоман, длительно употребляющий эфедрон, — это, как правило, истощенный в прямом и переносном смысле субъект, на руках, ногах, шее которого видны следы от многочисленных инъекций. Стенки вен у такого человека уплотнены, часто в местах инъекций появляются долго не заживающие трофические язвы.

При приготовлении эфедрона используется марганцовка, поэтому у эфедроновых наркоманов обнаруживаются симптомы хронического марганцевого отравления: постоянная усталость, снижение интеллекта, периферические полиневриты.

Как и при любой другой наркомании, больные вынуждены постоянно идти на преступления, добывая сырье, деньги; они "выпадают" из жизни, так как необходимость частого введения наркотика не оставляет сил ни на что другое.

Больные эфедроновой наркоманией редко, в отличие от опийных, обращаются за помощью. Дело в том, что при отмене эфедрона физические страдания выражены не столь сильно, как при опийной наркомании, и часто наркоманы самостоятельно выходят из "запоя", начиная принимать снотворные средства и транквилизаторы.

Наркомании, вызванные галлюциногенами

К основным наркотикам этой группы относится в первую очередь диэтиламид лизергиновой кислоты (ЛСД), а также псилоци-бин и мескалин.

Эти вещества получили широкое распространение на Западе, однако и в нашей стране наблюдается рост числа их потребителей. Правда, ЛСД является достаточно дорогим удовольствием, но купить его несложно.

В последнее время "любители галлюциногенов" стали употреблять наркотик, содержащий псилоцибин, получаемый кустарно из грибов, которые едят сушеными или варят из них суп. По эффекту псилоцибин сходен с ЛСД.

ЛСД принимают внутрь (несколько капель наносится на кусочек сахара или бумагу — так называемые *марки*). Эффект наступает не сразу — проходит от 20 минут до 2-3 часов.

Появляются ощущение жара, слюнотечение, расширяются зрачки. Состояние опьянения характеризуется выраженными изменениями психики: возникают необыкновенно яркие галлюцинации, фантастические картины, теряется ощущение времени, наркоман не понимает, где он находится. Помимо зрительных бывают слуховые и вкусовые галлюцинации. Иногда у наркоманов появляется ощущение, что кто-то управляет их разумом. Все переживания эмоционально окрашены — от чувства прилива сил, бодрости до чувства страха, депрессии. Содержание сцен, проносящихся перед мысленным взором, нередко зависит от индивидуальных особенностей наркомана.

Даже после однократного приема в течение нескольких последующих месяцев галлюцинации, которые были у наркомана на высоте опьянения, могут возникать вновь.

Картина опьянения очень напоминает приступ шизофрении, и наркоманы, принимающие галлюциногены, часто попадают в психиатрические больницы.

Как я уже отмечала, токсикомания отличается от наркомании тем, что употребляемые при этом заболевания психоактивные вещества не включены в официальный "Перечень наркотических средств, психотропных веществ их прекурсоров, подлежащих контролю в Российской Федерации". К основным видам токсикомании относят злоупотребление циклодолом, летучими органическими растворителями (ацетон, бензин, фенол), а также промышленными препаратами, приготовленными на основе этих или им подобных жидкостей (клей, пятновыводители и т. д.).

Токсикомании, вызванные употреблением снотворных средств и транквилизаторов

Основными снотворными средствами, вызывающими лекарственную зависимость, являются производные барбитуровой кислоты (барбитал, фенобарбитал и пр.). Они обладают снотворным и успокаивающим действием. Эти препараты используются также при лечении эпилепсии; в качестве успокаивающего средства фенобарбитал входит в состав широко применяемых валокордина и корвалола.

Название "транквилизатор" происходит от фр. *tranquille* — делать спокойным, безмятежным. Это большая группа веществ, действующая успокаивающе на центральную нервную систему, уменьшающая напряженность, тревогу и страх. Привыкание развивается в основном к транквилизаторам бензодиазепинового ряда — элениуму, сибазону (реланиум, седуксен), нозепаму и др. Для приобретения барбитуратов всегда нужен рецепт врача, а транквилизаторы же, в ряде случаев, можно купить без рецепта, и многие люди употребляют их без рекомендаций врача, назначая себе "лечение" самостоятельно. Я думаю, что многие, делясь со знакомыми своими переживаниями, в ответ слышали предложение типа: "А ты прими нозе-пам или сибазон..."

Кстати, широкая доступность многих новых лекарственных средств — весьма характерная ситуация. Сначала их широко применяют в медицинской практике, назначая

направо и налево, потом, через определенный промежуток времени, выясняется, что данный препарат вызывает лекарственную зависимость. Так было с опиумом. Наши бабушки помнят время, когда настойка опиума свободно продавалась в аптеках и ее использовали при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при бессоннице и т. д. За рубежом в медицинской практике до недавнего времени применялся кокаин, а эфедрин используется и сейчас. Барбитураты (снотворные средства) и транквилизаторы, о которых речь пойдет дальше, и в настоящее время очень распространенные лекарственные средства, а кодеин входит в состав многих противостудных препаратов.

У кого и как развивается зависимость от барбитуратов и транквилизаторов? Известно, что барбитураты и транквилизаторы усиливают действие опиатов, алкоголя и некоторых других обладающих наркотическим эффектом веществ. Поэтому наркоманы часто употребляют их в сочетании, что, как указывалось, приводит к развитию полинаркомании. Кроме того, после самостоятельного прекращения приема наркотиков большинство наркоманов начинают "лечиться" снотворными средствами и транквилизаторами.

Нередко причиной развития токсикомании становится, как это ни парадоксально, назначение врача. Например, пациент, страдающий хроническим алкоголизмом, обращается к терапевту или неврологу с жалобами на бессонницу, раздражительность, плохое настроение. Не вникая глубоко в ситуацию, врач может назначить барбитураты или транквилизаторы. А они при превышении терапевтических доз способны вызывать опьянение, напоминающее алкогольное. Что же происходит? Алкоголик ощущает этот эффект и понимает его преимущества: алкоголем не пахнет, родственникам при предъявлении ими претензий всегда можно сказать, что он "лечится", а "кайф" практически тот же.

При жалобах на бессонницу, раздражительность эти препараты назначаются не только алкоголикам. Я помню случай из своей практики, когда в больницу обратился пациент, который принимал в день по 70 таблеток нозепама. Почему это случилось? Его работа была связана с частыми командировками, он много нервничал из-за постоянных поездок; у него нарушился сон, появилась раздражительность. Врач-невролог, к которому он обратился, назначил нозепам по одной таблетке три раза в день. Через некоторое время, когда эффекта практически не наступило, врач увеличил дозу в два раза. После третьего посещения врач рекомендовал принимать нозепам в той же дозе, но пациент увеличил ее самостоятельно; его никто не предупредил, что может развиваться привыкание. Дозы росли. Когда он "добрался" до 30-ти таблеток в день, стала беспокоиться его семья. Пациент попытался прекратить прием лекарства, но при отмене развилось абстинентное состояние, и он опять начал глотать таблетки. Этот человек никогда не стремился достичь состояния эйфории, он и знать не знал ни про какую зависимость. В дальнейшем больной прошел довольно длительный курс дезинтоксикации, но после выписки, насколько мне известно, периодически возвращался к приему нозепама и снова поступал на лечение.

Хочу заметить, что в Европе и США долгое время транквилизаторы и барбитураты применялись широко, но в связи с многократными случаями развития зависимости в настоящее время их назначают строго по медицинским показаниям короткими курсами и под наблюдением врача. В нашей стране, чтобы получить в аптеке транквилизаторы или барбитураты, необходим рецепт врача, однако эти препараты часто назначаются без достаточных оснований.

Обычный способ приема снотворных средств — через рот, хотя они могут вводиться и внутривенно. Опьянение сильно напоминает алкогольное — развиваются беспричинная веселость, беззаботность, назойливость, болтливость. Внимание становится неустойчивым, речь — невнятной. Опьянение заканчивается сном. Абстинентный синдром при данной форме токсикомании характеризуется тяжелыми, а иногда опасными для жизни расстройствами — сильным ознобом, повышением температуры и артериального давления, сердечно-сосудистой недостаточностью. Появляются мышечные боли и боли в крупных суставах (коленных, локтевых, плечевых), могут развиваться

судорожные припадки, психозы. Настроение подавленное, больные угрюмы, у них часто возникает депрессия с мыслями о самоубийстве. При длительном употреблении снотворных характерной чертой клинической картины является быстро прогрессирующее снижение памяти и интеллекта, вплоть до слабоумия.

При токсикоманиях, вызванных транквилизаторами, опьянение возникает от 6-7-кратной среднетерапевтической дозы и также напоминает алкогольное. Развивается сначала психическая, а потом физическая зависимость. Абстинентный синдром напоминает таковой при барбитуровой токсикомании, но значительно слабее: преобладают вялость, неприятные ощущения во всем теле, общая слабость. При хроническом употреблении нередко происходит замена транквилизаторов барбитуратами и алкоголем, а также их начинают употреблять совместно.

В 1991 году в Лениздате вышла книга Бетти Форд "Бетти — счастливое пробуждение", в которой автор рассказывает о своем пути исцеления от наркотиков (снотворных средств и транквилизаторов) и алкоголизма. В этой книге вы найдете подробное описание ее жизни и болезни, а также тех проблем, с которыми она столкнулась на пути к трезвости.

Подводя итоги, перечислю особенности наркоманий в настоящее время:

1. Существенно уменьшилось количество потребителей кустарно приготовленных наркотиков.
2. В России употребление героина, прежде всего лицами молодого возраста, приняло характер эпидемии.
3. Выросло количество потребителей кокаина.
4. По сравнению с прошлыми годами значительно выросло количество молодых людей, которые сразу же начинают употреблять сильнодействующие наркотики, пропуская стадию употребления "легких" (анаши и пр.).
5. Значительно выросло количество лиц, начинающих употреблять наркотики в подростковом возрасте.
6. Последние годы среди лиц, употребляющих наркотики внутривенно, резко увеличилось количество ВИЧ-инфицированных; на 1999 год среди вновь выявленных вирусносителей 90 % составляют больные наркоманией.

При любой форме наркомании или токсикомании человек нуждается в лечении и реабилитации, о которых и пойдет речь в следующей главе.

Глава 2 **Болезнь или преступление?**

Наркомания — это, безусловно, болезнь, но болезнь специфическая. Употребление наркотиков всегда связано с преступлением — от хранения и продажи (практически невозможно употреблять наркотики и не хранить их) до краж личного и государственного имущества, мошенничества и др.

Можно представить себе чувства человека, у которого обворовали квартиру или машину, — его мало волнует, болен преступник или нет, и этот гражданин справедливо хочет, чтобы вор был наказан. Наркоман должен нести ответственность за совершенное преступление. Но, с другой стороны, просыпаясь утром в состоянии "ломки", которая гонит его на улицу в поисках денег и наркотиков, он имеет выбор: или снова "уколоться", или пойти лечиться. Если наркоман выбирает первое — он должен отвечать за последствия, если второе — ему должна быть предоставлена возможность лечиться. К сожалению, на сегодняшний день наши пациенты второго пути практически не имеют. Вы спросите: "Неужели у нас не лечат наркоманов?" Ответу: "Смотря что подразумевать под лечением".

Замечу еще раз, что понятие *наркомания* включает в себя медицинский, юридический и социальный аспекты, и, следовательно, успешно решать эту проблему можно лишь при сочетании всех трех подходов.

Я — врач и подхожу к этой проблеме с медицинской точки зрения. Однако считаю необходимым коротко остановиться на юридической и социальной сторонах проблемы наркоманий, а также ее истории в России.

Наркомании в России

Я использую материал, любезно предоставленный социологом М. М. Русаковой, сотрудницей Института социологии РАН (прим.: более подробно этот вопрос рассмотрен в издании "Социальный контроль за формами девиантного поведения" [гл. "Социальный контроль над наркотизмом"]). СПб.: Изд-во СПб филиала института социологии РАН и Балтийского института экологии, политики, права, 1998.— В 2 т.— Т. 1.- С. 42-57). Начало исследования проблемы употребления наркотиков относится к концу XIX века. В 1885 году С. Моравицким по заказу губернатора Туркестанского края было проведено исследование "О наркотических и других ядовитых веществах, употребляемых населением Ферганской области". До революции 1917 года подобные исследования проводились и в других городах и областях Российской империи. После нее алкоголизм и наркомания перешли в разряд "пережитков прошлого" и, следовательно, подлежали "полной ликвидации". Справедливости ради надо отметить, что в 20-е годы в некоторых городах, например в Свердловске, к наркоманам было достаточно гуманное отношение: они имели возможность получать наркотики в аптеке, рецепты отпускались наркопунктами. Но в целом лозунг о "полной ликвидации" ознаменовал собой начало большого периода замалчивания этой проблемы как общественного явления. В 50-60-е годы наркомания исследовалась лишь в узкопрофессиональных кругах — проводились либо медицинские исследования, либо юридические, связанные с уголовно наказуемыми деяниями. Считалось, что при социалистическом строе принципиально не может существовать этой проблемы, а имеются лишь единичные потребители наркотиков, отношение к которым на протяжении многих лет было как к преступникам, практиковался репрессивный подход. До недавнего времени в Уголовном кодексе была статья, предусматривавшая уголовное наказание за употребление наркотиков. В результате за решеткой оказывались потребители наркотиков, то есть люди, нуждающиеся в лечении. Следствием этого стало отсутствие (и до настоящего времени ситуация изменилась мало) эффективной противонаркотической пропаганды, а также полноценной комплексной системы помощи наркоманам.

И все же постепенно изменения происходят — проблема наркомании наконец-то признана актуальной. В 1986 году в наркологических диспансерах появились врачи-наркологи. Стали проводиться многочисленные исследования этой проблемы.

По заказу Международной ассоциации по борьбе с наркомафией и наркобизнесом научным коллективом Института социологии РАН в 1992 году в 7-ми экономических зонах и 12-ти городах России было проведено крупномасштабное исследование. По его итогам сделаны следующие выводы:

- в России стремительно нарастает угроза наркотизации общества, увеличивается в процентном отношении количество женщин, употребляющих наркотики;
- существует нелегальный рынок наркотиков;
- большинство россиян не одобряют решение Президента и Парламента о свободе потребления наркотиков в немедицинских целях (имеется в виду отмена в последнем УК РФ уголовной ответственности за употребление наркотиков).

В России, в том числе и в Санкт-Петербурге, в последнее время стали также возникать общественные организации, занимающиеся проблемами наркомании помимо

государственной наркологической службы. Перечислю некоторые из них: общественные организации "Азария" и "Спасение", объединяющие родственников наркоманов; целью этих организаций является содействие развитию общедоступной системы помощи наркозависимым и их семьям; благотворительный фонд "Возвращение", в котором наркозависимым предлагается терапия и социальная реабилитация; наконец, Сообщество Анонимных Наркоманов, о котором подробно речь пойдет в следующей главе. (Адреса этих организаций указаны в конце книги.)

Однако для того чтобы хотя бы частично решить проблему наркомании в городе, где проживают по меньшей мере 300 тысяч наркоманов (по данным главного врача Городского наркологического диспансера Л. С. Шпилени, приведенным в докладе на Российско-американском рабочем совещании "Стратегии предупреждения наркоманий и связанных с ними инфекционных заболеваний" в Санкт-Петербурге в 1999 году), нужно иметь разветвленную сеть организаций, которые не только оказывают помощь наркоманам и их семьям, но также занимаются профилактикой и другими проблемами, связанными с употреблением наркотиков.

Правовой аспект наркоманий

В течение многих лет репрессивный подход к наркоманам существовал не только в России, но и в большинстве других стран. Однако в последнее время наметилась стабильная тенденция к отказу от него. Это связано с тем, что за десятилетия применения репрессивные методы доказали свою малоэффективность. В России эта тенденция также существует — отменены уголовное наказание за употребление наркотиков, сохранено принудительное лечение, однако закрыты лечебно-трудовые профилактории. Но встает вопрос: "А что же делать с наркозависимыми?" На Западе его решают значительно проще — там существует сеть учреждений, где наркоманы могут получить помощь.

Как работает полиция с наркоманами, например, в Германии?

По закону этой страны преследуются выращивание, хранение и распространение наркотиков. Обычно те, кто употребляют, хранят какое-то количество наркотика, а зачастую и торгуют им. В настоящее время законом предусмотрена возможность уменьшения наказания или даже неосуждения потребителя наркотика, если он оказался мелким торговцем, но изъявил желание лечиться. Основная тенденция — бороться с крупными торговцами наркотиков, а не сажать за решетку больных людей, которые вынуждены торговать наркотиками, чтобы раздобыть деньги. Осужденных за кражи и другие преступления наркоманов в местах лишения свободы принудительно не лечат, так как лечение без желания самого пациента отказаться от наркотиков — бессмысленное занятие.

Специального учета наркозависимых (как в наркологических диспансерах России) не ведется. В полиции имеется лишь информация о торговцах, а также статистические данные о потребителях. Если полиция знает, что человек употребляет наркотики, она может сообщить об этом в отдел службы, которая выдает водительские права; его представители могут потребовать у клиента пройти обследование, но, поскольку не существует центрального органа, занимающегося контролем, наркоман может получить права в другом месте.

Отбор сотрудников для работы с наркоманами проводится очень тщательно — к ней допускаются только люди, имеющие стаж работы в полиции; кроме того, они проходят специальное обучение.

Полиция участвует также и в проведении профилактических мероприятий: работает со школьными учителями, информирует общественность о положении дел, сотрудничает с социальными службами.

Профилактика наркоманий

Профилактика является, наверное, основой решения проблемы, связанной с употреблением наркотиков. Безусловно, лучше не допустить развития болезни, чем потом тратить средства на лечение уже заболевших.

Когда я слышу слово "профилактика", то сразу же вспоминаю скучные лекции в школе о вреде курения, алкоголя и наркотиков, а также тоскливый плакат в наркологическом кабинете, на котором изображены головка мака и худой субъект. Эффективная профилактика возможна только в том случае, если входящие в нее мероприятия — плод совместного труда правоохранительных органов, органов здравоохранения и народного образования и хорошо финансируются государством. Начинать эту работу необходимо с детьми младшего возраста. В Германии, например, существуют проекты по профилактике наркомании в детских садах. Антинаркотическая пропаганда среди подростков должна быть ненавязчивой. Если прийти и начать рассказывать им о вреде наркотиков, то скорее эффект будет обратным. Надо учить детей осознавать свои проблемы и контролировать чувства, чтобы у них не возникало желания и потребности принять наркотик, а также научить поведению в ситуации, когда наркотик предлагают. Важно, чтобы подросток сам сказал: "Я этого делать не буду".

В Берлине мне довелось побывать в одном из клубов для подростков, финансируемом государством и созданном в рамках программы профилактики наркоманий. Изначально в клубе планировалось организовать театр, однако подросткам это показалось неинтересным, они предпочитали разрисовывать аэрографами стены близлежащих домов. Сотрудники клуба быстро перестроились и дали возможность ребятам заниматься этим в клубе; они помогали участвовать подросткам в различных конкурсах и даже находили заказчиков на их творения. В помещении клуба есть столовая, где можно перекусить, отметить праздник или день рождения. Не обойден стороной спорт или предоставлена возможность заниматься другим делом по вкусу. Практикуются поездки за город на выходные, а иногда и за границу, например в Швейцарию. В клубе существует ряд правил: нельзя туда приходить в состоянии алкогольного или наркотического опьянения и тем более употреблять алкоголь или наркотики на территории клуба, нельзя курить. Эти правила соблюдаются очень строго: даже в поездке, если обнаруживается, что подросток, например, покурил марихуаны, он должен самостоятельно за свои деньги вернуться назад. Основная цель работы — заполнить досуг детей и показать, что хорошо проводить время можно и без алкоголя и наркотиков.

В Санкт-Петербурге тоже появились интересные профилактические программы и проекты. Так, кафедрой подростковой медицины и валеологии Санкт-Петербургской медицинской академии последипломного образования (валеология — досл. "наука о здоровье") совместно с немецкими коллегами издано российско-германское учебное пособие "Легальные и нелегальные наркотики" в помощь учителям-валеологам и школьным психологам. Оно выдержало уже несколько изданий. Разработаны и проводятся в школах тематические дискотеки о вреде курения, алкоголя и наркотиков. Известно, что громкая ритмичная музыка приводит человека в определенное состояние, при котором он становится более восприимчивым к информации, и подросткам на дискотеке показывают различные антинаркотические слайды, рисунки, видеоклипы, устраивают конкурсы, игры. Информация, преподнесенная в такой обстановке, значительно лучше воспринимается и, что называется, западает в душу. С осени 1996 года на этой кафедре началась и продолжается по сей день подготовка преподавателей - валеологов и школьных психологов по программе профилактики курения, алкоголизма и

наркоманий. Я привела лишь несколько примеров профилактических программ, существующих у нас в городе, а вообще-то их значительно больше.

Лечение и реабилитация наркозависимых

Что же делать, если человек уже болен?

В 1994 году я ездила в Германию в составе группы наркологов, где нас познакомили с организацией помощи наркоманам в Берлине и Бремене. Немецкие врачи были удивлены тем, что русские коллеги уделяют так много внимания вопросам детоксикации (лечению абстинентного синдрома). В Европе и США снятие абстинентного синдрома считается первым и самым коротким этапом лечения. Главная проблема заключается в том, как научить наркомана жить без наркотика, предотвратить срыв, сделать его полноценным членом общества. Это и составляет суть основного этапа лечения — реабилитация, которая требует много времени и труда квалифицированных специалистов. У нас, к сожалению, в более распространено медикаментозное лечение, а развитая система реабилитационной помощи просто отсутствует. Между тем, по данным немецких врачей, эффективность медикаментозного лечения равна всего лишь 1 %.

Я уже отмечала, что в России отсутствует система полноценной помощи наркоманам, поэтому большой интерес представляет опыт Запада, накопленный десятилетиями. Существует несколько направлений в организации медицинской и социальной помощи наркозависимым.

Во-первых, в настоящее время на Западе помощь пытаются максимально приблизить к потребителям наркотиков. С этой целью создаются консультативные пункты, где можно обменять использованные шприцы, получить бесплатно презервативы, в некоторых случаях — первую медицинскую помощь. Открыты и кафе для наркоманов, где они могут пообщаться, дешево поесть, выпить чашечку кофе. И в консультативных пунктах, и в кафе находятся социальные работники, которые помогут решить вопросы лечения и др. На территории консультативного пункта и кафе запрещено употреблять наркотики и применять насилие.

Если наркоман решает лечиться, в таком пункте довольно быстро может быть решен вопрос о помещении его в больницу (для снятия абстинентного синдрома), а в дальнейшем — в реабилитационный центр. Для больных, имеющих твердые намерения бросить наркотики, в некоторых городах Германии предоставляют квартиры на период временного проживания, до их определения на лечение. •

На Западе в решении этой проблемы стали активно применять так называемый прагматичный подход. Это вынужденная мера, поскольку, с одной стороны, внутривенное введение наркотиков опасно для здоровья и жизни самого потребителя (высокая вероятность заболеть гепатитом, СПИД и т. п.), с другой, наркозависимые лица — это социально опасная группа населения, они крадут, мошенничают, распространяют наркотики, совершают другие преступления. Цель применения такого подхода — уменьшение вреда от употребления наркотиков и его последствий как для самих наркоманов, так и для общества.

Именно поэтому в консультативных пунктах наркоманам обменивают шприцы, бесплатно выдают презервативы, разъясняют, какие меры нужно принимать, чтобы не заболеть гепатитом, СПИД и пр. Отметим, что в Германии еще совсем недавно (в конце 80-х годов) обмен шприцев преследовался законом.

Другое направление прагматичного подхода — это метадоновая программа, получившая распространение в Германии, Голландии и некоторых других странах Европы, а также в США.

Что же это такое? Суть метадоновой программы состоит в том, что наркоман переходит с нелегального употребления героина, сопровождающегося различными проблемами со здоровьем и шлейфом преступлений, на легальное употребление метадона

(синтетического опиата). То есть, обратившись к врачу, он получает рецепт, по которому выдается наркотик.

В разных странах, иногда даже в разных городах одной страны, существуют свои особенности программы. Например, в некоторых городах Германии метадон назначают только определенной категории наркоманов — беременным, больным СПИД, психически больным и т. д.; в других — всем желающим опийным наркоманам. Достаточно только обратиться к врачу. В некоторых случаях за метадон платят сами наркоманы, в основном же затраты на лечение финансируют органы медицинского страхования. Существует ряд благотворительных программ, и если у пациента нет медицинской страховки, он, будучи включен в такой проект, получает метадон бесплатно (например, проект для наркоманок-проституток в Бремене). Метадон назначают чаще всего с таким расчетом, чтобы "не осталось места" для героина. Находясь в Бремене, я побывала в так называемом "метадоновом автобусе". В выходные и праздничные дни этот автобус ездит по городу, делая несколько остановок. В автобусе находятся врач и социальный работник. Они по спискам выдают наркоманам метадон, который те должны принять прямо в автобусе. Если пациент не пришел за метадоном в течение двух дней, его исключают из списков, считая, что он перешел на употребление героина (через сутки действие метадона заканчивается и начинается "ломка"). Нередко возле автобуса нелегально торгуют барбитуратами и транквилизаторами, к которым наркоманы прибегают, чтобы "усилить кайф". На меня посещение этого автобуса произвело довольно тягостное впечатление. Изначально, когда метадон был только синтезирован, многие решили, что это может решить проблему опиатной зависимости. Но эйфория по этому поводу постепенно прошла. Метадон — сильный наркотик, со всеми вытекающими последствиями. В Санкт-Петербурге на "черном рынке" его продают наряду с другими нелегальными наркотиками; и употребляют его отнюдь не в лечебных целях. Не говоря уже о том, что вместе с метадоном можно использовать и другие наркотики и психотропные средства, усиливающие его действие.

Однако, по данным немецких врачей, 25 % наркоманов, употребляющих метадон, в дальнейшем полностью отказываются от наркотиков, 80 % из них имеют жилье, 60 % — работу (эти цифры выше, чем в целом среди потребителей героина).

В некоторых странах, например в Швейцарии, и ряде городов Германии наркоманам выдают даже героин.

К метадоновой программе можно относиться по-разному, но она существует, довольно распространена и поэтому о ней упомянуто в этой главе.

Но я сторонник другого подхода к лечению наркозависимых, а именно — полного отказа от наркотиков. Бывают случаи, когда больные самостоятельно, без лечения, бросают употреблять наркотики, но это — редкость. Чаще всего у прекративших употребление наркотиков, возникают серьезные проблемы — они просто не знают, как жить трезвым, как уберечься от срыва, как вернуться в общество.

Для решения этих проблем необходима социально-психологическая реабилитация. Что это такое? И как ее проводят, например, в Германии? "Созревший" для лечения наркоман обращается за помощью, допустим, в консультативный пункт. Оттуда его направляют в детокс (отделение для медикаментозного лечения абстинентного синдрома), где он находится максимум три недели. После этого пациент поступает в реабилитационный центр.

Существует несколько вариантов реабилитационных программ. Это может быть амбулаторная программа, длящаяся 12-18 месяцев, когда наркозависимые живут дома и 4-5 раз в неделю посещают занятия. Чаще используются длительные (12-15 месяцев) стационарные программы, когда пациент постоянно живет и лечится в реабилитационном центре. В США есть центры с 28-дневной программой, после которой можно продолжить лечение в амбулаторных условиях.

Как выглядит реабилитационный центр и чем там занимаются? В каждом центре придерживаются своей "философии" и применяют свои психотерапевтические приемы. Но цель у всех одна — научить наркомана жить трезвым и вернуть его в общество.

Приведу в качестве примера два реабилитационных центра — длительного лечения (Бремен) и с 28-дневной программой (Вашингтон, Центр отца Мартина).

Центр долгосрочной терапии, в котором мне удалось побывать, находится в пригороде Бремена. Существует он 7 лет и рассчитан на 20 пациентов. В центре лечатся мужчины и женщины, мужчины составляют больше половины пациентов. Лечение, длительность которого 6-9 месяцев, проводится за счет органов медицинского и социального страхования. Основные методы работы с пациентами — психотерапия и трудотерапия. В штате центра 4 психотерапевта, 1 психиатр, 3 трудинструктора и 8 бывших наркоманов, которые дежурят по ночам. Как видите, на 20 пациентов — 16 сотрудников.

Концепция, на которой построено лечение в этом центре, такова: с помощью наркотиков пациенты пытаются "вылечить" невроз, развившийся у них вследствие какой-то психотравмирующей ситуации; наркомания, по мнению немецких специалистов, заслонила этот конфликт, а его нужно обнаружить и осознать. Это и является основной целью групповой и индивидуальной психотерапии. Кроме этого, в период нахождения в центре пациенту помогают открыть в себе достоинства и положительные качества. Каждый больной имеет своего психотерапевта.

Второе направление реабилитации — это трудотерапия. Она не имеет ничего общего с тем, что практиковалось у нас в лечебно-трудовых профилакториях. На территории центра есть небольшой крестьянский двор (коровник, парники), здесь работают, в основном, трудинструкторы, хорошо знающие сельское хозяйство. Пациенты под руководством трудинструктора несколько часов в день работают на этом крестьянском дворе или занимаются домашним хозяйством. Цель этого направления — открыть в себе новые качества, развить новые навыки, получить удовольствие от работы.

Наркоман поступает на лечение только после детоксикации. В течение первых двух недель он изолирован от внешнего мира. Затем постепенно расширяются возможности контактов. К концу лечения разрешается не только ездить в город, но и оставаться там ночевать у родных. Пациента могут отчислить из центра за употребление наркотика или алкоголя. При малейшем подозрении на срыв у него берут анализ мочи на наркотик. Человек, который сорвался, исключается из центра, но может вернуться туда после детоксикации. После окончания курса лечения пациент еще в течение года встречается со своим психотерапевтом; всем покидающим центр рекомендуется посещать группы Анонимных Наркоманов. Хочу отметить, что при таком длительном лечении срывы происходят в 50 % случаев, и это немного по сравнению с другими программами. Я полагаю, что это наиболее удачная модель реабилитационного центра для наркоманов. Приведу пример другого реабилитационного центра, где лечение длится 28 дней. Я провела там все 28 дней и смогла подробно познакомиться с его работой в течение полного цикла лечения. Центр отца Мартина по лечению алкоголизма расположен под Вашингтоном (США). Не удивляйтесь, но в нем около 50 % пациентов составляли наркоманы. Дело в том, что алкоголизм и наркомания — это два вида зависимости от химического вещества, и с точки зрения лечения от зависимости разницы, чем она вызвана, нет. Я знаю, многим наркоманам не нравится! когда их болезнь сравнивают с алкоголизмом, но в этом центре все пациенты прекрасно уживаются. Основа философии этого центра — программа "12 шагов Анонимных Алкоголиков (АА)" (речь о которой пойдет в следующей главе). В подобных центрах к работе, как правило, активно привлекаются бывшие алкоголики и наркоманы с большими сроками трезвости. Центр рассчитан на сто с лишним человек. Психотерапевтический процесс начинается в 7 утра и заканчивается в 10 вечера. Он включает занятия групповой и индивидуальной психотерапией, многочисленные лекции, на которых пациентов знакомят с разными аспектами их болезни, ежедневное посещение собраний Анонимных Алкоголиков и

Наркоманов. Работают здесь и с членами семей пациентов, а также с теми, кто сорвался после нескольких лет ремиссии.

Похожий центр 28-дневного лечения уже 6 лет существует и в Москве. Это был первый центр, где я познакомилась с программой "12 шагов АА". Отмечу, что уровень помощи, оказываемой в нем наркозависимым, ничуть не ниже, чем в зарубежных центрах. В последние годы туда принимают на лечение не только алкоголиков, но и наркоманов.

Огромную положительную роль в решении проблемы наркомании играют организации и движения, которые создают сами наркозависимые. Наркоманы и алкоголики объединяются с целью помочь друг другу избавиться от зависимости и жить трезвыми.

Таких объединений, разнообразных по форме, но одинаковых по сути, очень много.

Пожалуй, самыми распространенными являются так называемые коммуны. Каждая коммуна, так же как и реабилитационный центр, придерживается своей философии и имеет свои правила проживания. Как пример типичной коммуны, рассмотрим Синанон — организацию, существующую уже более 20 лет в Германии. На территории Германии есть 3 ее филиала, в которых проживают примерно 500 человек. Синанон был основан в 1971 году супружеской парой наркоманов. Они не хотели зависеть от врачей и социальных работников. Горстка энтузиастов вначале имела лишь микроавтобус, который переезжал с места на место. Сейчас Синанон стал мощной организацией. Коммуна открыта для алкоголиков и наркоманов круглосуточно. Строго соблюдаются три правила: нельзя употреблять алкоголь и наркотики, запрещены насилие и даже угроза насилия, не разрешается курить. Кто нарушит хотя бы одно из правил — должен уйти. Через две недели после прихода в коммуны человек должен определиться, остается он или нет. Если принято решение остаться, организация берет на себя решение всех социальных вопросов: продает квартиру нового члена или расторгает договор об ее аренде, улаживает вопросы с полицией, если таковые имеются (нахождение в коммуне, по договоренности с городским советом, приравнивается к лечению). Первое время вновь прибывший участвует в работе по дому, через два месяца он переходит на другую работу. В Синаноне имеется большой крестьянский двор — огромный коровник, свиноводник, парники и пр.; керамическая мастерская; транспортное предприятие, занимающееся перевозкой мебели, прачечная, кухня и пр. Существует управленческий аппарат, включающий руководителей по каждому направлению работы. Есть Совет, принимающий важные решения, который состоит из наркоманов, долго живущих в коммуне.

Длительность пребывания в коммуне не оговаривается, человек может быть там столько, сколько хочет. По мнению старожилов, вероятность срыва, если человек покидает ее через год, равна 50 %, если через 3-4 года — практически сводится к нулю.

У меня сложилось впечатление, что членов Синанона активно не ориентируют на уход из него через какое-то время. Однако если человек решил уйти и покидает коммуны через три года, то он получает ссуду в размере трех тысяч марок, которую когда-нибудь (сроки не оговариваются) должен вернуть.

Первые шесть месяцев контакты с внешним миром запрещены. Заработанные деньги идут в общий котел, максимальная сумма, которую можно иметь на руках в месяц, — 170 немецких марок, но это для тех, кто прожил в коммуне 8-9 лет.

Идеологи Синанона говорят: "Наркоман может оставаться трезвым, если он делает что-то осмысленное". Поэтому все члены коммуны в обязательном порядке работают. В будние дни — до 17 часов, в субботу — до обеда, единственный выходной день — воскресенье.

Три раза в неделю (а для новичков — пять) проводятся групповые собрания: члены коммуны по 15 человек обсуждают в группе проблемы каждого. Эти собрания очень важны, так как в течение рабочего дня человек старается оставаться спокойным, не конфликтовать с окружающими, но вечером на собрании группы он может разрядиться, высказать свои претензии, обиды, поделиться своими чувствами. В двух филиалах этой организации, кроме того, проводятся собрания Анонимных Наркоманов (АН) и Алкоголиков (АА).

Я побывала в том филиале Синанона, который находится в пригороде Берлина и существует около четырех лет. Коммуна расположена в поселке, где проживают и местные жители. Сначала они были против такого соседства, но последнее время даже рады ему. Зачастую они сами по контракту работают на предприятиях Синанона. В поселке есть детский сад для членов коммуны, специальный дом, где живут женщины с детьми.

Финансирование осуществляется на 40 % за счет собственных предприятий, еще 40 % поступает за счет пожертвований, 20 % — из бюджета. Налоги на прибыль от коммерческой деятельности уменьшены с 15 до 7 %.

Мне довелось посетить и даже пожить в других коммунах в США и Германии. Наверное, главное их отличие от Синанона — в том, что их члены ориентированы на возвращение в общество. Поэтому, хотя сроки пребывания жестко и не оговариваются, обычно через год или два наркоманов поощряют покинуть коммуны, помогая им устроиться в жизни. Так, в одной из коммун в США (Стэмфорд) уже через несколько месяцев проживания человек, по правилам, обязан устроиться на работу в городе, чему содействуют местные власти. А члены коммуны Альмедра в Берлине специально купили несколько квартир в качестве временного жилья для тех, кто ее покидает.

Другой формой реабилитации, получившей очень широкое распространение во всем мире, является Сообщество Анонимных Алкоголиков и Анонимных Наркоманов. О нем и пойдет речь в следующей главе.

Глава 3

Анонимные наркоманы

Так получилось, что, работая в больнице врачом-психиатром, я очень часто лечила опийных наркоманов, и эта болезнь меня заинтересовала. Скоро мне стало ясно, что избавить наркомана от "ломки" несложно, существует много лекарств и способов; но беда в том, что пациенты снова и снова возвращаются в больницу после срывов. Тогда я думала, что подбор подходящего медикаментозного лечения после больницы может решить проблему. В течение многих месяцев, проводя лечение, я встречалась с некоторыми пациентами практически ежедневно. Я перепробовала очень много комбинаций различных лекарств, пытаясь избавить больных от упорной бессонницы, депрессии, влечения к наркотику. Но в конце концов стало очевидно, что это не выход: даже если удавалось ослабить симптомы, пациенты продолжали срываться. Кроме того, и в периоды больших "светлых промежутков" их жизнь нельзя было назвать нормальной. Они оставались наркоманами, никак не могли "вписаться" в окружающую действительность. Вывод напрашивался сам собой: наркоман должен перестать употреблять наркотики и жить нормально, т. е. измениться самому, перестать быть наркоманом не в биологическом, а в психологическом и социальном понимании этого слова. Однажды мне в руки попала книга "Анонимные наркоманы" на английском языке. Первые страницы меня не воодушевили — речь шла о каких-то "шагах", "Высшей Силе" и пр. Я пролистала полкниги, пока не дошла до историй наркоманов, бросивших употреблять наркотики благодаря Сообществу Анонимных Наркоманов (АН). Внимательно их прочитав, я подумала: "Может быть, все в книге, за исключением этих историй, и кажется мне странным и непонятным, но ведь люди стали трезвыми благодаря этой программе". Но тогда я еще не знала, где искать группы АН.

И тут неожиданно меня пригласили в московский центр "Выздоровление" для ознакомления с его работой. Философия этого центра основана на "12 шагах Анонимных Алкоголиков (АА)". Я пробыла там месяц, это — удивительное место. Впоследствии я посещала многие подобные центры за рубежом, но "Выздоровление" был первый центр, к тому же находившийся в России, который перевернул мое представление о том, что такое алкоголизм и наркомания, заставил по-другому посмотреть не только на своих пациентов,

но и на собственные представления о жизни. Там я впервые присутствовала на собраниях АН и АА, узнала адреса групп в Санкт-Петербурге. Некоторые из моих пациентов позднее стали посещать эти группы, и в настоящее время они уже 3-4 года не употребляют наркотики, вернулись к нормальной жизни, многие создали семьи и завели детей, учатся и работают.

Можно, конечно, сетовать на то, что у нас практически нет реабилитационных центров. Безусловно, их нужно открывать, и чем больше, тем лучше. Но уже сегодня есть много наркозависимых, для которых "промедление смерти подобно", и они нуждаются в помощи. Для тех, у кого есть желание бросить употреблять наркотики, существует Сообщество Анонимных Наркоманов.

В главе 2 этой книги рассказывалось о том, что такое наркомания с медицинской, юридической и социальной точек зрения. Что говорят о своей болезни члены Сообщества АН? Приведу вам несколько цитат из книги "Анонимные наркоманы" (Narcotics Anonymous, USA, 1988).

"Большинству из нас не надо дважды задумываться над этим вопросом. МЫ ЗНАЕМ. Вся наша жизнь и все наши мысли так или иначе были сконцентрированы на наркотиках: как их достать, как использовать, как найти способ достать их больше. Мы жили, чтобы употреблять, и употребляли, чтобы жить. Все очень просто, наркоман — это мужчина или женщина, чья жизнь находится во власти наркотиков. Мы люди, охваченные прогрессирующей и прогрессирующей болезнью, и наш конец всегда один и тот же — тюрьма и смерть".

"Наша болезнь изолировала нас от людей, за исключением тех моментов, когда приходится доставать наркотики и находить способы доставать их больше и больше. Настроенные враждебно, злобные, эгоцентричные, своекорыстные, мы отрезали себя от внешнего мира. Все, что было не вполне привычным и знакомым, становилось чуждым и опасным. Наш мир сузился, и нашей жизнью стала изоляция".

"Когда к наркомании стали относиться как к преступлению или нравственному пороку, мы взбунтовались и оказались в еще большей изоляции. Мы были в железных тисках у болезни. Она вынуждала нас бороться за существование любыми путями. Мы манипулировали людьми и старались контролировать все вокруг нас. Мы лгали, воровали, обманывали и продавали себя. Мы должны были иметь наркотики, невзирая на цену. Неудача и страх овладели нашей жизнью".

"По мере того как мы продолжали употреблять наркотики, происходило следующее. Мы привыкли к душевному состоянию, присущему наркомании. Мы уже забыли, каким оно было до того, как мы начали употреблять; забыли об общественных приличиях. Мы приобрели странные привычки и манеры. Мы забыли, как надо работать, мы забыли, как выражать себя и как показывать свое отношение к другим. Мы забыли, как чувствовать".

"Итак, мы — наркоманы, и наша болезнь неизлечима, она хроническая, прогрессирующая и фатальная. Но как бы то ни было, наркомания поддается лечению. Мы считаем, что каждый должен ответить на вопрос: "Я наркоман?" Для нас не важно, как мы заболели, мы интересуемся выздоровлением".

Авторы этой книги и многие другие наркоманы обрели трезвость в Сообществе Анонимных Наркоманов. Что же это такое?

В 1935 году в США родилось Сообщество Анонимных Алкоголиков, которое создали два алкоголика — Билл В. и доктор Боб. Это Сообщество очень быстро росло и развивалось сначала в США, а затем в других странах мира. Основой работы этого Сообщества является программа "12 шагов". В 1953 году появилось Сообщество Анонимных Наркоманов, которое также взяло за основу эту программу. К слову сказать, в дальнейшем появилось множество подобных сообществ: Анонимные трудоголики, обжоры, курильщики, сексоголики, эмоционалы и пр., работающие на принципах "12-ти шагов".

"Анонимные Наркоманы — это общественная организация, Сообщество мужчин и женщин, для которых наркотики стали самой главной проблемой. Мы, выздоравливающие

наркоманы, которые встречаются регулярно для того, чтобы помогать друг другу становиться "чистыми". Это программа полного отказа от всех наркотиков. Требование к членам нашего Сообщества только одно — желание прекратить употреблять наркотики". "Нет никаких препятствий для вступления в Сообщество Анонимных Наркоманов. Мы не принадлежим ни к одной другой организации, у нас нет вступительных взносов, мы не подписываем никаких обязательств". "Каждый из нас уже заплатил за то, чтобы стать членом Сообщества. Мы заплатили за право выздоровления своими страданиями". "Мы не связаны ни с одной политической, религиозной или правоохранительной организацией и не находимся ни под чьим наблюдением. Присоединиться к нам может каждый, независимо от возраста, национальности, пола, убеждений, религии или отсутствия таковой". (Далее также приводятся цитаты из книги "Анонимные наркоманы".)

Члены Сообщества проводят собрания, в начале которых читается подготовленная АН литература, доступная каждому. Существуют закрытые собрания для тех, кто имеет проблемы с наркотиками, и открытые, на которые приглашаются все желающие ознакомиться с опытом работы Сообщества. Группы АН независимы и существуют на добровольные пожертвования своих членов. Для того чтобы провести собрание, достаточно присутствия хотя бы двух наркоманов, которые поддерживают друг друга и хотят поделиться опытом трезвости друг с другом.

В своей работе Сообщество руководствуется *12-ью шагами*, перечисленными ниже:

1. Мы признали свое бессилие перед наркотиками; признали, что потеряли контроль над своей жизнью.
2. Мы пришли к убеждению, что Сила, более могущественная, чем наша собственная, может вернуть нам здравомыслие.
3. Мы решили отдать нашу волю и нашу жизнь под защиту Бога, как мы его понимаем.
4. Мы произвели тщательное и бесстрастное исследование своего поведения.
5. Мы признались перед Богом, перед собой и другими людьми в сущности своих ошибок.
6. Мы полностью подготовились к тому, чтобы Бог избавил нас от всех отрицательных черт характера.
7. Мы смиренно попросили Его искоренить эти наши недостатки.
8. Мы составили список тех лиц, кому мы причинили зло, и приготовились возместить им всем причиненный нами ущерб.
9. Мы лично возместили ущерб всем этим лицам, кому только возможно, кроме тех случаев, когда возмещение причинило бы им или другим людям вред.
10. Мы продолжали критически наблюдать за своим поведением, и когда ошибались, то своевременно признавали это.
11. С помощью молитвы и размышления мы старались углубить свой контакт с Богом, как мы его понимаем, молясь лишь о понимании Его воли и чтобы Он дал нам силы исполнить ее.
12. Добившись духовного пробуждения в результате прохождения этих шагов, мы старались делиться этим опытом с наркоманами и применять эти принципы во всех наших делах.

Кратко остановлюсь на этих шагах и прокомментирую их исходя из того, что приходилось читать, слышать на собраниях АА и АН и на многочисленных лекциях в реабилитационных центрах, где за основу взята эта программа.

В чем заключается суть *первого шага*? Что значит признать свое бессилие, признать, что жизнь стала неуправляемой? Это означает признать у себя наличие болезни и то, что она делает неуправляемой все сферы жизни. Казалось бы, для наркомана это нетрудно. Если алкоголик может сказать, что он "пьет как все", то подобное заявление наркомана звучит абсурдно. Но существует еще и вторая часть этого утверждения, а именно: "Я в любой момент могу бросить сам" — вот это и является проблемой. Если человек считает, что он в любой момент может остановиться, и дело не в том, что он болен, а в том, что он просто

еще "не захотел", незачем обращаться за помощью. И алкоголик или наркоман будут продолжать пить и употреблять наркотики, делая свою жизнь еще более неуправляемой. Люди, которые принимают первый шаг, прекращают употреблять наркотики. Вся жизнь наркомана подтверждает тот факт, что он бессилен перед наркотиками, однако на деле для многих требуется неоднократно посетить собрания АН и пройти через срывы, чтобы осознать это. Раз человек осознает, что он болен, следовательно, ему нужна помощь. Помощь, о которой говорится в шагах 2 и 3.

Я думаю, для многих читателей присутствие в этой программе понятия "Высшей Силы" или "Бога" может стать препятствием, как в свое время это было со мной, воспитанной, так же как и большинство, на принципах материализма. Хочу подчеркнуть, что это не религиозная программа, а программа духовного роста. Группы АА и АН существуют во многих странах мира, где исповедуются разные религии. Если вы обратили внимание, в программе сказано: "Бог, как мы его понимаем". Мне приходилось встречать наркоманов и алкоголиков, которые были атеистами, и тем не менее становились на путь излечения благодаря этой программе. Для многих Высшей Силой стала сила группы: "То, что я не смог сделать один, смогли сделать мы вместе, значит, сила группы — это то, что больше меня".

Второй и третий шаги — это отказ от своевластия: "Я сам могу, я контролирую ситуацию". Однако присмотритесь внимательнее к своей жизни и ответьте на вопрос: действительно ли вы способны все контролировать, а то, что не подпадает под это утверждение, не приписываете ли вы случайности или злему умыслу? Но если большинство людей может себе позволить так думать, то наркомана и алкоголика подобные утверждения ведут к тюрьме и смерти. Второй и третий шаги также необходимы, чтобы оставаться трезвым. Хочу отметить, что многие из тех, кто начинал работать по этой программе атеистами, с течением времени становились истинно верующими людьми. Но цель программы — стать трезвым и духовно развиваться.

Четвертый шаг — это утверждение: "Мы произвели тщательное и бесстрастное исследование своего поведения". Трудно измениться, стать другим, если не понять, каким ты был раньше. Четвертый шаг нужен, чтобы наркоман мог увидеть в себе те недостатки, которые нужно исправить, и те достоинства, на которые он будет опираться на пути выздоровления. Кроме того, совершенные в прошлом поступки, ошибки, а зачастую и преступления тяжким грузом висят на совести и мешают двигаться вперед, старые модели деструктивного поведения — повторяются уже в трезвой жизни, создавая проблемы и увеличивая риск срыва. Необходимо, по выражению одного из основателей АА, "вычистить дом".

Чтобы освободиться от негативного груза прошлого, "вынести мусор из дома", делается *пятый шаг*. "Пятая ступень — это не просто чтение исследования, проведенного в четвертом шаге. На протяжении многих лет мы избегали посмотреть на себя со стороны и определить, кто мы на самом деле. Мы стыдились себя и чувствовали свою изолированность от всего мира. Теперь, когда мы преодолели позорную часть прошлой жизни, мы сможем вычеркнуть ее из своей жизни, если смело признаем это. Было бы непростительно все это написать и положить в ящик стола. Эти ошибки появляются и вырастают в темноте, а умирают, если их выставить на свет".

Рассказать о своих ошибках можно другим членам АН, психотерапевту, священнику на исповеди, — выбор остается за наркоманом.

Шестой и седьмой шаги помогают членам АН еще глубже осознать свои недостатки и попытаться от них избавиться. Любой наркоман или алкоголик уже причинил огромный моральный ущерб другим людям, в первую очередь своим близким. Осознав это, наркоман начинает испытывать чувство вины, не избавившись от которого трудно жить трезвой жизнью, "смотреть на мир без агрессивности и страха". Поэтому программа предлагает *восьмой и девятый шаги*. Для близких людей, живущих вместе с наркоманом,

одно то, что он перестал употреблять наркотики, может отчасти стать возмещением ущерба.

Десятый шаг избавляет от "сегодняшних ошибок". Он предлагает ежедневно продолжать самоанализ, формирует привычку смотреть на себя, свои поступки, быстро исправлять ошибки, совершенные за день. Каждодневный самоанализ и признание своих ошибок в конце концов разрушают старые стереотипы поведения.

Одиннадцатый шаг — это непосредственный результат прохождения предыдущих шагов. "Мы используем одиннадцатую ступень для поддержания нашего духовного состояния".

И наконец, *двенадцатый шаг* данной программы говорит о том, что наркоманы, ставшие трезвыми, делятся своим опытом с теми, кто еще страдает от этой болезни. В этом состоит уникальность программы "12 шагов" — один наркоман, бросивший употреблять наркотики, помогает другому. Никто лучше самого наркомана не поймет другого наркомана. Мне много раз приходилось рассказывать об этой программе своим пациентам; как правило, мои слова на них почти не производили впечатления. Но когда о программе говорили сами бывшие алкоголики и наркоманы — это воспринималось совсем по-другому. В моей практике было много случаев, когда я предлагала пойти на собрание своим пациентам, но они шли туда лишь после того, когда с ними побеседовали члены АА или АН. Часто члены Сообщества приходят в психиатрические больницы и там делятся с их обитателями своим опытом, приглашая их на собрания.

Чтобы эти шаги дали положительный результат, прежде всего необходима честность.

Только честный взгляд на себя поможет успешно преодолеть болезнь.

Существует еще несколько принципов, которыми в своей жизни руководствуются члены Сообщества Анонимных Наркоманов. Один из них — "живи одним днем". Алкоголику или наркоману трудно сказать: "Я никогда больше не буду пить или употреблять наркотики", — в прошлом они сотни раз давали подобные обещания. Гораздо проще сказать: "Я только сегодня постараюсь оставаться трезвым" — и следовать этому принципу. Девиз "одного дня" не означает, что в жизни членов АА или АН вообще отсутствует какое-либо планирование; смысл в том, что они пытаются оставаться трезвыми лишь сегодня и жить заботами сегодняшнего дня, а не вчерашними или завтрашними. Что толку говорить о том, что прошло, или переживать по поводу того, что еще не случилось.

Члены АН под трезвостью понимают полный отказ от каких бы то ни было наркотиков и лекарственных средств (включая марихуану, снотворные средства) и от алкоголя.

"Суждение о том, что алкоголь отличается от наркотиков, приводило к тому, что его прием вызывал у некоторых наркоманов рецидив. До того как мы пришли к Анонимным Наркоманам, многие из нас рассматривали алкоголь отдельно от наркотиков, но больше мы не можем обманывать себя. Алкоголь — это тоже наркотик. Мы, люди, заболевшие наркоманией, должны отказаться от всех наркотиков ради выздоровления".

В моей практике встречались наркоманы, бросившие употреблять наркотики, но "перешедшие" на алкоголь. Это приводило к тому, что они либо срывались и опять начинали употреблять наркотики, либо в очень короткие сроки становились тяжелыми алкоголиками.

Как часто наркоман посещает собрания — зависит от его желания. Существуют лишь рекомендации, которые выработаны благодаря многолетнему опыту членов Сообщества. Так, алкоголику, выписывающемуся из больницы, советуют принять программу "90 дней — 90 групп", то есть в течение трех месяцев ежедневно посещать собрания. В Америке говорят, что наркоману, чтобы достичь успеха, необходимо прилагать в десять раз больше усилий, чтобы стать и оставаться трезвым, чем алкоголику. Члены АН и АА годами и даже десятилетиями посещают эти собрания, так как "12 шагов" — это программа духовного роста, а он — бесконечен. Мне часто приходилось слышать от пациентов и их родственников утверждение, что после больницы, после "снятия ломки" нужно постараться забыть о своей болезни. Многие пытаются поменять место жительства, начать

"новую жизнь". Некоторым, возможно, это и удастся, но подавляющее большинство снова возвращаются к употреблению наркотиков. Они не учитывают тот факт, что болезнь находится внутри человека: куда бы наркоман ни уехал, он увезет ее с собой, и как бы он ни хотел о ней забыть, рано или поздно она напомнит ему о себе. Каждому наркоману знакомо выражение: "опиум умеет ждать".

Позволю себе сравнить наркоманию с какой-нибудь другой хронической болезнью.

Представьте себе больного с язвой желудка, который только что выписался из больницы.

Он напуган, боится съесть лишний кусочек пищи, зарекается отказаться от жирного и острого. Проходит несколько месяцев, и перенесенные страдания стираются из памяти; пациент забывает, что его желудок не в состоянии воспринимать определенную пищу, и, утешая себя тем, что "на этот раз ничего не случится", съедает что-нибудь острое. И часто действительно ничего не случается. Приободренный человек ест эту пищу все чаще и чаще, перестает соблюдать рекомендации и в результате оказывается в больнице. С наркоманией дело обстоит гораздо хуже. Мне неоднократно приходилось слышать от членов АН и АА, что срывы у них происходили часто не тогда, когда им хотелось употребить алкоголь или наркотики и они прикладывали массу усилий, чтобы этого не сделать, а среди "полного благополучия", когда и мыслей о зелье не возникало. Потому-то наркоман или алкоголик должен ходить на собрания, это не дает ему забыть, что он страдает хронической, неизлечимой болезнью.

В своей работе группы АН и АА руководствуются *12-ью традициями*:

1. Наше общее благо должно быть превыше всего — личное выздоровление зависит от единства Анонимных Наркоманов.
2. Для осуществления целей нашей группы нет авторитета выше, чем любящий Бог, такой, каким он существует в сознании членов нашей группы. Наши лидеры — это люди, которым мы доверяем; они нами не управляют.
3. Единственное условие для членства в АН — это желание бросить употреблять наркотики.
4. Каждая группа должна быть самостоятельной, кроме тех случаев, когда дело касается других групп или Сообщества в целом. i!
5. Каждая группа Анонимных Наркоманов имеет только одну основную цель — делиться своим опытом с теми наркоманами, которые все еще страдают этим недугом.
6. Ни одна группа Анонимных Наркоманов не должна позволять никаким посторонним организациям или учреждениям, даже тем, которые работают в смежных областях, выступать от имени Анонимных Наркоманов, а также не должна финансировать или поддерживать их в обществе. Деньги, собственность или желание престижа не должны отвлекать нас от нашей основной цели.
7. Каждая группа Анонимных Наркоманов должна сама себя содержать, не принимая никаких посторонних пожертвований.
8. Сообщество Анонимных Наркоманов должно всегда оставаться непрофессиональной группой, но центры Службы могут приглашать профессиональных работников.
9. Сообщество Анонимных Наркоманов как таковое не имеет руководящих органов, но мы можем создавать комитеты и советы службы, непосредственно отчитывающиеся перед теми, кому они служат.
10. Сообщество не занимает никакой позиции по вопросам, не относящимся к деятельности общества, поэтому название Анонимные Наркоманы никогда не должно упоминаться в общественных спорах, дискуссиях.
11. Наши отношения с обществом основаны на разъяснении, а не на агитации. Нам необходима личная анонимность в контактах с печатью, радио или телевидением.
12. Анонимность является духовной основой всех наших традиций; это постоянно напоминает нам о необходимости ставить принципы выше интересов любой отдельной личности.

Эти традиции проверены временем, и благодаря им Сообщество может более-менее успешно функционировать. "Двенадцать традиций Анонимных Наркоманов не подлежат обсуждению. Они являются руководящими принципами, которые помогают Сообществу существовать и быть свободным".

Первые группы Анонимных Алкоголиков в Санкт-Петербурге и в Москве появились примерно в одно время — в 1986-1987 годах. В Санкт-Петербурге (тогда еще Ленинграде) первой была образована группа "Алмаз". Со временем стали появляться новые группы, в настоящее время их создано более десяти, и их количество увеличивается. Вслед за АА появились группы для родственников алкоголиков — Ал-Анон. Группа Анонимных Наркоманов "Вертикаль" родилась в 1989 году. Первые наркоманы, которые начали следовать принципам этой программы, посещали группы Анонимных Алкоголиков. Я еще раз хочу подчеркнуть, что наркомания и алкоголизм — это зависимость от химических веществ, и поэтому оба заболевания требуют одинакового подхода. Многие наркоманы и сегодня продолжают посещать собрания АА. Примерно так же дело обстоит и в США, на родине этого движения: в группах Анонимных Алкоголиков я встречала много наркоманов.

Для многих больных наркоманиями программа "12 шагов" стала путем исцеления.

Глава 4

Как жить рядом с наркоманом?

Жить рядом с наркоманом очень сложно, и больше всех страдает его семья. Самое сложное в моей работе — это общение с родителями и родственниками пациентов. К ним и обращена эта глава.

В процесс лечения наркомана обязательно должны быть вовлечены его родственники. Близкие наркомана живут в постоянном напряжении и страхе, их настроение и самочувствие целиком зависят от того, употребляет он наркотики или нет, пришел ли он домой в опьянении и пришел ли вообще. В конце концов они начинают страдать неврозами и различными психосоматическими заболеваниями — гипертонией, язвенной болезнью желудка и 12-перстной кишки и пр. Это — одна сторона проблемы. С другой стороны, люди, живущие рядом с наркоманом, часто своим поведением мешают ему прийти к решению отказаться от наркотиков. Но осознать это тоже непросто. Поэтому близким наркомана необходима помощь, и практически во всех реабилитационных центрах обязательно существуют семейные программы для родственников.

Как правило, большинство родителей никогда раньше с этой проблемой не сталкивались и считали: уж чего-чего, а "этого" у их детей быть не может. Но однажды они обнаруживали у них на руках следы от инъекций и приходили в ужас. И все; после этого у большинства собственная жизнь отодвигается на второй план. Мучаясь вопросами "почему?", "как это могло случиться с моим ребенком?", они начинали копаться в прошлом, пытались понять, где они допустили ошибку, обвиняя себя, испытывая одновременно чувство вины и жалости к себе и к ребенку. Когда первый шок проходил, они начинали бегать по врачам, психологам, экстрасенсам и пр., считая, что те могут "вылечить" их ребенка. Они постоянно вмешивались в его жизнь, устраивая истерики, скандалы, "разговоры по душам", обыскивая карманы, разыскивая по притонам и т. д. Наконец, после очередной попытки лечения, когда в день выписки из больницы их чадо снова начинало употреблять наркотики, они впадали в отчаяние, уже обвиняя его в преступной распущенности, в выброшенных на ветер деньгах, в том, что их ребенок не оправдал возложенных на него надежд. И в результате возникала пропасть между некогда близкими людьми. Родители

вроде бы хотели помочь, а дети зачастую начинали их ненавидеть. И такое продолжалось годами.

С родителями, прошедшими через описанные события, очень трудно разговаривать. Они слышат только то, что хотят слышать. Они внимательно выслушают доводы врача, что наркомания — хроническое тяжелое заболевание и что даже при длительном кропотливом лечении бросают употреблять наркотики не более половины, но на следующий же день, соблазнившись вывеской "*Лечу наркоманию за один сеанс*", заплатят огромные деньги и опять обманут сами себя.

Что же им делать?

Я думаю, что главное — это, во-первых, **перестать себя обманывать**; во-вторых, как это ни тяжело, **понять, что дети — не собственность родителей и они вправе жить как они хотят**; в-третьих, вспомнить о том, что у них, **у родителей, есть собственная жизнь**. Обнаружив, что ребенок употребляет наркотики, большинство родителей тут же решают, что ему нужно лечиться, и этот факт кажется бесспорным. Но у детей-наркоманов на этот счет может быть иное мнение. Приведу вам слова самих наркоманов из книги "Анонимные наркоманы": "Желание — это ключевое слово; желание — это основа нашего выздоровления. В наших рассказах и опыте, которым мы делимся с наркоманами, которые все еще страдают, снова и снова появляется еще одно обстоятельство: наркоман, который не хочет бросить употреблять наркотики, никогда не бросит. Им можно советовать, угрожать, их можно уговаривать, умолять, наказывать, закрывать на замок, но они не бросят наркотиков до тех пор, пока не захотят этого".

Наркотики доставляют колоссальное удовольствие, иначе бы их не употребляли; но постепенно развивается зависимость, болезнь. Чтобы появилось желание вылечиться, нужна сильная мотивация. А зачем, спрашивается, бросать, если та же мать будет везде, где только можно, покрывать своего сына или дочь, и стоит им только намекнуть, как она сломя голову побежит доставать деньги, чтобы заплатить за лечение, раздать долги и пр. Таким образом, родители, беря на себя ответственность за поступки своих детей, мешают им осознать, что за все в жизни дети должны расплачиваться сами. Часто матери, продавая последние вещи, чтобы достать деньги на лечение, говорят: "Но он сам попросил, он хочет лечь в больницу". Мне всегда в таких случаях хочется сказать им: "Вы не знаете, что такое *захотеть*". Я вспоминаю одного из своих пациентов, молодого человека, мать которого не стала бегать за него по больницам. Он пришел в приемную главного врача и сказал, что не уйдет до тех пор, пока его не примут на лечение. И таких примеров можно привести много. Если человек действительно хочет, он найдет выход сам, а не будет говорить, что эта больница ему не подходит по каким-либо причинам. Сложнее всего — понять, что ваш ребенок все равно будет делать так, как считает нужным, и изменить это вы не в силах, но при этом он должен нести ответственность за ту жизнь, которую выбрал. Если он решил употреблять наркотики, это не должно разрушать вашу жизнь, и вы не несете за это ответственность.

Я вспоминаю, как в наш город приехали бывшие наркоманы из США, которые в одном из театров показывали спектакль о своем пути выздоровления. После спектакля они отвечали на вопросы зрителей. Одна зрительница, заплакав, сказала, что она договорилась прийти сюда со своим шестнадцатилетним сыном-наркоманом, а потом он отказался, и она не знает, что теперь ей делать. В ответ одна из участниц спектакля поведала свою историю, суть которой сводится к следующему: она употребляла наркотики до тех пор, пока родители ее поддерживали. Но однажды терпение у них лопнуло и они выгнали ее из дома. Она обратилась в реабилитационный центр, но ей там не понравилось. Пришлось вернуться на улицу. Вскоре, однако, эта "собачья жизнь" вынудила все-таки прийти в центр. Прошло 8 лет, и она благодарна родителям за то, что они так поступили. Я понимаю, что такое обращение с ребенком-наркоманом может у кого-то вызвать протест, и совсем не настаиваю, что нужно именно так поступать, но хочу подчеркнуть:

практически все знакомые мне наркоманы бросили употреблять наркотики, когда им пришлось самим нести ответственность за последствия своей болезни.

Приведу обращение человека, страдающего наркотической зависимостью, к своим близким. Это письмо написано как бы от имени всех химически зависимых родственникам и в числе других материалов используется группами родственников алкоголиков и наркоманов в своей работе:

"Я страдаю химической зависимостью, я нуждаюсь в помощи.

Не позволяй мне врать Тебе (а Ты принимаешь мою ложь за правду), потому что, делая это, Ты поощряешь меня к дальнейшей лжи. Правда может быть болезненной, но, пожалуйста, прими ее.

Не давай мне перехитрить Тебя. Это учит меня избегать ответственности, и, кроме того, я могу потерять уважение к Тебе.

Не читай мне нотаций, не морализируй, не ругай, не хвали, не обвиняй и не спорь, когда я нахожусь под воздействием наркотиков. И не уничтожай мои наркотики. Может быть Ты и почувствуешь себя лучше, но на самом деле ситуация усугубится.

Не верь моим обещаниям — это мой способ отсрочить боль. И не изменяй условий достигнутых договоренностей. Если договоренность существует, Ты должна придерживаться ее.

Когда Ты общаешься со мной, не теряй терпения, не выходи из себя. Это лишь погубит Тебя и возможность помочь мне.

Не позволяй своей тревоге делать за меня то, что я должен сделать сам.

Не покрывай меня и не пытайся изменить последствия проявлений моей болезни. Это снизит интенсивность кризиса, но лишь продлит болезнь.

И прежде всего, не убегай от реальности так, как это делаю я. Зависимость, моя болезнь, будет усугубляться, если я буду продолжать злоупотреблять наркотиками. Мне нужна помощь врача, консультанта, выздоравливающего больного и Бога. Я не могу помочь сам себе.

Я ненавижу себя, но Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ".

Все, о чем сказано в этой главе, подчас трудно понять и принять сразу, особенно близким наркомана. Они нередко сами нуждаются в помощи, поскольку живут в состоянии хронического стресса. Кроме того, они постоянно говорят о том, что очень хотят помочь своим детям. Но можно ли кому-нибудь помочь, если сам все время находишься на грани нервного срыва?

Для помощи таким людям существуют группы родственников алкоголиков и наркоманов, называемые Ал-Анон, которые также работают, используя принципы программы "12 шагов Анонимных Алкоголиков". В этих группах люди, объединенные общей

бедой; они помогают друг другу обрести душевный покой и продолжать жить, несмотря ни на что. На собраниях близкие наркоманов начинают понимать не только разумом, но и сердцем все то, о чем я писала ранее, — перестают обманывать себя, контролировать своих детей и устраивать им скандалы, дают им возможность самим отвечать за тот образ жизни, который они выбрали. Но они никогда не перестают любить своих детей, просто начинают понимать, что любить — это не обязательно решать их проблемы. Китайская мудрость гласит: "Чтобы держать, нужна сила, чтобы отпустить, нужна мудрость".

Каждое собрание Анонимных Алкоголиков, Наркоманов и Ал-Анон начинается с молитвы:

*"Боже! Дай мне разум и душевный покой
Принять то, что я не в силах изменить,
Мужество изменить то, что могу,
И мудрость отличить одно от другого".*

Со временем близкие наркомана начинают понимать, что изменить они могут только себя и ничего более.

Я приведу вам историю одной женщины — матери наркомана, которая прошла весь этот путь.

"Моя жизнь складывалась, наверное, как и у многих других женщин,— когда выходила замуж, видела, что муж выпивает, но считала, что моя любовь не позволит ему стать алкоголиком. Постепенно он стал спиваться, я плакала и терпела. Но в конце концов не выдержала, и мы развелись. Разводились долго — три года. Наш маленький сын очень из-за этого переживал, но когда я предложила ему выбрать, с кем жить, он остался со мной. Сына своего я очень любила, но мало проводила с ним времени, так как с утра до ночи работала — мы жили только на мою зарплату. Я часто винила себя в том, что уделяю ему недостаточно внимания, не могу покупать ему дорогие игрушки, считала, что он обделен. Сын рос, ходил в школу, занимался спортом. Однажды (ему в то время было 16 лет) он пришел домой и выглядел и вел себя странно. Я решила, что сын выпил, однако он категорически это отрицал, да и алкоголем от него не пахло. У меня всегда был страх, что он может пойти по стопам отца, но я утешала себя тем, что сама не выпивала и он не видел в нашем доме застолий и компаний. В то время я, конечно, слышала, что есть наркоманы, но даже мысли не возникало, что мой сын может им быть. После этого случая он все реже и реже бывал дома, звонил, что останется ночевать у друзей; я, со своей стороны, считала неприличным его проверять.

Но беспокойство не прошло, тем более что сын изменился: стал вялым, прогуливал занятия в училище, у него исчезли прежние интересы. Я не понимала, что происходит. И вот однажды сын появился дома в жутком состоянии, еле шевелил языком. Он сказал мне, что "наглотался колес", что ничего в этом особенного нет, это делают все. Мне стало страшно, я потеряла покой. Пошла к психологу, но тот меня несколько раз успокоил, сказав, что это возрастное, что 80 % подростков прибегают к наркотикам, но со временем это проходит. После этого я еще больше стала себя винить в том, что мой сын ничего в жизни не видел, кроме коммуналки, что я многого не смогла ему дать. Но тогда еще не осознавала всей трагичности ситуации.

Я давно уже замечала, что сын спит в футболке с длинными рукавами, но он говорил, что ему просто холодно. Тот черный день, когда моего мальчика чуть живого какие-то ребята принесли домой, не забуду никогда. Я хотела немедленно вызвать "скорую помощь", уложила его в кровать, раздела... и увидела его руки — вены были исколоты. Я села рядом с ним и ничего не могла делать; казалось, что жизнь кончилась. Так я просидела всю ночь. Утром, когда сын пришел в себя, он сказал мне, что давно стал наркоманом и хочет уйти от меня, чтобы не причинять мне боль. Я уговаривала его рассказать мне, кто сделал его наркоманом. Теперь-то я понимаю, что наркоманом против воли никого не сделаешь. Сын сказал мне, что, когда он начинал колотиться, его предупреждали, что бросить трудно, но он думал, что это "им, слабакам, трудно, а я смогу". Он действительно ушел. Через три дня я стала сама его искать. Встретила его на улице и уговорила вернуться домой.

С этого момента думала только о том, как помочь своему ребенку: накупила литературы о наркоманиях, делала вырезки из книг, показывала их сыну, считая, что это убедит его бросить наркотики. Но он, отмахиваясь, говорил, что все это для "дурачков". Раньше меня интересовала работа, друзья, теперь — только проблемы сына. Я металась по врачам, обрывала телефоны доверия, платила деньги за консультации. Подыскивала место для лечения, сама ездила смотреть в больницы, хорошие ли там условия, так как кто-то мне сказал, что в психиатрических больницах с наркоманами плохо обращаются. Везде мне говорили, что необходимо прежде всего его желание, но тогда у меня была надежда, практически уверенность, что он вылечится с моей помощью.

И вот однажды сын сказал, что хочет лечь в больницу, но не в какую попало, а в строго определенную. Я кинулась туда, умоляла, упрашивала и в конце концов добилась своего — его взяли на лечение. Я думала, что там он вылечится. Но когда сын вернулся домой, я поняла, что это были лишь мои мечты и не более того. Два дня он не выходил из дома, на третий ушел, и я сердцем почувствовала, что он снова укололся. На меня накатило

отчаяние. Я стала скандалить, плакать. Но сын сказал мне, что он просто не может бросить наркотики. Я ему не поверила, решила, что он просто распушенный человек. В то время моя жизнь стала сплошным кошмаром. Сын продолжал колоться. Я знала, что он крадет, чтобы достать деньги на наркотики. Я забирала его из милиции, куда он попадал из притонов; несколько раз он буквально умирал у меня на руках. Часто, когда он был под воздействием наркотиков, на его лице блуждала счастливая улыбка, а я смотрела на него и думала: "Господи! Ну почему же мне так плохо!" Однажды, когда сын в очередной раз умирал — пульс был 40, дыхание прерывистое,— я не выдержала и позвонила наркологу. Врач сказала мне, что если в течение часа ему не станет лучше, нужно вызывать "скорую помощь". Я сидела рядом с ним с секундомером в руках, считала пульс и молила Бога, чтобы мой сын выжил. Через четыре часа жизнь постепенно вернулась к нему. Сын опять попросил положить его в больницу. У меня снова появилась надежда: вышел он из больницы с благими намерениями. Но через некоторое время все вернулось на круги своя, надежда моя опять исчезла. Я устраивала истерики, плакала, пыталась препятствовать ему, но все напрасно. Для меня перестал существовать окружающий мир, я даже не всегда понимала — лето сейчас или зима.

Я всегда мечтала о том, что мой сын вырастет и будет для меня опорой в жизни, я очень в этом нуждалась. Когда мои надежды рухнули, я поняла, что я одна не вытяну, кончились все силы физические, душевные. Я больше не могла ждать, когда он умрет у меня на руках. Я решила уйти из жизни. Взяла отпуск, поехала к родителям проститься, сделала последние распоряжения. Но Бог помог мне — именно в этот момент мне предложили пойти на собрание родственников алкоголиков и наркоманов. Я сначала даже не поняла, что эта группа для меня, иначе, наверное, не пошла бы. Приехав на собрание группы Ал-Анон, я увидела жизнерадостных людей, которые смеялись и шутили. Мне показалось это странным — я уже давно забыла, как улыбаться. Я позавидовала этим людям. Потом началось собрание, и, услышав истории этих людей, я была потрясена: у многих из них жизнь была ничуть не легче моей. Когда я ехала домой, впервые за долгое время я увидела закат солнца. Мой сын к этому времени уже очень редко бывал дома, как я теперь думаю, из-за скандалов, которые я ему устраивала. Вернувшись с собрания, я стала читать брошюры, которые мне там дали. В это время пришел сын. Обычно я встречала его около двери "прокурорским" взглядом, а в этот вечер не вышла из своей комнаты. Он заглянул ко мне и спросил: "Мама, ты не спишь?" Я ответила, что читаю. Он ушел в свою комнату и включил телевизор. Он остался дома! Я поняла, что мои истерики только ухудшали ситуацию. Ему тоже стало спокойнее. Я перестала искать его по ночам, звонить его друзьям, спрашивать, когда он придет домой. Но все еще продолжала обыскивать карманы. И если находила шприцы, молча выкладывала их ему на постель. До меня наконец-то дошло, что мой сын болен и что пока он сам не захочет лечиться, заставлять его бесполезно. Он может умереть в любой момент; со мной и без меня. Когда я осознала, что бессильна изменить сына, почувствовала огромное облегчение; я уже не винила себя, как раньше. Когда он уходил, я молила Бога, чтобы он уберег моего ребенка от смерти и не дал причинить другим ущерба. Я знала, что сын добывает деньги на наркотики далеко не честным путем. Однажды он продал мои книги, и я сказала ему: "Все, что здесь есть, я заработала своим трудом; если тебе нужны деньги на наркотики, бери их где хочешь". И я молилась, чтобы он не причинил никому зла.

Моя жизнь была очень трудной, надежда сменялась отчаянием. Когда было очень плохо, я ехала на собрание. Выходить из дома не хотелось, но перспектива остаться дома и видеть сына под кайфом заставляла ехать на собрание. Возвращалась я оттуда обычно с новыми силами. Однажды мой сын решил пойти на собрание Анонимных Алкоголиков. Я ждала его с нетерпением. Вернулся он поздно и опять в жутком состоянии; он был на собрании, но после него опять укололся. В очередной раз я поняла, что мои надежды — это только мои надежды. Я продолжала посещать собрания Ал-Анон, ходила на открытые собрания и к Анонимным Алкоголикам. Там наркоманы, прекратившие употребление наркотиков,

говорили, что мой сын еще не созрел для того, чтобы бросить, что, по-видимому, еще мало потерял в жизни, но когда-нибудь все-таки он придет. Я жила этой надеждой. Требовалось много терпения, чтобы общаться с сыном. Но я уже могла это делать спокойно, без истерик и слез. Он пытался посещать собрания АА, но все время срывался.

А я продолжала жить, хотя особой радости от жизни не испытывала, нервы были расшатаны до предела, начались проблемы со здоровьем. Мне предложили пройти лечение в клинике неврозов, но я долго не могла решиться на этот шаг. Ребята из группы АА сказали мне: "Когда-нибудь ему понадобится Ваша помощь, а Вы не сможете ее оказать". Я легла в клинику. В первый же вечер, позвонив домой, я поняла, что сын опять укололся. После этого решила звонить только по утрам, когда он бывал более или менее в себе, просто для того, чтобы узнать, жив он или нет. В клинике неврозов мне очень помогли, а главное — научили выстраивать стену между собой и проблемами сына. Жизнь стала спокойнее, я стала ходить в гости, навещать родственников, появились собственные заботы. По-прежнему я ходила на собрания Ал-Анон, где получала огромную поддержку.

Когда сын в очередной раз попросил устроить его в больницу, я ему сказала: "Я столько раз это делала, унижаясь и упрасывая. Сделай это сам". И он сумел лечь в больницу сам, правда, не с первой попытки. После выписки он стал ходить на собрания АА.

Раньше я думала, что когда мой ребенок бросит употреблять наркотики, моя жизнь станет счастливой. Сын стал трезвым, но жизнь от этого легче не стала. Иногда мне казалось, что раньше было проще. Он стал раздражительным, грубым, ему невозможно было угодить; иногда казалось, что он меня ненавидит. Но, поплакав от обиды, успокоилась — я молила Бога, чтобы мой сын бросил употреблять наркотики; и даже если он будет ненавидеть меня всю оставшуюся жизнь, я буду благодарна... Такая жизнь длилась долго — неделями, как чужие люди, не разговаривали, но у меня хватало разума смириться, набраться терпения. И в этом очень помогали собрания Ал-Анон. Я еще больше укрепилась во мнении, что жизнь сына — это только его жизнь, и никто не вправе в нее вмешиваться. Наверное, ему было бы в тысячу раз тяжелее бросить наркотики, если бы я сама не изменилась.

Сейчас наши отношения значительно улучшились. Я не претендую на его заботу обо мне, но когда он это делает, чувствую себя счастливой. Я радуюсь его успехам и переживаю, если у него неприятности. Но если он не просит меня о помощи, я не вмешиваюсь, я просто молюсь за него.

Для меня самое главное было понять, что я не могу изменить своего сына, как бы я этого ни хотела. Для матери очень трудно отделить себя от своего ребенка и понять, что он вправе распоряжаться своей судьбой как хочет. Не упрекать детей тем, что мы их растили, надеялись; это были только наши надежды, и они нам ничего не должны, пока сами этого не захотят. Главное -смириться, иметь великое терпение. Я думаю, это и есть любовь. В заключение приведу вам программу на один день, которой пользуются члены Сообществ Анонимных Алкоголиков, Анонимных Наркоманов и Ал-Анон.

СЕГОДНЯ Я постараюсь жить заботами о сегодняшнем дне, не пытаюсь избавиться от всех моих проблем сразу.

СЕГОДНЯ Я буду счастлив(а). Верно то, что сказал Линкольн: "Большинство людей счастливо настолько, насколько сами себе позволяют".

СЕГОДНЯ Я примирюсь с моим настоящим положением, не стараясь переделать все по-своему и принимая в этом мире то, что пошлет мне судьба.

СЕГОДНЯ Я постараюсь укрепить мой ум. Я буду учиться. Я научусь чему-нибудь полезному. Я не буду лениться. Я прочту что-нибудь, что требует усилия, мысли и сосредоточения.

СЕГОДНЯ Я сделаю три духовных упражнения. Сделаю кому-нибудь добро и постараюсь, чтобы об этом никто не узнал, а если кто-нибудь узнает, то это не будет считаться. Сделаю хотя бы две вещи, которые мне не хочется делать, но сделаю их для

упражнения силы воли. Если меня кто-нибудь обидит и мне будет обидно, я не подам вида.

СЕГОДНЯ Я буду привлекательнее, постараюсь выглядеть как можно лучше, красиво оденусь, при разговоре не буду повышать голос, буду вежливым(ой), не буду никого и ничего судить. Постараюсь ни в чем не видеть недостатки и не буду никого исправлять или переделывать, кроме себя.

Только на сегодня у меня составлена программа. Я, может быть, не выполню все, но я буду стараться и буду бороться с двумя врагами: спешкой и нерешительностью.

СЕГОДНЯ Я удалюсь от всего на полчаса, чтобы побыть с собой наедине и отдохнуть. В это время я буду стараться лучше понять свою жизнь и что нужно сделать для ее улучшения.

СЕГОДНЯ Я ничего не буду бояться. И буду наслаждаться тем, что прекрасно. И буду верить, что даваемое мною миру вернется ко мне.

Глава 5

Дорога, ведущая к свету

Как я уже отмечала, в Санкт-Петербурге движение Анонимных Алкоголиков существует около десяти лет, и оно накопило собственный опыт работы с наркозависимыми.

Среди членов Анонимных Наркоманов и Алкоголиков есть наркоманы, которые не употребляют наркотики более четырех лет. Некоторые из них согласились поделиться опытом своего выздоровления и рассказать истории, которые будут приведены ниже.

Болезнь подчас толкает наркомана на ужасные поступки, о них трудно говорить. Я думаю, в жизни каждого человека есть события, о которых не хочется не только рассказывать, а даже вспоминать. Нужно обладать большим мужеством, чтобы честно рассказать о своей жизни, тем более широкому кругу людей.

Мне хочется еще раз выразить глубокую признательность всем, чьи истории опубликованы в этой книге.

Истории, предлагаемые вам,— это доказательство того, что, как бы глубоко человек ни погрузился во тьму, у него всегда есть шанс вернуться на дорогу, ведущую к свету.

История первая

Сегодня... мне не верится, что я мог жить другой жизнью, жизнью наркомана

С Иваном, одним из моих пациентов, я познакомилась в 1992 году, в то время ему не было еще 18-ти лет. Процесс его выздоровления проходил на моих глазах. Я помню то время, когда он прекратил срываться и стал трезвым. Мужество и терпение, проявленные им в тот период, до сих пор вызывают у меня уважение.

Надо сказать, что с пациентами такого возраста работать труднее всего. Как правило, у них нет сильной мотивации отказаться от наркотиков, тем более что родители зачастую полностью их опекают, и за плечами еще нет тюрем и других многочисленных "прелестей", сопровождающих жизнь наркомана.

А самое главное, что они выпадают из жизни совсем еще детьми, поэтому не успевают приобрести то, что называется зрелостью, которая необходима для формирования установки на трезвость.

Тем не менее среди членов обществ Анонимных Алкоголиков и Наркоманов есть совсем молодые люди, уже долго не употребляющие наркотики после лечения. Я думаю, что история, приведенная ниже, может обнадежить тех, кому нет еще двадцати, и их близких. "Родился я в Ленинградской области. Помнить начал себя рано, с детского садика. В целом детство вспоминаю с удовольствием. Лето проводил у бабушки с дедушкой в Карелии, там было весело, была своя компания — вместе ходили на рыбалку, играли, купались. Единственное, что омрачало мое детство, это пьянство отца. Когда он был трезвым, все было хорошо, я помню; он меня любил, проводил со мной много времени, вместе ходили на рыбалку, гуляли. Но когда отец напивался, то начинал орать, командовать, всегда включал магнитофон на полную громкость с песнями Высоцкого (кстати, я из-за этого до недавнего времени слышать их не мог). В таком состоянии я его боялся. Когда отец приходил пьяный, мать обычно меня забирала и мы уходили ночевать к ее подругам. Со временем он стал выпивать уже практически каждый день — однажды мы с мамой целых полгода жили у ее подруги.

Когда мне было 10 лет, родители развелись. Самого развода я не помню, меня на это время отправили в пионерский лагерь, оттуда привезли в город уже на новую квартиру. Отец один-два раза в год нас навещал. Я не помню, что при этом чувствовал, но точно знаю: мне не хотелось, чтобы он оставался у нас, я быстро привык жить без него.

В школе до 5-го класса я учился хорошо, занимался спортом. Лет в 7 я, посмотрев фильм про десантников, тоже хотел стать сильным и ловким. Когда мне было 10 лет, в школе открылась секция по дзюдо и я стал ее посещать. Мне очень нравился тренер, и до сих пор я считаю, что он был настоящим мужчиной: знал свое дело, не орал, говорил доходчиво, любил свою семью. Я его очень уважал. С маминой стороны был жесткий контроль, мне и в голову тогда не приходило, что можно прогуливать уроки или не слушаться ее.

В 5-м классе учиться стало уже сложнее, к тому же я понял, что мама не такая уж и "страшная", можно и прогулять, все равно она ничего не сделает. К 7-му классу я уже вел себя как хотел. Жили мы бедно, я не мог себе позволить купить джинсы, кроссовки, у меня не было магнитофона. Я сильно из-за этого комплексовал, напрягал маму, спрашивал: "Почему у других все это есть, а у нас нету?" Она пыталась что-то предпринимать, но помимо того, что все эти шмотки стоили денег, в то время это был еще и дефицит, так что у нее плохо получалось.

Я с детских лет был "борцом за справедливость". Еще в 1-м классе жаловался маме на плохих учителей, топал ногами, устраивал истерики. Помню, в 5-м классе у нас была классная руководительница, которая могла схватить за руку, потрясти. А я был человек грамотный, знал, что детей бить нельзя. Стал всем капать на мозги — учителям, ученикам, родителям. В общем, классную выперли из школы. Я был любитель поспорить с учителями, у меня было "обостренное чувство справедливости". Уже точно не помню, были ли несправедливости, но чувство было. На уроках физкультуры я стоял вторым от конца, был маленьким, но был в классе лидером. Когда приходил новичок, ему говорили: "Иван у нас самый сильный". Хотя, в основном, это были понты. Я любил кого-нибудь поколотить, был агрессивным, меня боялись. Я чувствовал себя от этого лучше. Я изо всех сил старался выделиться — то красился в огненно-рыжий цвет, то делал себе безумные стрижки. В 7-м классе проколол себе ухо и вставил серьгу, но через неделю вынул, потому что все остальные тоже вставили, — никого не удивишь.

Как я уже говорил, примерно с 5-го класса я начал прогуливать уроки, болтался с друзьями, играл в футбол, хоккей. В 6-м классе я стал ходить в кинотеатр по соседству, где собирались молодежные тусовки, "грел уши" (слушать разговоры — *жарг.*), начал курить. С 7-го класса стал выпивать. К выпивке я всегда относился отрицательно — в детстве насмотрелся. Сначала думал, что никогда не буду пить; когда начал выпивать, решил, что алкоголиком уж точно не буду. Помню, как мы после 7-го класса поехали в ЛТО (лагерь труда и отдыха), пили там водку. Однажды даже не ночевали дома. Нас

отпустили в город, но домой мы не поехали, благо родители думали, что мы в лагере. Поехали в Петродворец, бегали ночью по фонтанам, там нас и задержала милиция. В милиции мне было интересно, мы очень нагло себя вели, чувствовали себя героями. Маме, естественно, что-то наврал.

В Карелию ездить мне стало неинтересно.

Я тогда общался с гопниками — портвейн, драки, ватники. Любимым занятием было гонять "чурок" из ПТУ по соседству. Под этим имелась даже "идеологическая подоплека": у моего приятеля брата пырнули ножом люди из этого ПТУ, а мы — "подрастающее поколение" — как бы мстили. Мне в основном нравился ажиотаж вокруг этого, в самих драках я участвовал редко.

В 7-м же классе со мной произошел случай, который сильно поднял мой авторитет. Я жил в своем доме уже несколько лет, но никого из ребят не знал. Так получилось, что я стал невольным свидетелем убийства — к моему соседу-культуристу пристали пьяные, была драка, приехала милиция. Одного из пьяных, запихивая в милицейскую машину, уронили, и он, ударившись головой об асфальт, умер. Я все это видел и дал показания в суде. Культуриста отпустили.

Жизнь в семье меня тогда вообще не интересовала. Мама пыталась как-то устроить свою жизнь. Появился отчим. Я относился к нему с опаской. Мужик он был крутой, у него был свой шофер, который заезжал за ним утром на "вольво". Продукты отчим покупал в валютниках, был круто прикинут. Сначала он пытался мне всячески угодить; когда я стал совсем выходить из-под контроля — учил меня жизни, пытался контролировать, из-за этого у нас часто возникали конфликты. Потом он спился, но я это уже плохо помню, потому что "торчал" (употреблял наркотики — *жарг.*).

Мать еще предпринимала попытки что-то изменить. Мне не хотелось менять свою жизнь. И вообще, я не хотел принимать в этом никакого участия.

К концу 8-го класса все стало уже серьезнее, я "бросил пить". Понял, что ничего существеннее пива я потреблять не могу, потому что если я пил, то всегда напивался, цель у меня была такая. Мне не очень нравилось конечное состояние — я вырубался, блевал. К 8-му классу я перестал общаться с гопниками. Во-первых, потому, что стала распадаться компания, потом появились новые знакомые. Я узнал, что можно зарабатывать деньги самому, занимаясь спекуляцией. В голове засела идея наживы денег. Стал спекулировать шмотками, входить в полукриминальный мир. Для спекуляции у меня была своя идеологическая платформа: "жить на одну зарплату — в падлу". Я считал, что кругом одни придурки и лохи. Деньги мне нужны были, чтобы хорошо одеться, купить магнитофон. Мы с приятелями много говорили о загранице, эти разговоры западали в голову. Я решил твердо, что нужно уезжать в свободную Европу, а еще лучше в Америку; при коммунистах ничего хорошего не будет. В 8-м классе я практически не учился, выезжал на старых знаниях, тем более что учителя ко мне хорошо относились.

Недалеко от моего дома было заведение, которое днем работало как закусочная, а вечером как кабак. Там собирались бандиты. Субботу, воскресенье я всегда там бывал. Это был просто бесплатный американский боевик; туда приходили ребята-боксеры, у которых меньше первого взрослого разряда не было, обязательно кому-нибудь били морду. После 8-го класса я поехал на юг, там впервые попробовал анашу, да еще и с собой привез. О наркоманах к тому времени я не только слышал, но и был с ними знаком, — они жили и в моем доме, и везде вокруг.

После юга я решил поступать в мореходное училище. У меня один из родственников плавал, у него весь дом был забит импортной техникой — аудио, видео и т. д. Мне тоже всего этого хотелось, и к тому же заграничные поездки — это еще и шанс осуществить давнишнюю мечту: там остаться. Поступил я в училище без напрягов. 1-го сентября взял с собой анаши и пошел учиться, а там — казарма. Система была такая: два месяца постоянно живешь в казарме, потом в течение года отпускают домой на субботу, воскресенье, а потом вообще живешь дома. Мне нужно было "отмучиться" только два

месяца. Но это было не для меня. В казарме моих земляков не было, все были иногородние. У людей были "быковские" понятия, мне не нравились их шуточки. Хотя по замашкам я сам был таким. Отучился я 6 дней — мое обостренное "чувство справедливости" больше не позволило мне выполнять приказы и распорядок дня. А тут еще и анаша кончилась. Я просто ушел оттуда прямо в форме. Помню, как ехал я в ней через весь город и жутко стеснялся. Приехал домой, мать в отъезде. Переделался и загудел на две недели.

Мой закадычный друг поступил в художественно-реставрационный лицей, мамина подруга помогла мне тоже туда пристроиться. Я с детства неплохо рисовал, но было уже не до того. Я быстро вник в суть "обучения" - учиться не надо, надо курить анашу. Прогуливал, через год из училища выперли. Время я проводил все в том же кабаке, иногда выпивал, постоянно курил анашу, спекулировал. Постепенно там образовалась молодежная банда: отнимали у людей деньги, существующие и несуществующие долги. Это были уже уголовные дела, хотя всерьез как-то я это не воспринимал. Летом с приятелем опять поехали на юг, там познакомились с очень богатыми людьми, развлекались за их счет. Они пообещали пристроить на хорошую работу, дали свой телефон. Но когда вернулся с юга, так им и не позвонил. Пока отдыхал, бывшие однокурсники ездили в стройотряд в Астрахань и привезли оттуда много анаши на продажу. Я их всех "кинул", анашу забрал, благо в училище уже не учился и найти меня было трудно. Анаши было море, мы с приятелем целыми днями сидели и курили. Планов на жизнь никаких не было. Я пристроился в "Катькин садик" (сквер на площади Островского, где установлен памятник Екатерине II) продавать майки, матрешки; ездил на вечеринки, дискотеки. У одного приятеля была пустая двухкомнатная квартира, где постоянно собирались сумасшедшие компании; приходили в нее без хозяина, он даже права голоса не имел. Я тоже туда ходил, там вник, что такое опиум. Среди знакомых было несколько наркоманов, они совсем мне не казались страшными... Однажды с одним из них мы шли на дискотеку, он был вроде бы в завязке. По дороге встретили еще одного знакомого, который попросил моего приятеля помочь взять опиаты. Денег ни у кого, кроме меня, не было. Тогда я попросил взять кайф и на меня. Они меня спросили: "Зачем тебе это надо?". А я у них: "А вам зачем?" На это им ответить было нечего, они взяли раствор и на меня. Я сначала очень боялся, что больно будет, но приятели говорили, что не будет. Обманули, было больно, но последующие ощущения стерли эту боль. До дискотеки не добрались — передозировались. Никакого чувства вины у меня не было, наоборот, я был доволен, что в этой компании ничем не хуже других. На следующий день взял еще дозу. Потом неделю был перерыв, и я понял, что опиаты — это то, что нужно. Перестал курить анашу, стал постепенно забрасывать дела, все чаще и чаще употреблял опиаты. На самом деле дискотеки я не любил, ходил туда только потому, что все ходили. А после инъекции было не в облом просто так посидеть. Не надо никуда ехать, никаких проблем. Несколько раз я передозировался, меня тошнило, но это было не так противно, как при алкогольном опьянении. Стал отлынивать от работы в "Катькином саду", лень стало туда ходить, решил, что это слишком сложный путь зарабатывать деньги. У моего тогдашнего окружения был девиз: "Нажил — спустил, нажил — спустил". Проработал я там до Нового года.

Тот Новый год был уже очень показательным относительно степени моей зависимости от наркотиков. Со своими друзьями мы решили отметить праздник в упомянутой квартире. Намечалась компания — двое парней, моя бывшая однокурсница из училища и мы с приятелем. Я купил в "Метрополе" (ресторан в Санкт-Петербурге) за бешеные деньги бутылку шампанского (в то время это был дефицит); это была единственная бутылка на всю компанию. Мой приятель, тот самый, с которым мы ездили на юг, сильнодействующих наркотиков не употреблял, иногда покуривал анашу. Я стал его уговаривать попробовать, что такое опиум. Он с трудом согласился. Накануне Нового года мы пошли искать кайф, но за деньги уже купить было нельзя. Мне предложили

поменять раствор (наркотик) на бутылку шампанского. Я долго не колебался, пришел в эту квартиру; там уже собралась вся компания. Я сказал, что шампанское мое, и унес его. Все страшно обиделись. Мы с приятелем обменяли шампанское на кайф.

Непосредственно Новый год я встретил с мамой, потом с этим приятелем мы поехали к знакомому наркоману, поскольку еще не умели колоть себя сами. Он нам сделал, моему приятелю жутко понравилось. Потом мы поехали к нему домой. И там нас "тряхнуло" — температура под 40, озноб (видимо, раствор был грязный). Так весь Новый год и провалялись. Утром я ему объяснил, что это случайность, надо пробовать дальше. После Нового года работу я забросил, наркотики употреблял очень часто, при любой возможности, а возможности активно искал уже сам. Примерно через месяц попал в милицию. Случилось так, что я попросил своего знакомого купить на меня кайфа за его счет, а сам пошел домой за деньгами. Взял деньги, иду весь в предвкушении. Захожу в парадную, спускаются два каких-то незнакомых мужика, хватают, заламывают мне руки и ведут в машину. Как потом выяснилось, взяли торговца и вылавливали всех, кто к нему приходил. Я сначала пытался что-то объяснить, говорил, что шел к приятелю, но мне не поверили и запихнули в машину. По дороге я "сел на измену" (стал подозрительным — *жарг.*), зачем-то начал выдирать листы из записной книжки, запихивать их под сиденье. У меня не было с собой шприцев, но руки были все исколоты. Правда, пытался что-то врать насчет курса глюкозы. В отделении, по незнанию, начал качать права, но мне быстро дали в лоб, и я понял, что этого делать не надо. Я был самый молодой, мне ничего не сделали. Вызвали маму, показали ей мои руки и отпустили. По дороге домой мама плакала, что-то говорила, просила ей обещать, что я больше так не буду. Но я обещать ничего не стал. Дома отчим пытался учить меня жизни, типа: "До чего ты мать довел!" Но я ему сказал, что никого не просил никуда ходить и чтобы меня оставили в покое. Вечером пошел в эту квартиру, где мы собирались, весь кипел от возмущения, чувствовал себя борцом за справедливость. Мы вообще были любители основательно поговорить о том, что в развитых странах чуть ли не на улице продают метадон, а у нас дурацкие законы, и все в таком духе.

Но, наверное, где-то в глубине души уже тогда чувствовал что-то неладное. Один из приятелей посоветовал с "черного" (раствор, получаемый из маковой соломки — *жарг.*) переломаться на "белом" (название эфедрона — *жарг.*).

Эфедрон мне не понравился, были рвота, противный отходняк. Я несколько раз пробовал эфедрон, эффект — тот же. Так что выбор кайфа был сделан окончательно. В мае, как раз под действием эфедрона, мы с приятелем решили поехать в Карелию переломаться. Сильных ломок у меня в то время, правда, еще не было. Приятель до места не доехал, у него не оказалось паспорта, а я очутился у бабушки с дедушкой. Собирался я там пробыть месяц, но через три дня, выпросив деньги у родственников, самолетом, чтобы быстрее, вернулся в Ленинград. И прямо с сумками и чемоданом из аэропорта поехал за кайфом. Наступило очередное лето, я уже стал ездить за город за маками. Несмотря на то что бегать по огородам ночью было довольно муторно, видел в этом даже какую-то романтику. Употреблял я практически ежедневно. Тогда я тратил деньги еще не только на наркотики, оставалось на какую-то одежду. Но чаще было по-другому. Если появлялись деньги, сначала решал, что половину оставлю на шмотки, половину проторчу, но, как правило, уже все протарчивал. Иногда закладывал вещи, но еще удавалось их выкупить. Чтобы достать денег, влезал во всякие махинации, продавал подросткам траву из аптеки под видом анаши, липовые вызовы за границу и т. д.

Летом познакомился с подростками-наркоманами, которые занимались квартирными кражами; у них всегда было много денег. Мы с приятелем стали их "направлять как старшие товарищи". Пока они воровали, мы сидели на лавочке, потом они с нами делились наворованным. В конце концов мы с ними разошлись, стали воровать уже вдвоем. В квартиры залезали в основном по субботам и воскресеньям, через форточки. К осени, когда с кайфом стала напряженка, я постепенно начал "кроить" (здесь: утаивать —

жарг.) от приятеля - в квартире брал больше, чем говорил ему. Психология была: "Каждый за себя". Никаких друзей и развлечений уже не было. Собирались только, так сказать, для сотрудничества.

К зиме с квартирами стало хуже - люди уже не ездили на дачи, закрывали форточки. В квартирах крал, но уже реже, приходилось взламывать двери. "Старшие товарищи" научили меня открывать машины, это было проще и безопасней. Один из моих приятелей подал мне идею ограбить нашего же знакомого. Мы взяли там магнитофон, а я еще и деньги, о которых умолчал. Приятеля ломало, ему срочно нужен был кайф, он готов был очень дешево продать магнитофон. Но я отказался: у меня-то деньги на кайф были, а его ломка — это его проблемы. В конце концов было по-моему, ему пришлось "шустрить" (искать, добывать наркотики - жарг.) в другом месте. Магнитофон мы продали только через три дня по той цене, которая устраивала меня. По своим знакомым я "прошелся" основательно. Даже здесь я ухитрился подвести платформу — они, мол, "плохие люди", один зачем-то поступил в военное училище, другой мне печенья к чаю не подал.

Со старыми друзьями я совсем разошелся. Помню, как-то, когда было много денег, купил дыню, арбуз, еще что-то. Иду домой, на скамеечке перед парадной сидят мои бывшие друзья. Они думали, что я остановлюсь, поделюсь с ними, поболтаю. Но я сказал: "Привет", - и пошел домой. Мне был никто не нужен, у меня был кайф.

Потом близко сошелся с наркоманами, которые употребляли опиум много лет, были уже судимы. Мы вместе торчали и вместе воровали. Я знал их еще до того, как начал колотиться, иногда покупал у них анашу. У нас с ними тогда как-то вышел спор. Они у меня спросили: "Зачем тебе все эти дискотеки, шмотки?" А я им: "А зачем тогда жить?" Они: "Засадился (принял наркотик — жарг.) — и ничего этого не нужно. Через годик ты будешь точно так же думать". Я им тогда не поверил, но они оказались правы. Теперь то же самое я говорил молодым: "Зачем мне ботинки, если ломает?" Мой день выглядел примерно так: я вставал, бежал на балкон, где у меня был заныкан раствор, кололся. Потом шел варить, брал с собой готовый раствор и шел воровать или продавать наворованное. Я мог это делать только под кайфом, причем уже систематически ел транквилизаторы. Они усиливали эффект опиатов и уменьшали чувство страха. У меня был определенный маршрут. В одном месте стояли машины (место безлюдное, удобно воровать), потом шли два магазина, где тоже можно было чего-нибудь спереть. Вообще, я воровал везде, где можно, и все, что плохо лежало. Мне уже мало кто верил, но если представлялась возможность кого-нибудь "запутать" (обмануть — жарг.), ее я тоже не упускал.

Я тогда не думал, правильно я живу или неправильно. Главное, хорошо торчал, свободного времени не было, всегда был "при деле". Уважал себя за то, что занимаюсь криминальными делами.

К концу зимы стали возникать проблемы, с кайфом начались перебои, воровать стало страшно, все больше ел транквилизаторов. Однажды "запалился" (попался — жарг.) в магазине: пришел в штанах, которые украл утром. Я слышал от старых наркоманов, что проще всего воровать "дворники" с машин. Думал, что сам до этого никогда не дойду, — это был показатель деградации. Но пришлось уже и этим промышлять. Много возни, мало денег, но заработок стабильный. Доза у меня была плавающая, но верхнего предела не было; сколько было кайфа, столько и протарчивал. Мне нравилось быть удолбанным "до соплей" (состояние сильного опийного опьянения — жарг.), когда рубит — никаких проблем. А все время приходилось шустрить, вставать утром, идти как на работу — добывать деньги, кайф. Даже если на сегодня наркотики были, то нужно доставать на завтра. И так ежедневно: 12-часовой рабочий день на фоне ломок.

Жизнь становилась неуправляемой, происходили уже всякие сумасшедшие истории. Помню, украл из машины сумку и пошел к барыгам за раствором; очнулся через полтора часа на скамейке напротив дома торговца.

Всех вокруг начали сажать, у меня уже не было сил где-то прятать кайф, я хранил его дома, перестал соблюдать все меры предосторожности. Мама неоднократно предлагала

лечь в больницу, но я все отказывался. А тут было уже так плохо, что согласился. Пролежал около 20-ти дней, почти весь апрель. Через неделю полегчало, стал уже бодреньким. Там познакомился с одним наркоманом, мы устроили скандал — мало дали рогипнола. Нас выписали за нарушение режима. Пока лежал в больнице, думал, что после выписки займусь делами, наркотики буду употреблять эпизодически. Вышел я оттуда накануне своего восемнадцатилетия. На день рождения мне подарили денег, получил страховку и... укололся. Маме в больнице посоветовали подкармливать меня радедормом. Она выделяла мне баночку (10 таблеток) в день. Ей, конечно, сказали давать мне меньше, но я ей объяснил, что у меня иммунитет и мне нужно много таблеток.

После больницы меня перестало "тащить" (не было обычного эффекта — *жарг.*). Я первый раз укололся — подташнивало, но не тащило, единственное, что не ломало. Потом то же самое. Я даже один раз наехал на торговца, думал, что он мне продал "левый" раствор. Потом смотрю, все вокруг, кто со мной кололся, тащатся, а я как трезвый, хотя в зеркале лицо "удолбанное" (с признаками опьянения — *жарг.*).

Но колоться я продолжал, сначала не каждый день, а потом опять подсел.

Тут уже много времени не потребовалось, чтобы жизнь стала абсолютно неконтролируемой.

Помню такой случай: зашел я в наш кинотеатр, у меня там в буфете работала знакомая. Был я под транквилизаторами, в кармане - много денег и кайфа. Буфетчица ушла в подсобное помещение, а я видел, что она положила в кассу пачку денег. Воровать у меня не было ни малейшей необходимости, но я, на глазах у изумленной публики, перегнулся через прилавок, вынул деньги из кассы и кинулся бежать. Вернувшаяся буфетчица закричала: "Держите его!" А я бегу и думаю: "Все, это тюрьма". Ребята вокруг кричат: "Ты что, идиот? Отдай деньги". Я остановился, отдал деньги. Потом чуть ли не наголо подстригся, сменил весь гардероб, это место обходил стороной. Уже через месяц после больницы я плотно подсел.

Однажды, в конце мая, приняв до обеда где-то 12 таблеток радедора, я вдруг подумал: "Опять подсел, без кайфа жить не могу. Зачем такая жизнь?". Я решил, что больше жить незачем. Съел еще 10 таблеток радедора - под транквилизаторами я всегда становился очень решительным. Прикинул, что если к 22 таблеткам, которые я уже съел, добавить еще раствор с димедролом, то уж умру наверняка. Чтобы быстрее купить раствор (боялся, что транквилизаторы начнут действовать и могу уснуть), продал новые ботинки за бесценок, купил кайфа и еле добрал до приятеля. Последнее, что помню, я ему сказал: "Мути с димедролом", — и провалился. Утром очнулся — живой, транквилизаторы еще действовали. Наехал на приятеля, почему он мне не сделал. Он оправдывался, говорил, что я вырубился и он не смог меня разбудить. Я опять был полон решимости, укололся, опять провалился. Очнулся поздно - денег нет, кайфа нет, от передозировки болит голова, решимость улетучилась. Был злой на весь свет, что остался живой. Поплелся домой.

Опять заторчал. Это продолжалось недолго. Мать предложила снова лечь в больницу; был конец июня 1992 года, с момента предыдущего лечения прошло всего 2 месяца. В больнице опять быстро оклемался. После выписки решил попробовать не торчать. В основном сидел дома, ничего не делал, смотрел телевизор. Идти мне было некуда, все знакомые торчали. Вечером выходил на лавочку перед домом, садился и слушал разговоры малолеток, понимал, что все это не мое. Иногда срывался, особенно если предлагали и не надо было шустрить. Я не понимал, что со мной происходит: постоянная депрессия, тоска, бессонница. Решил на все лето уехать в Карелию. Наварил с собой кружку кайфа, в поезде кололся, пронес раствор в самолет. Приехав к бабушке с дедушкой и не успев даже выпить чаю, я пошел "собирать грибы". Мои родственники удивились, так как знали, что я с детства не любил собирать грибы. В лесу первым делом укололся. В этот день три раза ходил за грибами. Когда кайф кончился, я три ночи не спал, а потом со скандалом уехал. Вернувшись, я решил: все, хватит бросать торчать,

нужно наладить денежный канал, чтобы кайф был всегда. Налаживание канала кончилось тем, что продал что-то из дома, и опять понеслось. Опять кражи, бесконечная шустрежка. Летом с приятелем поехали в Псковскую область за маками. Он жил у своей бабушки, а я первую неделю - в лесу в палатке. Маков было завались, но полноценного кайфа мне было не поймать; в палатке было холодно, не мог иногда даже уснуть. Через неделю я переехал в деревню, поселился в Доме колхозника, сказав, что я — рабочий из леспромхоза. Прожил я там две недели. Ночью ходили за маками, днем резали маки, кололись, рубились и опять резали маки. Так целыми днями. Из гостиницы я свалил, не заплатив за номер.

Вернулся в Ленинград; сезон тем временем кончился. И опять все по новой — кражи, добывание кайфа. Я понимал, что деградирую. Я ходил невымытый, небритый, редко стирал свои вещи, был плохо одет. Когда начинал торчать, меня уважали. А тут однажды звоню торговцу, который живет в двух минутах ходьбы от меня, спрашиваю: "Есть?" Он говорит: "Есть". Я прихожу через пару минут, он мне заявляет, что ничего уже нет, все только что продал каким-то людям, и захлопывает у меня перед носом дверь. Я онемел. Раньше я бы этого так не оставил, теперь у меня не было никаких сил, я просто пошел обратно домой. Я перестал себя уважать.

После второй выписки из больницы мне позвонил тот самый приятель, с которым нас первый раз выписали за нарушение режима, и предложил сходить на собрание Анонимных Алкоголиков. На собрание я пришел будучи под "транками" (приняв транквилизаторы — *жарг.*), мало что помню, но помню, что чувствовал себя не в своей тарелке. Пытался этому приятелю что-то рассказывать, типа "украл, проторчал". А он меня обломал: "Мы на собраниях стараемся жаргон не употреблять". Мне было это дико слышать, тем более от него, ведь мы с ним некоторое время вместе торчали. В общем, сходил на собрание — и забыл.

Осенью становилось все хуже и хуже. В ноябре опять лег в дурдом. Лежал недолго, был конфликт с завотделением, меня выписали. Вышел из больницы, все поехало по новой. Доза моя была два стакана маковой соломы в день; ни на что, даже на еду, денег не хватало, только на эти два стакана. Мать в это время положили в больницу, я иногда к ней ездил. 30 декабря, накануне Нового года, она ненадолго приехала из больницы, испекла торт, дала мне денег на подарок. Я быстренько купил себе самый дешевый свитер, чтобы еще деньги остались. На следующее утро встал — ломает; деньги есть, надо где-то купить соломы. Я ушел из дома. А мама меня только об одном просила: чтобы я вернулся к четверем и проводил ее в больницу. Она действительно была очень плоха, могла сама не доехать. Купил я соломы и пошел к знакомым варить. Смотрю на часы — до четырех осталось десять минут, мне не успеть, а невмазанный ехать не могу. Опоздал на час, пришел домой, мать уехала, на столе записка лежит. Меня стали мучить угрызения совести, но еще засадились, и жизнь опять стала прекрасна.

Новый год я встретил дрожа от страха. Накануне продал левый раствор одному авторитету и боялся, что придут требовать объяснений. Встречали мы Новый год с одним приятелем, который сам был всем должен, жил в страхе, так что он был к этому привычный. Мы занавесили окна, отключили телефон. Так и встретили: он на одной кровати, я — на другой. Я не уверен, видели ли мы что-нибудь в телевизоре, — было много кайфа.

В феврале я опять лег в больницу. Встал в 7 утра, засадились, поехал на рынок, купил там еще раствора, опять укололся и поехал в дурдом. Было мне очень плохо, отлежал 7 дней, а потом заболел гриппом. На этот раз никакого подъема сил и бодрячка уже не было.

Вышел, две-три недели лежал дома, болел. Это была моя последняя больница.

В этот период ко мне навязался жить, под предлогом вместе бросить, один мой приятель, который только что освободился из тюрьмы. Утром вставали, первый вопрос: "Что будем делать?" — "Денег наживем". — "А что с деньгами делать?" — "Ладно, давай вмажемся последний раз". Однажды засыпались на краже, попали в милицию, но, поскольку успели

только взломать двери и никто этого не видел, нас отпустили. В конце концов я ему сказал: "Завязывать вместе не получается, поезжай домой". Поссорились мы с ним на этой почве.

У меня постоянно были депрессия, бессонница, упадок физических и моральных сил. Опять позвонили ребята из группы, позвали на собрание. Решил сходить. Иногда после этого стал ходить на собрания, но не очень-то верил, что у меня что-нибудь получится, было подозрение, что все это не для меня. В этот период часто срывался — примерно 1 раз в неделю. Иногда неделями не ходил на собрания, тогда срывался еще чаще. Депрессии у меня были и в трезвом, и в нетрезвом состоянии. Уже не было сил шустрить, но на группу тоже не хотелось.

Мы с мамой поменяли квартиру, переехали в центр. Первое время было совсем плохо — быт необустроен, знакомых нет, денег нет, сил никаких тоже нет. Иногда ходил на группу, просто чтобы пообщаться с людьми.

Из пяти моих друзей, с которыми мы начинали употреблять наркотики, к тому времени в живых осталось только трое, а к сегодняшнему дню двое — я и еще один. Остальные умерли: один от заражения крови; другой, будучи в состоянии опьянения, захлебнулся в ванной; третий пытался перелезть из одного окна в другое, так как его заперла мать, сорвался и погиб. А один из самых близких моих друзей недавно, вернувшись из тюрьмы, повесился, но об этом разговор дальше.

Несмотря на сильные депрессии, я время от времени продолжал ходить на собрания. Правда, литературу Анонимных Алкоголиков я не читал, я даже не все шаги знал, нахватался верхушек, программу не выполнял. Слушал, что говорят другие, и говорил то же самое. Иногда я уходил с собрания полный надежд, а иногда так накрывало, решал, что больше никогда туда не пойду.

В то время я даже пытался работать. Помню, мать вписала меня в халтуру. Нужно было 6 дней красить стены, потом получить деньги. Пять дней я красил, на шестой не мог дождаться конца рабочего дня, стал требовать у матери деньги, вынудил ее отдать свои, поехал и укололся. Вмазался и решил сделать 9-й шаг (программы АА. - *Е. И.*). Когда-то я взял у одного человека куртку, потом переехал в центр и так ее и не отдал. Ну, думаю, пойду сейчас, все ему объясню, поедem ко мне, он заберет куртку, я ему расскажу об АА. По дороге как раз его и встречаю. Он спрашивает: "Привез куртку?" Я только хотел что-то объяснить, но не успел — получил по лбу. Я все недоумевал: "Как же так? Первый раз в жизни что-то хотел отдать, и на тебе — по лбу получил". Тогда понял, что сначала надо делать предыдущие шаги, а потом 9-й.

Летом опять поехал в Карелию, на этот раз укололся только на дорожку. Приехал, уже был сезон, созрели маки. Помню, пошел как-то со своей двоюродной сестрой гулять, стал ей рассказывать, каким я раньше был плохим и каким теперь стал хорошим, хожу на собрания АА и все в таком духе. Вдруг вижу прямо перед собой плантацию маков, меня жутко переклинило. Ночью я все это собрал, с нетерпением дождался утра. Когда все уехали в город (я под каким-то предлогом остался), быстро начал резать маки; сначала пытался заварить с чаем, но эффекта не было. Потом пытался есть — вкус омерзительный, но все-таки запихал в себя несколько головок. Вернулись родственники, меня распирает, лицо опухшее, глаза красные, я еще "догнался" (принял после опиатов вдогонку радедорма — *жарг.*) радедормом, который нашел в аптечке, — одним словом, покайфовал. Через несколько дней вернулся в Ленинград.

С осени начал все чаще и чаще ходить на собрания, там уже было несколько моих ровесников-наркоманов, мы много времени проводили вместе, иногда и срывались. Иногда меня клинило: мы собирались вместе на группу, они шли, я же оставался дома. Программа занимала все больше места в моей жизни. Я ходил на собрания, постоянно там говорил, что не хочу торчать, а срывы происходят потому, что просто не получается оставаться трезвым. Но потом понял, что на самом деле я хочу торчать, но просто не умею. Если бы все было хорошо, вряд ли бы я бросил наркотики, у меня, наверное, даже

мысли такой не возникло. Осознание этого происходило постепенно, я долго пытался сидеть на двух стульях — наркотики и АА, но в конце концов понял, что стул-то на самом деле остался только один — АА.

3 октября 1993 года я сорвался в последний раз. После этого я активно стал вникать в суть программы, каждый день ходил на собрания. Первые четыре месяца было очень тяжело — постоянно мучило желание уколоться, с ним ложился спать, с ним и вставал. Я не знаю, как с ума не сошел. Просыпался утром и думал: "Опять новый день, опять будет плохо, впереди ничего не видно. Когда же это кончится и кончится ли вообще?" Иногда у меня даже возникали мысли о самоубийстве, но я терпел. Мне не верилось в тот период, что что-нибудь получится. Были мысли, что я не создан для трезвой жизни, что моя судьба — умереть от наркотиков.

Но, несмотря на все на это, я продолжал ходить на собрания и жил от группы до группы. Если в промежутке становилось совсем неважно, звонил кому-нибудь из АА или заходил в гости. Стал читать литературу АА, следовать принципам программы. Девиз: "Первым делом — главное" стал девизом моей жизни. В этот период я жил только АА. После первого месяца трезвости, несмотря на депрессию, у меня появился энтузиазм, мне действительно захотелось быть трезвым. Сомнения не исчезли, но появилась надежда. Я каждый день только и делал, что ходил на собрания, обсуждал программу с друзьями; стали происходить маленькие открытия. Помню, сидел на собрании, где речь шла о втором шаге, и до меня дошло, что я часто говорил о том, чего не знал и не понимал. Я понял, что других людей вообще не слушаю, не хочу отказываться от своих убеждений, то есть живу по-старому, а хочу каких-то изменений. Тогда я стал поменьше говорить, меньше стал что-либо утверждать, больше слушать других, читать литературу. Я слышал в АА фразу: "Если ты будешь делать то, что делал всегда, ты будешь получать то, что всегда получал". И осознал, что продолжал жить по-старому, а получать хотел по-новому. Я понял, что нужно изменить систему ценностей — будет результат. Каким он будет — не знал, но все говорили, что лучше, чем до этого, и я верил.

В это время у нас с мамой было тяжелое финансовое положение, но я осознанно перестал заниматься делами, отбросил мысль о наживе денег. Деньги "жгли карман". Я знал, как только они появляются, желание уколоться усиливается. Однажды мать предложила мне денег, чтобы я устроился на курсы английского языка, но я отказался и предупредил ее, чтобы она вообще не давала мне денег. Я смирился с идеей "нищей трезвости". Я старался избегать злых мест, старых знакомых, сами они меня не доставали.

Нельзя сказать, что отказаться от идеи обогащения было легко. Помню, мне предложили совершить квартирную кражу. Хотелось денег; кроме того, отказываться — удар по самолюбию, и я согласился. Как только договорились, мне стало очень плохо, тут же пожалел об этом. Я готов был сам заплатить денег, только чтобы не красть. Я поехал к месту, куда договорились, и уже у двери в квартиру отговорил человека. Когда все миновало, я понял, что красть не буду, даже с мыслями об этом надо завязывать. Еще несколько раз мне делали подобные предложения, и у меня даже были небольшие колебания, но я уже твердо говорил "нет".

Примерно через четыре месяца тяга к наркотику прошла. Я стал думать о работе. Мне предложили работу в коммерческом магазине. Работать было очень тяжело, трудно вставать утром. Раздражало то, что все время нужно было быть на виду, общаться с людьми. Я понял, что эта работа может довести меня до срыва. Месяц я советовался по этому поводу в АА, слушал мнения других людей, их опыт, и в конце концов уволился: "Первым делом — главное".

Потом устроился работать сторожем. Работа была легкая, людей я не видел. С людьми мне было очень тяжело общаться, потому что я просто не знал как. Я часто испытывал чувство страха. В магазины, где одежда висит на вешалках, я до недавнего времени заходил с опаской, боялся, что примут за вора; если у машины на улице случайно

срабатывала сигнализация, боялся, что заберет милиция. Я уже давно не воровал, а страх оставался.

Примерно через шесть месяцев я понял, что имею хорошие шансы на выздоровление. Сторожом я работал долго, продолжал каждый день ездить на собрания, несколько раз ходил в больницу делать 12-й шаг. Но жизнью на самом деле доволен не был — хотелось деятельной взрослой жизни, но я считал себя неспособным на многие вещи, завидовал энергичным людям. Я считал себя замкнутым, малообщительным человеком, да к тому же еще и лентяем. Общался только с членами АА, других людей боялся, думал, что в общении с ними как-нибудь оплошаю, они будут тыкать в меня пальцем. Хотя все эти страхи были у меня, в основном, в голове. Если все-таки приходилось общаться с людьми, они относились ко мне нормально, и страхи мои были беспочвенными.

Постепенно возникло желание влиться в нормальную жизнь, не быть человеком, который общается только с наркоманами и алкоголиками из АА.

После десяти месяцев трезвости я все-таки решил закончить вечернюю школу (среднего образования у меня не было). Такие попытки делал раньше, относил документы, но этим все и заканчивалось. В школу ходить было страшно, каждый раз думал: "Не дай Бог, чего-нибудь спросят, надо что-то говорить". Я чувствовал себя каким-то не таким, как все. Старался ни с кем не общаться, но двух приятелей все же завел, хотя, скорее, по их инициативе. Школу я закончил.

С работы пришлось уйти, фирма прогорела. Я встал на биржу труда, ходил в школу, делал вялые попытки устроиться на работу, ничего не получалось. Депрессии периодически появлялись. Однажды в таком состоянии я обратился за помощью к психологу, заполнял какие-то анкеты, тесты. Многого от этого не ждал, но, как ни странно, психолог мне очень помог. Он помог разглядеть мои достоинства, со временем я научился ими пользоваться и развивать их. Я считал себя человеком малообщительным, а оказалось, что могу располагать к себе людей. Выяснилось, что я не такой уж ленивый, энергии — пруд пруди. Кроме того, я стал гораздо более честным. После анкетирования я стал намного лучше к себе относиться. Жизнь вокруг кардинально не менялась, но я понял, что, при определенных усилиях с моей стороны, она может измениться к лучшему.

До лета я не работал, а в августе освободился из тюрьмы один из моих старых друзей, тот самый, с которым я первый раз попробовал опиаты и с которым мы пытались вместе бросить наркотики после моей четвертой больницы. Мы встретились, поговорили. Он искал себе работу. Я тоже давно хотел иметь более квалифицированную работу, которая приносила бы удовлетворение, но духа не хватало. Мы начали устраиваться вместе; он везде звонил, договаривался, был силой, приводящей все в движение. В конце концов нас приняли; я стал ходить на работу, а он нет, — говорил, что нашел что-то поинтереснее. Я рассказывал ему о АА, несколько раз предлагал сходить вместе на собрание. Но он был из тех наркоманов, которые говорят: "Я сам могу бросить, у меня большая сила воли". Через месяц он повесился, при нем нашли шприц с раствором и записку, в которой было написано, что он устал. Его смерть произвела на меня очень сильное впечатление. Это был близкий мне человек, и потом, я уже начал забывать, кем я был раньше и насколько все это серьезно.

Я работал, жил жизнью, о которой раньше мечтал. Было и тяжело и интересно. Работая, я понял, что могу жить как большинство людей. А философию, что все кругом придурки, я уже давно оставил.

Для меня эта работа — шаг вперед, другое социальное положение, другие деньги. Хотя зарплата — это минимум, раньше я имел еще меньше.

Я продолжаю ходить на собрания АА и АН, использую принципы программы в своей жизни. Раньше приходил на собрания и подробно рассказывал о своей жизни, иногда это был своего рода "душевный стриптиз". Сейчас многие свои проблемы я тоже решаю на собраниях, но на другом уровне. Я уже не хочу, чтобы люди знали все подробности моей жизни, и больше говорю о чувствах, связанных с проблемами, о своем опыте.

АА делает мою жизнь спокойной. Теперь я понимаю, что я мещанин в хорошем смысле этого слова — мне хочется иметь свой дом, семью, детей. Клубы и вечеринки меня не привлекают. Однажды я услышал фразу: "Счастье - это когда утром хочется на работу, а вечером — домой". Я с этим полностью согласен и стремлюсь к этому.

Я не совсем забыл о деньгах, мне они нужны, без них я себя плохо чувствую, но я не хочу денег любой ценой, я хочу получать адекватно затрачиваемым на работе усилиям.

Я продолжаю делать шаги. У меня были попытки делать 8-й и 9-й шаги, но это — долгое дело, и я — в процессе. У меня наладились отношения с матерью, я люблю ее и помню о ней, но мне трудно об этом сказать вслух. Мне очень трудно делать 12-й шаг; сам я в больницы не хожу, но если подворачивается случай, не уклоняюсь.

В начале трезвости мне не верилось, что я смогу нормально жить без наркотиков; я считал себя другим, человеком, которому судьбой предназначено быть наркоманом. Сегодня, через три с лишним года после последнего срыва, мне не верится, что я мог жить другой жизнью, жизнью наркомана."

История вторая

*Я знаю, что если прекратить прикладывать "усилия",
все может быстро вернуться назад*

С Виталием я познакомилась в 1991 году, когда он поступил на лечение в больницу. Он производил впечатление человека, который просто не хочет смотреть на мир трезвыми глазами. Приходилось лечить много наркоманов. Большинство, по крайней мере в больнице, как-то держались, а если и злоупотребляли транквилизаторами, то эпизодически. Виталий же постоянно что-то доставал, выменивал на сигареты таблетки у больных и т. д. Совсем трезвым я его не видела. Он лечился в нашей больнице трижды. Второй раз не очень-то отличался от первого, и при выписке я сказала ему, что поступать к нам третий раз, очевидно, не имеет смысла. Но третий раз все-таки был, мне хочется рассказать о нем подробнее. Было это в 1992 году.

Так получилось, что меня попросили его навестить мои хорошие знакомые. Честно говоря, идти не очень-то хотелось, тем более я не верила, что это поможет, но все-таки согласилась. Когда я пришла к нему домой, то ужаснулась: на диване лежал сильно истощенный человек, на ногах, руках, ягодицах и даже на лбу были либо зреющие, либо вскрытые абсцессы. Слова, которые я приготовила, застряли у меня в горле. Единственное, что я в первый момент смогла спросить, кто вскрывает ему абсцессы. Он сказал, что вызывает хирурга на дом. Виталий поведал, что после очередной выписки сразу же начал употреблять наркотики. Но вен, пригодных для инъекций, уже не осталось. Он стал вводить себе раствор внутримышечно. Сначала появился один абсцесс, повысилась температура. Он вызвал хирурга, тот вскрыл гнойник, назначил антибиотики. Поскольку Виталий продолжал колоться в мышцу, абсцессы возникали один за другим. Температура уже не повышалась, сопротивляемость организма упала. Когда я пришла, он уже еле ходил. Я посоветовала ему обратиться в поликлинику к хирургу, чтобы тот дал направление в больницу. Виталий еле дошел до поликлиники, но там сказали, что мест в больнице нет, нужно ждать. А ждать уже было нельзя. Он попытался лечь еще в одну больницу, но и в ней ему отказали.

Виталий опять оказался в нашей больнице. Он был очень плох, не было даже уверенности, что он выживет. Но, несмотря на то что он практически не мог себя обслуживать, он и в этот раз ухитрился объедаться таблетками до психотического состояния. Тем не менее постепенно состояние улучшалось, он окреп, раны зажили. Когда Виталий выписывался из больницы, я предупредила его, что второго шанса не будет, если он опять начнет ко-

лоться,— впереди только скорая смерть. Через знакомых я узнала, что Виталий снова начал употреблять наркотики, и тогда я им сказала: "Этот человек никогда не будет трезвым". Я была абсолютно в этом уверена.

Но я ошиблась. И рада этому. Сегодня Виталий уже 4 года не употребляет наркотики, и он любезно согласился рассказать свою историю, которую я здесь привожу.

"Родился я в 1964 году. Первые впечатления детства — ругань отца с матерью. Хотя мне было меньше трех лет, но я почему-то запомнил случай, когда мой будущий отчим провожал мать домой, а отец их случайно встретил,— была драка. Я очень сильно переживал.

Когда начал себя осознавать, мы уже жили с отчимом. Несмотря на то что отчим — человек очень хороший, я никогда не знал, как с ним себя вести, всегда ощущалась какая-то дистанция. Меня настраивали против отца, при редких встречах я был с ним и его матерью, то есть моей бабушкой, подчеркнуто холоден. В более старшем возрасте я даже испытывал чувство вины перед отцом за это.

Еще в детском саду меня отдали заниматься фигурным катанием, где я имел успехи. Вообще, мне очень многие вещи давались легко, без особых усилий, и уже в раннем детстве я привык к тому, что все можно получить, не тратя много сил.

В школе я был младше других, в первом классе отставал в учебе, но всегда очень переживал, если кто-нибудь был лучше меня. Так уж меня воспитывали, что я должен стараться быть лучше других. Плохая отметка или замечание вызывали у меня истерику, несмотря на то что дома меня за это не ругали.

Когда мне было 9 лет, родилась сестра. Я очень испугался, что меня перестанут любить, и стал заботливым братом. В это же время у меня затормозился рост, мои близкие уделяли этому много внимания, без конца таскали меня по врачам. У меня развился комплекс "маленького роста". К тому времени мне уже нравились девочки, но я стеснялся к ним подходить, потому что в глубине души чувствовал себя ущербным. В школьные годы начал заниматься гимнастикой, добился неплохих результатов, но оставался "среднячком". Чтобы быть лучшим, нужно прикладывать усилия, а я не хотел. Бросил гимнастику, начал заниматься борьбой.

Учился я хорошо, но в то же время не хотел, чтобы меня записали в "занудные отличники". Хотя по натуре я, наверное, такой и есть. Поэтому совершал поступки, не свойственные моему характеру: дрался в школе, курил. Я не очень-то умел дружить; если появлялись друзья, стремился их подавлять, иногда доходило даже до издевательств. К 8-му классу все-таки сложилась своя компания. Один из наших пошел учиться в ПТУ, стал там выпивать, слушать рок-музыку. Мне захотелось в своем кругу и в этом стать лидером. Меня уже давно смущало, что многие ребята пробовали алкоголь, а я нет. Но всем говорил, что тоже пробовал. Однако выпить боялся — вдруг родители заметят, хотя отставать от своих сверстников тоже не хотелось. В 15 лет с двоюродным братом на даче я впервые попробовал сухое вино. Сильно опьянел и мало что запомнил.

О наркотиках к этому времени я уже тоже знал. У меня появился еще один круг знакомых, которые были старше. Они вызывали желание подражать. Одеты они были как хиппи, носили длинные волосы, слушали запрещенную музыку. Эта компания манила, но было страшно. Мне все время хотелось выделиться. Быть хорошим учеником в моей среде не считалось чем-то выдающимся, путь "любимца женщин" для меня тоже был закрыт.

Наркотики в то время употребляли дети из хороших семей, а все сопутствующие атрибуты — музыка, хиппи — являлись запретным плодом. Сейчас я, наверное, не стал бы наркоманом. Я был хорошим учеником и честолюбивым человеком и мог бы использовать эти качества в другом направлении.

Один человек из той компании производил особенно сильное впечатление. Он умел красочно рассказывать о наркотиках, преподносил это все "со вкусом". Я уже очень хотел попробовать, но все еще боялся. Однажды я его встретил по дороге из школы, он предложил попробовать анаши. Мне стало страшно, но было стыдно отказаться. Эффекта

я не почувствовал. Я стал чаще и чаще заходить к этому приятелю, слушал музыку, курил анашу. Эффект от анаши я почувствовал только через несколько месяцев. Оказалось, что анаша — совсем не страшно. С тем человеком я часто ездил на всякие вечеринки, вкусил "романтику" новой жизни, а спорт забросил.

Мне стало нравиться такое времяпровождение. Я всегда трудно сходилась с незнакомыми людьми. А тут, в развязной обстановке, да еще под действием анаши, все намного проще. В тот же период я стал чаще выпивать, но алкоголь мне не очень нравился.

В 10-м классе осенью я впервые попробовал опиаты — настойку опиума с ноксироном. Эффект сразу же понравился. Все кругом становилось прекрасным, появлялась легкость в общении. Я заметил, что после приема наркотика исчезала застенчивость и, что для меня было особенно важным, я мог общаться с девушками. К концу 10-го класса я употреблял опиаты уже систематически. В основном ел маковую соломку. Если наркотика не было — становилось уже не по себе. В то время я старался принимать опиаты, если только угощали, денег на них было жалко. Или я мог, купив стакан соломы, съесть треть, а затем продать оставшееся за ту же цену. То есть денег на наркотики в ту пору я не тратил. Но желание принять наркотик появлялось все чаще и чаще. Уже весной я впервые ввел себе опиаты внутривенно. Был момент, когда у торговца не оказалось маковой соломы и он предложил уколиться промедолом. Сначала было страшно, но после инъекции почувствовал эффект, и страх исчез. Пытался приобщить к наркотикам и своих школьных друзей, старался рассчитывать на их деньги. Но, к счастью, наркоманами они не стали. Для окружающих я продолжал оставаться "примерным мальчиком", хотя на выпускных экзаменах в школе был в состоянии наркотического опьянения.

Затем поступил в технический вуз. На первом курсе я любил студенческие пирушки, много пил, особенно пива, в день выпивал его несколько литров и считал это нормальным. У меня появились свободные деньги, стипендия и зарплата (я устроился работать сторожем); кормила меня мама. К тому же уже в это время я мог поспекулировать. На вырученные деньги мы со школьным приятелем ходили по барам. В то время я употреблял в основном алкоголь, вокруг еще не было такой явной наркоманской среды, даже не всегда удавалось достать наркотики. Тогда я мог до какой-то степени контролировать употребление, но совсем отказываться от них не хотел. Считал, что под рукой всегда должны находиться опиаты, а то вдруг появится "та единственная", а я из-за стеснения ее пропущу. Тем более что в 10-м классе у меня был неудачный опыт: я несколько раз встречался с девушкой, но она, видя мою нерешительность, не стала со мной больше общаться.

Пил я много и часто. У родителей дома был спирт, вот его-то втихаря понемногу попивал. Стали возникать неприятности, связанные с алкоголем. Однажды зимой, после очередной попойки в общежитии, я возвращался домой. Потом ничего не помню. Утром очнулся в милиции. Мне предъявили обвинение в хулиганстве. Дело в конце концов замяли, но я так до сих пор не знаю, виноват я был или нет. Этот случай меня испугал, стали приходить в голову мысли, что больше пить нельзя; начал чаще употреблять опиаты, однако совсем пить не бросил.

После второго курса я должен был ехать на юг, в экспедицию. Меня уже подламывало. Уезжать должен был в субботу. В пятницу со школьным другом решили отметить это событие, выпили. Друг ушел, а я уже не смог остановиться. Пошел к двоюродному брату, там продолжил пить, остался ночевать. Утром, опохмелившись, появился дома. Дел было по горло, но меня преследовала мысль: выпить бы еще. Родители уехали, я дома продолжил пить, да еще ввел себе ханки. Потом поехал на вокзал. Не помню, как очутился в милиции; а поезд тем временем ушел. Ночью из милиции отпустили, но пропал ключ от квартиры, из рюкзака исчезли практически все вещи. Я переночевал у друга. Утром поехал домой, решил влезть в квартиру через окно, но увидел у себя в комнате свет. Оказалось, что я не запер дверь, когда уходил. В квартире был бардак — все измазано

краской, которая предназначалась для ремонта; спирт весь был выпит. Мы еле с другом все это оттерли.

В экспедицию я все-таки уехал. Денег у меня с собой было мало, а в поезде очень хотелось выпить. Я пошел в вагон-ресторан, нашел там попутчика, которому всю дорогу что-то про себя врал, а он меня поил. Приехав в пункт назначения, первым делом купил полный рюкзак алкоголя, а уже потом добрался до экспедиции. Пил я там с утра до вечера, хотя пытался планировать выпивку, исходя из количества бутылок. Днем старался пить поменьше, а вечером напивался. Но привезенный портвейн быстро кончился. Стал искать деньги, разослал всем письма: другу — с просьбой что-нибудь продать из моих вещей, брату — с просьбой прислать магнитофонные кассеты. Продал свои часы. В конце концов денег прислала мама. Я снова загудел.

Если в отношении наркотиков я еще понимал, что это нехорошо, то в алкоголе не видел ничего дурного. С этого лета я практически уже не бывал трезвым. Осенью, в начале третьего курса, нас послали в колхоз. Денег на выпивку уже совсем не было. Чтобы купить с собой спиртное, я продал магнитофон. В колхозе на грядку брал с собой рюкзак со спиртным и регулярно опохмелялся. Когда спиртное закончилось, меня послали как самого опытного в этих делах за алкоголем для всех; опять пил.

Наркотики мне всегда нравились больше, чем выпивка. А в допинге я уже нуждался постоянно. Но тогда еще боялся употреблять только опиаты, поэтому пил. Но наступил момент, когда я окончательно преодолел этот барьер. Вернувшись из колхоза, стал уже в основном употреблять опиаты, начались ломки, пытался "выхаживаться" алкоголем. У меня появился приятель, у которого было много соломы, и по низкой цене. Доза сильно выросла. Я съедал в день по три стакана маковой соломки и очень боялся остаться без наркотика. Потом тот же приятель стал предлагать уже "ширево" (наркотик, вводимый внутривенно — *жарг.*). Я стал чаще практиковать внутривенное введение, сочетал опиаты со снотворным. Все это было на третьем курсе.

В институте меня считали бесшабашным гулякой, никто не знал, что я употребляю наркотики. Мне эта роль очень нравилась.

Родители стали что-то подозревать. Они меня долго допрашивали, в конце концов я сознался. Просил мать помочь мне слезть с наркотиков. Уже чувствовал, что это ненормально. Я ни дня не мог без них жить. Какие-то остатки здравомыслия в то время у меня еще сохранились. Я решил попробовать переломаться самостоятельно. По совету друзей купил лекарств, принимал этаминал натрия, радедорм в больших дозах. Поскольку у меня была еще и зависимость от барбитуратов, ломка была тяжелой.

Все время просил маму сидеть рядом, звал ее по ночам. Затем постепенно стал отходить, но мучила бессонница. Понемногу опять начал выпивать, то ликерчику, то коньячку. Через некоторое время, когда смог ходить, пошел не в институт, а в пивную. Я тогда наивно полагал, что "снисхожу до этих алкашей", и в этом тоже находил какую-то романтику. Потом я опять начал есть солому. Сначала пытался чередовать алкоголь с наркотиками, но в конце концов перешел на наркотики.

Я не осознавал тогда, что болен, поэтому пытался оправдать то, что снова взялся за старое, тем, что познакомился с девушкой. Я думал, что когда поближе сойду с своей пассией, наркотики брошу. В институте мне предложили остаться на второй год, так как я не сдал экзамены. Опиаты употреблял уже каждый день. Единственное, что еще удавалось, это терпеть до 12-ти часов дня, и то в основном для того, чтобы выловить большой кайф. От своей подруги я скрывал, что употребляю наркотики. Когда она однажды уехала, то попытался переломаться, но хватило ровно на два дня. В конце концов она узнала о наркотиках, но в наших отношениях это ничего не изменило, — она просто не понимала, что это такое. Дело шло к женитьбе, мы стали жить вместе, подали заявление в ЗАГС. В комнате, которую снимали, не было телефона, из-за этого стало труднее доставать наркотики. Я начал тратить деньги невесты, отложенные на свадьбу. А потом принял решение ехать за маками на Украину. Надо сказать, что там были деревни, в

которых жители специально выращивали маки для приезжих наркоманов, - такой своеобразный бизнес. Моя невеста поехала со мной. Свадебные приглашения, выданные в ЗАГСе, мы использовали как прикрытие. В той деревне, которую посоветовал приятель, было много маков. После возвращения в Ленинград я довел дозу до четырех стаканов маковой соломки в день. Я просто превратился в аморфное животное, засыпал в туалете, на диване, на стуле — везде. Но случилось то, что всегда случается с наркоманами, - меня перестало тащить. Я сочетал опиаты с барбитуратами, но все равно не тащило. Я целыми днями лежал, в институт ходить перестал. И тут приехала мать невесты, познакомиться. Естественно, свадьба расстроилась. Мое самолюбие было задето, но, с другой стороны, я любил себя пожалеть, а тут такой случай! Но то, что наркотики уже не так действовали, было самым главным. Если бы еще тащило, пережить все это было бы проще.

В 1985 году почувствовал, что зашел в тупик — ни кайфа, ни жизни. Но без опиатов жить не мог — начиналась ломка. Тогда-то и осознал, что стал наркоманом. Пожалел себя и решил, что это судьба.

Ел солому я уже только для того, чтобы не ломало. Институт забросил. Раньше как-то удавалось совмещать учебу, какую-то личную жизнь с наркотиками, теперь появилось море проблем. Чтобы выловить хотя бы кратковременную эйфорию, стал все чаще вводить опиаты внутривенно, но интерес к жизни практически пропал.

Осенью опять поехал за маками на Украину. Когда вернулся, стали напрягать люди из военкомата, — из института меня отчислили. Я понял, что нужно что-то предпринимать, и пошел к наркологу. С этим шагом было связано много надежд — с одной стороны, думал отмазаться от армии, с другой — надеялся вернуться к "нормальному" употреблению. Мечтал, что снова почувствую опиный кайф, а по праздникам буду позволять себе выпить, так как от опиатов нет куража. Страшно было идти к врачу, ложиться в психушку, но другого выбора не было.

Помню, как очутился в больнице. Огромные палаты, люди почему-то прячут тапочки под матрац (я тогда был еще неопытен в дурдомовских делах). Несколько дней очень сильно ломало, не мог даже пошевелиться, мучила бессонница. А потом в палату положили еще одного наркомана, его подруга пронесла в больницу кайф. Меня уже в это время отпускало, но я опять начал есть солому. Когда она кончилась — опять заломало, меня перевели уже в наркологическое отделение и снова стали ставить капельницы. Там я завел много новых "полезных" знакомств, рядом лечились уже судимые наркоманы, которые не скупались на "добрые советы". Я все время норовил выписаться из больницы пораньше (тогда держали 60 суток). Думал, выйду — торчать не буду. Девушки, дискотеки, жизнь прекрасна, особенно с чифирём и фенибутом.

Но все получилось иначе. Выйдя из больницы, пошел к лучшему другу, мы напились, и я в тот же день укололся. На следующий день выписывался из дурдома один из наркоманов, у него были "дырки" (источник наркотиков — *жарг.*) под Ленинградом, и я снова заторчал. Иллюзии ушли.

Я опять познакомился с девушкой, на этот раз уже с наркоманкой. Для меня всегда общение с женщинами в большей степени было удовлетворением своего тщеславия, мнение других людей о моих подругах имело большое значение. Новая пассия была стюардессой, очень привлекательной женщиной, в нашей среде считалась крутой, и это льстило моему самолюбию. Она покупала у меня наркотики — так и познакомились. В конце концов она бросила работу, стала жить со мной. Когда деньги и наркотики кончились, мы заложили ее золотые побрякушки в ломбард, пришлось опять ехать на Украину за маками. Когда вернулись, мама устроила меня на работу монтером. Утром я вставал, выпивал четыре стакана макового отвара, съедал еще кучу барбитуратов и шел на работу. Жизнь несколько оживилась: была девушка появился магнитофон, — так сказать, показатель благосостояния. Редко-редко, но хорошее настроение иногда еще накатывало. Но это был последний всплеск. Наркотики кончались. Мать предлагала нам обоим лечь в

больницу, но подруга отказалась, решила ломаться дома. Прежде чем лечь в больницу, я достал наркотики и оставил их у друга, попросив его принести их потом в дурдом. Я уже был человеком опытным, поэтому нашел возможность получать наркотики — друг привязывал их к веревочке, а я через окно втаскивал их в палату. Единственное неудобство заключалось в том, что мне на ночь давали много снотворного и приходилось спать. А нормальная жизнь в психушке начинается ночью. Моя сожительница ко мне ни разу не пришла, меня это злило. Я хотел похвастаться перед "коллегами". Все-таки меня поймали с кайфом, хотели выписать, но матери в этот момент не было в городе и мне назначили еще один курс серы.

В конце концов все-таки выписали. Мыслей бросить у меня тогда не было, точнее, они были, но я считал, что это невозможно. Иду я из больницы домой и мечтаю, что сейчас послушаю музыку. Но магнитофона не оказалось, его просто-напросто украла моя подруга. Я сильно разозлился. На следующий день удалось достать наркотики — и опять понеслось.

Начал распродавать вещи из дома, уже конкретно для того, чтобы проторчать, — продавал ложки, книги. Раньше готовил раствор сам или покупал у барыг, теперь чаще — на рынке. Это было свидетельством того, что я опустился.

И опять я решил ехать на Украину. Заняли мы с приятелем денег на дорогу и отправились. За два дня до меня туда уже уехал один мой знакомый. Ездил я к одним и тем же людям, которые специально выращивали маки. У меня всегда была легенда наготове — жена местная, еду к ее родителям. И вот едем мы в такси, уже подъезжаем к деревне, как вдруг водитель говорит, что накануне уже возил туда человека, но что-то там неладно.

Приехали, дверь никто не открыл. Оказалось, что приятеля, который до меня уехал, повязала милиция. Пришлось уходить. А нас уже ломает. Нужно возвращать деньги, взятые взаймы, а кайфа никто продавать не хочет — боятся. Вернулись мы во Львов, сели в поезд, доехали до Бреста. Ночью мне было так плохо, что я готов был просить помощи у кого угодно. В Бресте рзjali мы с приятелем такси и — напрямик на рынок. Нам предложили купить задорого, но было уже все равно. Достав соломы, мы в магазине купили мясорубку, постучались в первый попавшийся дом и за деньги попросили разрешить сварить. Пока делали раствор, пытались есть солому, но она лезла назад, мы ее снова запихивали. Женщина, хозяйка дома, которая это наблюдала, сказала: "Бедная Россия, раз такие хлопцы до такого докатились". Как только укололись, сразу ушли, — боялись милиции. Решили вернуться в Питер. В поезде отпустило, даже ощутил какое-то подобие эйфории. Съездили мы с убытками.

Жизнь со всех сторон ухудшалась. Друзья, с которыми я начинал употреблять, были уже мертвы. Я деградировал не по дням, а по часам. Однажды ехал на рынок за кайфом и украл в транспорте кошелек. До этого я никогда подобного не делал, после этого случая стал периодически красть кошельки.

С 1986 года милиция стала активно бороться с наркоманами. Я, естественно, не остался незамеченным. Однажды ко мне наведлся милиционер, а я в это время как раз варил. Не открыть было нельзя, он меня видел в окне. Часть вылил, а часть спрятал за унитаз. Он поискал, поискал, но ничего не нашел. Забрал меня и повез в наркологический кабинет, а там уже была выписана путевка в ЛТП, но оттуда удалось сбежать. Нормальный человек в такой ситуации, никогда бы не вернулся домой, но мысль о спрятанном наркотике не давала покоя, и я вернулся к дому. Милиционер поджидал меня там; я все-таки пересидел; а когда он ушел, ворвался в дом и укололся. Потом поехал к матери. Она меня успокоила, что обо всем договорилась, что в ЛТП не заберут. Я решил вернуться домой, по дороге украл кошелек. Утром опять пришли, забрали, но все-таки не в ЛТП, а в больницу. На этот раз в дурдоме лежал всего неделю и ел уже все подряд — не только снотворные, но и циклодол.

К тому времени все мои знакомые были или наркоманами, или преступниками. Один из них, мошенник, обучал меня ремеслу. Я у него был вроде подмастерья. Но однажды мы

поссорились, и я стал "работать" один, хотя все время боялся и шел на это только тогда, когда кончались наркотики.

Через какое-то время меня все-таки повязали, отпустили под подписку о невыезде. Еще и тогда было можно что-то сделать, например лечь в больницу, чтобы снять 62-ю статью,— так хотя бы срок уменьшили. Но как только меня отпустили, я снова пошел мошенничать. Через некоторое время нашел себе компанию — мужа с женой, тоже наркоманов. Они были карманниками, но уже тоже на примете у милиции, так что одни они работать не могли. Стали работать втроем. Со временем мы заметили за собой слежку. В конце концов я с ними расстался и снова стал "работать" один.

Я все-таки сделал попытку лечь в больницу, чтобы снять принудительное лечение, но кончилось тем, что в отделении украл у другого наркомана кайф; вышел конфликт. Из больницы пришлось уйти. Вечером вернулся, но меня не приняли, сказали, что уже выписали. Можно было поступить опять через какое-то время, но я все тянул: надеялся подзаработать денег и купить кайфа, чтобы потом его приносили в больницу.

Дома жить боялся, ведь находился в розыске. Однажды, когда все-таки пришел домой переночевать, приехала милиция и забрала. К утру я врубился, что все — это конец.

Удалось сбежать, но сил уже не было, менты на хвосте. Я пытался спрятаться, но бдительные граждане указали милиции, где меня искать. Меня поймали, привезли в отделение милиции и избили. Пытался вскрыть вены, и меня еще раз избили.

Так очутился в тюрьме. Я был уже давно со всех сторон обложен и понимал, что рано или поздно это должно было случиться, и быстро смирился с этим.

В КПЗ меня начало ломать. Все говорили, что в тюрьме ломки проходят проще и быстрее — сама мысль, что не выйти и ничего не вышустрить, успокаивает. Так и случилось. Из КПЗ перевели в Кресты; были выходные, поэтому два дня пришлось провести в отстойнике, спать на полу. Когда проходил медицинский осмотр, не стал ничего скрывать. Рассказал о том, что наркоман, пожаловался на плохое самочувствие. Меня поместили в больницу, но через пару дней мне там надоело, хотелось новых ощущений, и я попросился в камеру.

В камере какое-то время осваивался, ломало, не спал несколько дней. Постепенно стало получше, освоился, стал ждать суда. Думал, что дадут лет пять, учитывая, что скрывался от следствия и совершал правонарушения уже после подписки о невыезде. Я уже говорил, что смирился со своим положением, поэтому был спокоен, знал, что выхода нет.

Через некоторое время попытался шустрить, но достать можно было только "головняки" — таблетки с кофеином. В камере нашелся компаньон, с которым мы подбивали сокамерников при обходе врача жаловаться на головную боль, чтобы получить таблетки. Со временем такая жизнь даже стала нравиться, находил себе всякие занятия; тюрьма, как и дурдом, днем спит, ночью начинается жизнь — переписка и пр. Помню, испытал большую радость, когда в первый раз удалось достать чай.

Опытные люди советовали мне тянуть с судом, да я и сам это прекрасно понимал. Раньше суд - раньше в зону, а там придется работать. Наркоманы вообще имеют гораздо более криминальный ум и, даже попадая в тюрьму первый раз, гораздо лучше подкованы по сравнению с другими новичками.

На последнем суде я разыграл приступ, чтобы еще потянуть время. Из зала суда меня увезла "скорая". Помню, тоже испытал радость, после тюрьмы оказавшись в нормальной машине. Лето. Люди идут куда-то по своим делам; было интересно на них смотреть. В конце концов меня, естественно, осудили, но срок я получил значительно меньший, чем ожидал. Из подследственной камеры меня перевели в другую; там уже проще — разрешены письма, свидания.

Помню, приходила мама, была очень расстроена, плакала. А я даже удивлялся, говорил ей, что тут все хорошо, братские отношения и все такое. Правда, к тому времени я уже слышал, но сам еще плохо понимал, что все это "братство" существует только на этапах и в тюрьмах, в зоне же все совсем по-другому.

Потом меня перевели в тюрьму в Выборге, я подал на кассацию, чтобы еще оттянуть время. Там жизнь протекала еще более замкнуто. И вот где, пожалуй, впервые, я задумался над своей жизнью. Из письма с воли узнал, что мой близкий друг погиб в автокатастрофе. У меня было два близких друга - один утонул, теперь умер и второй. Они не были наркоманами, но почему-то их не стало. У меня же была тысяча шансов умереть, но я продолжал жить.

Тюремная жизнь шла своим чередом. Времени много, делать нечего. Мне удалось "обработать" молодого врача, и мне назначили транквилизаторы. Я вообще обладал талантом вызывать доверие у людей и этим активно пользовался. Врачу долго рассказывал, какой я был жуткий наркоман, но вот сейчас протрезвел, а депрессии не проходят, нужна помощь и т. д.

В конце концов меня отправили в зону. Я не успел подготовить все, как хотел, к этому моменту: так, думал получить с воли под видом зубного порошка таблетки с кофеином, но... меня отправили раньше. Незабываемое впечатление по дороге в зону — на одной из пересылок заставили передвигаться на четвереньках. Была поздняя осень; холодно, кругом грязь. А у меня еще был довольно большой баул.

В зону я попал в конце декабря, Новый год встретил в карантине. Оказался в одном из самых плохих отрядов, питерских там не любили, нужно было много работать. А у меня был комплекс уязвленного самолюбия, да и вообще что-то делать — в падлу. Помню первый день — подъем, зарядка, потом послали убирать снег. Я сразу же записался к врачу, хотел попасть в медсанчасть. Местных врачей провести было сложно, но я человек в этом смысле одаренный. Мне удалось пробыть в медсанчасти всю зиму. Я действительно был ослаблен физически, но в большей степени мне помогла все-таки изворотливость. Пока лежал в медсанчасти, освоился, встретил знакомых, они объяснили что к чему. Сказали, что в моем отряде все равно заставят работать, нужно попытаться перейти в другой, где можно пристроиться электриком на промзоне. Попросил маму выслать бумаги, что я работал электриком, записался на прием к главному врачу, от которого многое зависело. До этого долго собирал информацию, что он за человек, какие к нему подходы. В конце концов попал куда хотел.

Те, кто мог мне на первых порах помочь, по моим сведениям, уже освободились. Я ждал расспросов, постоянно был внутренне готов обороняться. Это вообще нормальное состояние в зоне — готовность обороняться. Повезло опять, ко мне сразу же подошел человек, стал подробно расспрашивать, предложил пойти покурить. По дороге я его узнал — это был старый знакомый, которому я в свое время оказал услугу, чего он не забыл. В течение нескольких месяцев он меня поддерживал, без него я бы долгое время голодал. Потом постепенно у нас стали возникать конфликты на бытовой почве. Я из-за этого переживал, не без корысти, боялся остаться сам по себе. Сходились, расходились, но один раз он мне сказал: "Теперь поживи один". Мне, в целом, это было полезно, он меня поддержал в первое время, но потом дал шанс стать самостоятельным.

В зоне больше всех страдали люди, которые были рабами желудка: чем больше любишь поесть, тем ниже опустишься. Для меня же самолюбие значило гораздо больше, чем физические ограничения. Я легко привык к тому, что питание не на первом месте, поэтому мне было значительно проще: не надо было никого ни о чем просить. Я видел людей, которые, получив зарплату и придя в ларек, при виде еды забывали обо всем и все деньги тратили на еду. Я всегда покупал сначала сигареты, а на то, что осталось, — немного продуктов.

Через какое-то время у меня даже появилось свое крохотное помещение, единственное место, где можно было остаться одному, что в зоне практически невозможно.

В зоне свои законы и порядки. Там каждый сам за себя. Иногда бывали ситуации, когда мне было жаль людей; но если вмешаешься, будешь платить по их счетам. Я всегда считал себя очень плохим человеком, об этом твердили все вокруг, много лет я жил под гнетом

чувства вины. В зоне понял, что я не самый ужасный; бывают люди, которые совершают поступки, на которые я в принципе был неспособен. Мне стало от этого легче.

В детстве я хотел быть инспектором уголовного розыска, но оказался по другую сторону баррикад. Как ни странно, я даже гордился тем, что у меня есть подобный опыт: "тот не мужчина, кто не сидел в тюрьме"; а я к тому же сумел благодаря своим качествам еще и неплохо устроиться. Я не осознавал себя преступником и уже тогда хорошо понимал, что преступления совершаю из-за наркотиков. Я был сторонником легализации наркотиков и тогда думал, что если бы были другие законы, я не попал бы в тюрьму, хотя теперь понимаю, что в этом случае, наверно, просто бы умер.

В зоне я постоянно хотел опиатов, мечтал о том, как уколюсь. Мне раньше казалось странным, когда приятель-наркоман говорил, что если бы ему был предоставлен выбор — женщина или наркотики, он бы выбрал первое. Для меня самым главным были наркотики. Через некоторое время мне сняли 62-ю статью и я мог уже работать за пределами зоны, в поселке. В обязанности входило проверять работу водонапорной башни и еще нескольких объектов четыре-пять раз в день. Я приходил в зону только ночевать. Однажды на водонапорной башне произошла авария и я сам вызвался сходить туда в 4 часа утра для проверки. Сделал это только потому, что надеялся, что летом, в маковый сезон, после этого случая мне будет легче выходить ночью из зоны за маками, так как прецедент был уже создан. Была зима, холодно; в 4 часа утра я шел по глухому, замершему поселку, и меня грела мысль, что я делаю это не напрасно — летом здесь зацветут маки.

В зоне можно было достать алкоголь и стимуляторы, но я этого не делал. Я относился к ним с опаской, боялся потерять контроль, а от стимуляторов еще и крыша могла съехать. До лета меня освободили. Опять помогла изворотливость. Когда подошел срок суда на условно-досрочное освобождение, нужно было попасть в списки; меня не подали (еще оставалось сидеть полгода). Но так получилось, что я починил радиоприемник зам. по режиму, и он все-таки внес меня в списки.

Примерно в это же время я получил письмо от мамы, в котором она написала, что один из моих друзей — в розыске. Он за некоторое время до меня сидел в этой же зоне.

Освободившись, писал мне письма, что у него все хорошо, съездил на юг и пр. А тут такая информация. Я подумал: "Что же это за жизнь?" И понял, что это — моя жизнь. Я смирился с тем, что тюрьма — это надолго, надо только исхитриться, чтобы сроки были поменьше, а промежутки побольше. Другой жизни я не представлял.

Вышел я в апреле. Приехал домой, маки в городе мало, большинство знакомых на стимуляторах, поэтому возможность принять опиаты появилась не сразу. Когда наконец-то предложили уколоться, меня сразу заломало; не мог дождаться, когда сделают, всех торопил. Но когда укололся, был сильно разочарован. Я очень долго мечтал об этом моменте, ждал сказки, а получил просто одурманенное состояние. Подсел довольно быстро, через некоторое время уже ломало. Я понял: кайф в том, когда отпускают ломки. Этот период своей жизни почти не помню. Мама устроила меня на работу, я даже переломался на алкоголе, но ненадолго. Через некоторое время меня попросили уйти по-хорошему, потому что начал варить уже прямо на работе. Все время были проблемы с деньгами. Устал, зимой лег в больницу, там шустрил, ел таблетки. Вышел из больницы, пытался пить. А дело уже шло

к сезону. Пока был сезон, ездил туда-сюда за маками, опять лечился в больнице, но даже плохо помню, как это было.

Несколько раз потом пытался переламываться самостоятельно. Один раз, когда пытался ломаться, съел столько снотворного, что в результате попал в больницу. А оттуда с такими вещами одна дорога — в дурдом. Но мне и здесь удалось отмазаться: я сказал, что у меня ревнивая сожительница, из-за нее расстроился, попросил соседа дать мне успокоительных таблеток, а он перепутал. Мне поверили и отпустили домой.

Дальше события разворачивались все стремительней — шустрить уже не мог, стал выносить и протарчивать вещи из дома; вен не было, кололся в мышцу, абсцессы

возникали один за другим. Мама, видя такое дело, договорилась насчет больницы, купила лекарства. Меня приняли, уже привели в палату, но, увидев мои абсцессы, отказали, сказав, чтобы я приходил, когда их вылечу. Я ощутил бессилие; все болело, высокая температура, ломало; денег не было. Я не знал, что делать. Мама вызывала хирурга на дом, он вскрывал абсцессы. Но я даже в таком состоянии доставал кайф, кололся; появлялись новые абсцессы.

Я впал в состояние безысходности. Я и раньше считал, что наркомания неизлечима, видел, как вокруг меня один за одним умирают мои знакомые, но у меня была детская наивная вера, что со мной этого не случится. Я говорил себе: "Этот умер потому, что у него больная печень, этот от передозировки" и т. д.

Я уже выделялся даже среди опустившихся наркоманов, был в полной изоляции. Наркоман и так всегда изолирован, но я был в изоляции вдвойне. Мне нужно было только одно — уколиться, лечь и ждать, пока подействует. Я раньше верил в удачу, в судьбу, верил, что смогу обеспечить себя наркотиками. Вся вера ушла, остались тоска, безысходность, озлобленность. Все врачи, а меня смотрели разные специалисты, говорили: "Ты скоро умрешь", называли примерно один срок. Я ничего не мог с собой поделать.

С трудом вспоминаю, как очутился в больнице. В первый же день стал есть циклодол — считал, что на нем легче ломаться. Был момент, когда хотел симулировать припадок, упал, а дальше ничего не помню. Когда очнулся, первая мысль: "Сегодня свидание, принесут чай". Но выяснилось, что я пробыл в бессознательном состоянии несколько дней. Я был удивлен, со мной никогда такого не было. На этот раз задержался в больнице надолго, уже по собственному желанию. Во мне, очевидно, начал пробуждаться давно задавленный инстинкт самосохранения. Я понимал, что если буду продолжать, то умру, но выхода не видел. Много размышлял, думал найти более легкую зависимость, а в том, что она необходима, не сомневался. Перебрал в уме все - алкоголь, стимуляторы, транквилизаторы; ничего не подходило. Я впервые серьезно задумался на эту тему. Я слышал, что кому-то помогла бросить наркотики вера в Бога, но я был очень далек от этого. Что делать, я так и не решил.

Через месяц выписался, в этот же день выпил, потом несколько раз укололся. Все возвращалось к старому, но умирать я не хотел. Направление в ту больницу, в которую не приняли, было на руках, и через неделю после выписки лег туда. Я не мог больше торчать, но и без наркотиков жить не мог. В этой больнице персонал был более наивный, чем в психиатрической; я этим незамедлительно воспользовался, развил бурную деятельность, шустрил таблетки, варил чифирь и т. д. Естественно, долго я там не задержался, — выписали. В больнице познакомился с наркоманом, у которого были деньги. После выписки начал употреблять с ним, быстро подсел, стало ломать. Когда наркотиков не было, выпивал, ел снотворные.

В один из тех дней я крестился. Я не могу это даже объяснить. Я был в запое, плохо соображал, мне это было ни с какой стороны не нужно, но, наверное, пытался схватиться за последнюю соломинку. Через несколько дней после этого я, пьяный, разбил витрину, попал в милицию, там разыграл сердечный приступ, меня отпустили. Через некоторое время опять попал в милицию; меня чуть не посадили. Шел по улице с малолетками, был конфликт и драка с милиционером, но я в ней участия принять не мог просто даже физически. Но поскольку уже был ранее судим, опять пришлось выкручиваться. В конце концов все-таки отпустили. Но этот случай меня напугал, я опять был загнан в угол. На следующий день решил, что надо притормозить. Лежал дома, пил снотворные, потом уехал на дачу, отлеживался там.

Вернувшись, переехал жить к будущей жене и ее родственникам. Обязательства и чувство вины перед этими людьми, с которыми я был давно знаком, помогли мне удерживаться от приема наркотиков. Удавалось даже ограничиваться приемом таблеток, в основном снотворных. Я уже давно не был трезвым (за исключением тюрьмы), у меня началась

путаница в голове. Я не знал, как жить, было очень трудно. В это время из московского реабилитационного центра вернулся брат моей будущей жены, наркоман, которого я знал много лет. Он с большим энтузиазмом рассказывал о программе Анонимных Алкоголиков, его было интересно слушать.

На первое свое собрание я пошел скорее за компанию с этим приятелем, потому что жил у него дома. Первый человек, которого я там встретил, оказался алкоголиком и наркоманом. Мы с ним еще до собрания разговорились, он отнесся ко мне с большим пониманием, у него были те же проблемы. То собрание мне очень помогло. Исчезло чувство изоляции. Меня не интересовало тогда то, что интересует большинство людей,— семья, работа. Я думал: "А как же я буду жить без наркотиков? Чем?" Здесь я понял, что я не один такой, и стало легче. Люди вокруг были откровенны, слушали то, что я никому не смог бы рассказать, и не осуждали. Я стал часто ходить на собрания.

Я не сразу обрел трезвость, сначала даже не осознавал, что это такое. У меня не было ярко выраженного желания бросить наркотики, я, скорее, думал о другой зависимости. На собрания сперва ходил только потому что там становилось легче. Я продолжал экспериментировать с пивом, иногда с наркотиками. Со временем заметил, что после каждого эксперимента утром просыпался и думал: "Вчера случилось что-то ужасное, я сорвался". Это производило на меня гнетущее впечатление, появлялось чувство вины. И это при том, что я много лет употреблял наркотики. Для меня понятия срыва раньше просто не существовало, а тут единичные случаи вызывали возвращение чувства безысходности. Когда где-нибудь в притоне я говорил окружающим, что сорвался, они просто меня не понимали, считали, что это же хорошо — быть без дозы. Но я начинал себя мерить уже новыми мерками.

Еще до последнего своего срыва я мог в транспорте украсть кошелек, хотя уже тогда прекрасно понимал: если нечестно заработаю деньги, то обязательно потрачу их на наркотики. Сначала перестал воровать даже не потому, что это плохо (я тогда, наоборот, считал, что глупо упускать возможность), а потому, что стало крепнуть желание стать трезвым.

Думаю, основное, что все-таки заставило меня прийти к этому желанию, было то, что я причинял огромную боль своим близким. Вспоминаю такие сцены, когда я, полуголый, весь в крови, после многочисленных безуспешных попыток попасть в вену просил мать прогнать мне раствор. Она плакала, пыталась отказываться, но я ее умолял, и она, отвернувшись, все-таки это делала. С нами жила еще и моя сестра с маленьким сыном, а я варил прямо дома, просил ее сидеть в комнате. Она плакала, но молчала. Я превратил дом в ад для своих близких и жил с постоянным чувством вины. Я думаю, и из-за этого тоже я не хотел быть трезвым, не хотел ощущать безысходность и вину от своих поступков. Период срывов продолжался недолго. Я хорошо помню последний срыв. Был конец лета, мы с приятелем (он тоже ходил на собрания АА) поехали на дачу и там укололись. Именно после этого я серьезно задумался. Срыв был довольно легкий, но он стал последней каплей, которая переполнила чашу и окончательно сформировала желание стать трезвым. Было очень стыдно после этого срыва, я даже просил приятеля не говорить о нем на собрании, а сам признался лишь через несколько дней. Ровно через неделю я оказался в схожей ситуации. Поехал на дачу, шел по дороге, а кругом росли маки. Тяга нарвать их, желание уколоться были огромными, но я вдруг подумал: "Я не хочу этого делать". Я шел и пытался применить те принципы, которые узнал в АА. И стал усиленно думать о том ущербе, который мне принесли наркотики. И постепенно, по мере того как приходили воспоминания, я погрузился в состояние безысходности, тоски и изоляции. Потом я посмотрел вокруг — светило солнце, жизнь продолжалась, я еще ничего не сделал! Я понял, что только от меня зависит, впаду я в это состояние или нет. И у меня пропала тяга. Я осознал, что такое первый шаг — отказаться от наркотиков без борьбы. Этот момент стал переломным в моей жизни.

Так началась моя трезвость. Я чувствовал себя внутри уже по-другому. Хотя и в дальнейшем появлялись приступы тяги, но я всегда это хорошо осознавал и даже в мыслях никогда не был близок к срыву.

Я далеко не сразу понял, что у меня есть алкогольные проблемы, считал себя наркоманом, но уж никак не алкоголиком. Хотя знал, что те немногие опийные наркоманы, которым благодаря природному здоровью удалось дожить до поздних стадий болезни, употребляли все, что можно, и то, что проще достать,— алкоголь, таблетки. Но признать это было нелегко. Однажды, примерно через месяц после срыва, мне приснился сон: я сидел у своего приятеля, захотел пить, взял стакан, в котором случайно оказалась пена от шампанского. Я выпил, в меня попал глоток алкоголя. Я в ужасе проснулся и подумал: "Слава Богу, это сон". После этого, размышляя, пришел к выводу, что наркоман и алкоголик в одном лице — это ужасно.

Шло время. Я не работал, занимался обыденными делами. Иногда смотрел на себя со стороны и думал: "Неужели это я? Неужели трезвый?" И испытывал облегчение, что никого не нужно обманывать, ничего не нужно доставать на завтра. Я стал больше интересоваться литературой АА, читать, изучать. Много размышлял о Высшей Силе. Первоначально для меня этой Силой была группа. Я вспоминал, как крестился. Я до сих пор так и не знаю, почему я так поступил, особенно в той, не особо подходящей ситуации. Но, наверное, именно этот шаг привел меня в конце концов к трезвости.

Каждый день я ходил на собрания. У меня просто больше ничего не было, кроме АА. Многие годы наркотики заполняли все, теперь образовалась пустота. Чтобы ее заполнить, я составлял план на день. Я писал туда простые вещи — сходить на собрание, вымыть посуду, сходить в магазин, почитать литературу АА, позаниматься. Обычно вставал утром, что-нибудь читал, потом делал дела по дому, потом опять читал, занимался. Я очень много в тот период читал литературы АА, переписывал страницы из книг, размышлял. Наверное, даже неважно, что я делал, важно — для чего. Я точно даже не знал, что именно надо делать, но понимал, что главное — не прекращать усилий.

Я руководствовался девизом: "Живи одним днем", но в большей степени не в плане наркотиков, а в плане своего эмоционального состояния. Даже незначительные события выбивали меня из колеи, было множество всяких страхов. Я реагировал на все как человек, с которого сняли кожу. Я забыл, как чувствовать, забыл, как переживать радости и неприятности без наркотиков. После каждого посещения группы восстанавливалось равновесие, а этот девиз помогал дожить до собрания. В тот период я жил от собрания до собрания, группа заменила мне все. Иногда чувствовал себя ущербным и думал: "Неужели мой удел — это только этот подвал?" Правда, эти мысли быстро проходили. Более опытные люди говорили, что рано или поздно хождение на собрание даст свои плоды, да я и сам понимал: буду ходить — будут изменения.

Я не работал, на этой почве возникли конфликты с матерью. Но на работу я устраиваться не хотел — боялся, что не смогу. На втором году моей трезвости скорость жизни возросла. Через некоторое время появилась еще одна работа. Знакомым требовался помощник для более квалифицированной работы, я сам предложил свою кандидатуру. Работал ежедневно и еще сутки через трое на старой работе. Раньше для меня иметь две работы было чем-то сверхъестественным, теперь я с этим справлялся. Так прошел еще год — работа, собрания. Налаживалась нормальная жизнь.

К концу второго года я женился. Это был очень ответственный шаг. Я боялся брать на себя ответственность, нелегко было решиться делить с кем-то свою жизнь и лишиться свободы сексуального выбора. Но мы поженились и обвенчались в церкви.

Через какое-то время я ушел с суточной работы, начал учиться. Так получилось, что фирма, где я работал, распалась, а я как раз завершил учебу. Это был тревожный момент. Мне, конечно, не хотелось возвращаться на неквалифицированную работу. Я стал предпринимать попытки устроиться, но боялся ударов по самолюбию - у меня было незаконченное высшее образование, да еще и не по этой специальности. В конце концов

подвернулась работа, не очень денежная, но я пошел туда, чтобы приобрести практический навык, опыт. Постепенно стало получаться, появилось чувство удовлетворения. Эта работа была еще одной ступенью в моей жизни, она требовала общения с разными людьми, в том числе и с чиновниками, нужно было уметь себя подать, быть уверенным. Так прошел еще год.

Моя жена забеременела. Я и обрадовался, и задумался. Размышлял о воспитании, было много всяких страхов - за ребенка, материальное благополучие. Но я уже знал, что в моей голове все обычно представляется страшнее, чем будет на самом деле. В жизни все проще. Непосредственно перед родами жены я боялся, что ее увезут в больницу, я не смогу ее защитить, весь изнервничался. Когда жену увезли в роддом, мне стало страшно; по дороге из больницы я зашел в церковь. Побыв там, я ощутил защиту, потому что искренне просил помощи. У меня появились спокойствие и уверенность, что все будет хорошо. Родилась дочь.

Сегодня в моей жизни есть все — семья, хорошая работа. Я иногда забываю свою прошлую жизнь, мне кажется, что я всегда жил как сегодня. Но на собраниях АА продолжаю делиться своим опытом, это заставляет меня помнить ту жизнь, и я ощущаю огромную разницу. Когда я вникаю в произошедшее со мной, то испытываю удивление, радость и благодарность. Ни разу с того времени, как я перестал принимать наркотики, я не сомневался в том, что именно группа помогла мне стать и оставаться трезвым. Я и сейчас нуждаюсь в собраниях, эта программа помогает решать сегодняшние проблемы. Мне до сих пор не ясно, как это работает, но я не очень над этим задумываюсь; наверное, это и не столь важно. Ценности, относительно которых я сегодня себя оцениваю, сильно отличаются не только от тех, которые были в нетрезвой жизни, но иногда даже и от тех, которые у меня были в юности. Я живу в соответствии с принципами этой программы — делать шаги. Самое главное для меня — помнить, что я трезвый благодаря программе "12 шагов", и оставаться честным перед самим собой, чтобы не впадать в иллюзии на свой счет. Я знаю, что если прекратить прикладывать усилия, все может быстро вернуться назад".

История третья

Благодаря программе "12 шагов" сегодня я живу в состоянии душевного комфорта, которого раньше просто не знала

Мужчине, чтобы рассказать свою историю, необходимо мужество, женщине — мужество вдвойне. Ниже я привожу рассказ женщины, которая не употребляет наркотики более трех лет!

"Родилась я в 1954 году в семье военного. Отец был морским летчиком, изобретателем, мать — педагогом. В семье было трое детей, поэтому отец настоял, чтобы мать не работала. У меня еще два старших брата, самый старший — от первого брака матери. Семья была внешне очень благополучная. Но, сколько я себя помню, ее раздирали конфликты и противоречия. Проблема заключалась в том, что родня отца (родители и сестра) была против его брака с матерью и все время это давала понять. Меня все любили, но теткина семья постоянно настраивала против матери. Мама изо всех сил старалась, чтобы мы были лучше других, соответствовали представлениям о хороших детях; она прекрасно готовила, шила. В целом она была человеком жестким. Конфликт с родственниками отнимал у нее много сил, поэтому моим воспитанием часто занимались посторонние люди. Но, несмотря на это, я ее любила.

В 6 лет меня отдали в хор, я стала солисткой; начались поездки, гастроли. В том же году я пошла в школу, где учились мои братья. Помню, очень старалась, была отличницей. Я понимала, чего ждут от меня родители, и изо всех сил стремилась оправдать их ожидания.

В 1961 году отец попал под увольнение, это было для него ударом. Он и раньше выпивал, но после отставки стал пить много и часто, постепенно опускался. Когда мне было 9 лет, семья переехала из коммуналки в новую квартиру. Мы этого долго ждали, но, когда переехали, жизнь стала рушиться: отец сильно пил, в пьяном виде становился агрессивным. Иногда мне приходилось в одной ночной рубашке убегать через окно к соседям. А тут еще приехали родители отца, и старый конфликт вспыхнул с новой силой. Они во всех бедах обвиняли мать, оскорбляли ее, даже выгоняли из-за стола, говорили, что если бы отец женился на другой женщине, все было бы по-другому. Мне становилось в семье все более неуютно, я тогда смотрела на нее как на источник опасности, старалась приходить домой только ночевать.

Новая школа меня тоже раздражала — не понравились ни учителя, ни ученики. Я оказалась в некоторой изоляции. В основном в то время я занималась музыкой, продолжала петь в хоре, училась в музыкальной школе. Свободное время проводила у соседей наверху, где подружилась с девочкой, прикованной полиомиелитом к постели. Там была дружная, хорошая семья, мне было у них комфортно.

К 7-му классу я уже могла прогулять музыкальную школу, мне стало нравиться вместо уроков ходить кататься на горку, тем более что я влюбилась в одноклассника, который уделял этому занятию много времени. Я даже надеялась, что меня отчислят за прогулы. Но когда все открылось, мать меня побила, а учителя в музыкальной школе, зная о моих способностях, разрешили сдать экзамены экстерном. Я уже не очень хотела профессионально связывать свою жизнь с музыкой, но дома встретила яростное сопротивление. Мать настаивала на музыкальном училище.

После 8-го класса я туда и поступила и испытала первое сильное потрясение, увидев, что среди моих сокурсниц есть девочки, которые играют не только не хуже, но даже лучше меня. Это меня и обидело, и разочаровало. С детства я привыкла быть лучшей. К концу первого курса появился новый предмет — дирижирование, я им страстно увлеклась, подавала большие надежды. Мой педагог водил меня на все концерты в консерваторию, я начала посещать выставки художников, увлеклась поэзией.

Дома ситуация ухудшалась — родители стали совсем друг другу чужими, мать уже давно была вынуждена работать поваром, потому что отец пропивал много денег; летом она брала нас в пионерский лагерь, где работала.

В 17 лет я поехала в стройотряд с институтом, где учился мой брат. Там случилось ужасное событие — меня изнасиловали. Я была очень наивной в этих вопросах, во всех мужчинах видела старшего брата, а дома эта тема никогда не обсуждалась. Мать об этом узнала, были скандалы, оскорбления. Меня это очень обижало, вызывало негодование. После очередного скандала, когда я обратилась к матери за помощью и сочувствием, а она стала меня опять оскорблять, я не выдержала и ушла. Мне было 18 лет.

С этого времени начались "мои университеты". Я не знала, куда идти, что делать, и пошла в училище. Там встретила сокурсницу, которая была знакома и с богемой, и с криминальным миром, в том числе и с наркоманами. Она пристроила меня жить у одного из знакомых музыкантов.

Я тогда мало что знала о наркотиках. Алкоголь мне не нравился. Несколько раз я пробовала выпивать, но с маленьких доз меня начинало тошнить, становилось плохо. Однажды этот музыкант взял меня с собой на игру, и там я впервые попробовала наркотики — кокаин с ноксироном. От передозировки сильно рвало. Но когда рвота прошла, осталось ощущение тепла, исчез дискомфорт, появилось чувство любви к окружающим. Через небольшой промежуток времени эти же люди предложили уколиться морфием. Мне очень понравилось, передозировки не было. Эти первые опыты были интересны, я не думала ни о каких последствиях. Люди, у которых я жила и с которыми я общалась, курили анашу, кололись; это был стиль жизни. Прием наркотиков постепенно стал входить в привычку.

Домашние меня не особенно искали. Однажды я сделала попытку пообщаться с братом. Когда я пришла к нему, дома была мать. Опять начался скандал, я убежала, желание общаться пропало. В музыкальное училище я ходила все реже и реже.

Потом я познакомилась с человеком, который был хиппи, художником, писал стихи и, как водится, употреблял наркотики, и перешла жить к нему. В это время я уже испытывала потребность в опиатах, чаще стала вводить их внутривенно, пробовала другие наркотики, в том числе и галлюциногены. Однажды к этому художнику приехал приятель из другого города, тоже хиппи, но наркотиков он не употреблял. Он увез меня с собой с благими намерениями — отучить от наркотиков. Там, вместе со своими друзьями, он меня опекал, пытался помочь, но зависимость была уже сильна — я несколько раз сбегала, быстро нашла место, где можно было достать опиаты. Они меня ловили, пытались запереть. Однажды мы пошли на свадьбу, и там среди гостей я безошибочно вычислила наркомана. Он дал мне каких-то таблеток, я даже не заинтересовалась каких. Ночью у меня развился психоз с галлюцинациями... В конце концов я оттуда сбежала и вернулась обратно к художнику.

Жизнь ухудшалась. В училище на очередном педсовете было решено меня отчислить без права восстановления. В квартире, где мы жили, был бардак, закопченные стены и потолок. Временами сидели без денег и голодали. У меня стали появляться всякие страхи, я боялась оставаться одна, просила приятеля, чтобы он со мной сидел. Однажды в таком состоянии вышла из дома, и ноги привели меня в психоневрологический диспансер. Врач принял довольно быстро и предложил лечь в психиатрическую больницу.

Я с ужасом вспоминаю все, что за этим последовало: санитаров в "скорой", приемный покой, где меня обрили наголо, надзорную палату. Я не сказала врачам о том, что употребляю наркотики, жаловалась на страхи, депрессию. Но как-то мой приятель пришел меня навестить с целой толпой хиппи; они скандировали под окнами, просидели целый день на снегу. После этого на обходе мне сказали: "Ты наркоманка, и друзья у тебя наркоманы". Я отпиралась, разыгрывала спектакль, говорила, что пробовала один или два раза, но мне страшно не понравилось.

В больницу стала приходить мать; она приносила еду, вещи, хотя первое наше свидание кончилось скандалом, так как она мне сказала: "Чего хотела, то и получила". У меня это вызвало бурю негодования, истерику; в результате из выписной палаты я опять попала в надзорную. В больнице пришлось задержаться. Сначала возникали мысли о самоубийстве, однажды я даже украла бритву, но потом жизнь как-то наладилась. Появился круг общения, который мне был интересен, я почувствовала себя кому-то нужной. По вечерам играла на пианино, пела, приспособилась к тамошней жизни. Когда выписывалась одна из больных, я попросила ее позвонить моему педагогу по дирижированию, и он пришел. Долго беседовал с врачом; после этого ко мне даже стали по-другому относиться. Он предложил мне вернуться в училище, обещал помочь.

Через 2,5 месяца меня выписали. На комиссии пообещала вести себя хорошо, наркотиков не употреблять, с наркоманами не общаться. Пока находилась в больнице, тяги к опиатам не было. Наоборот, у меня была мысль, что надо от них отходить. Я не придавала тогда большого значения тому, что употребляю наркотики, и даже удивлялась, почему медперсонал перетряхивает мои передачи и никуда не выпускает.

После выписки я вернулась жить к матери. В первый же день был скандал. Я обнаружила, что мои вещи были обысканы, пропали кое-какие адреса, и тут же поехала в гости к знакомому наркоману. Стала опять употреблять наркотики. В училище меня восстановили, начала ходить на занятия.

Через некоторое время вышла замуж. Мой муж работал, учился, но тоже употреблял наркотики. Я довольно быстро забеременела. Будучи беременной, продолжала курить анашу, время от времени употребляла опиаты. Отношения с матерью постепенно наладились. Жили мы в доме у свекрови, матери очень нравился мой муж, она нам помогала, старалась сделать быт более комфортным. Этот год был более или менее

светлым в моей жизни — была семья, я ждала ребенка, училась в училище, где успешно сдала выпускные экзамены. Роды были тяжелые, с осложнениями. Родилась девочка, с нормальным весом, но вскоре умерла от непроходимости кишечника.

Началась черная полоса в моей жизни. Я не могла видеть детей. После училища, в связи с беременностью, меня распределили в детский садик, поближе к дому, но я не смогла там работать и уволилась. Я испытывала сильную вину, чувствовала себя не такой, как все, каким-то изгоем. У меня мелькали мысли, что, может быть, наркотики вызвали заболевание и смерть малышки, но я гнала эти мысли, предпочитая обвинять всех и вся, в том числе и медицину.

В семье начались проблемы, в конце концов я ушла от мужа, о чем потом жалела. От работы получила комнату в коммунальной квартире, мама помогла ее обустроить. Она переживала за меня, пыталась что-то предпринимать, но со мной бесполезно было о чем-то говорить. Наркотики я употребляла ежедневно, появились ломки.

Через какое-то время снова вышла замуж. Второй муж был наркоманом, жил на Украине. Занимался тем, что привозил наркотики в Ленинград на продажу. Тогда я думала, что это — любовь, но теперь понимаю, что наркотики были определяющими. Сначала я ездила туда-сюда, из Ленинграда — на Украину и обратно, втянулась в его бизнес. Мне понравилось, что можно самой определять дозу, ни от кого не зависеть. И доза сильно выросла. Из школы, куда я устроилась работать, меня уволили по статье за прогулы.

Некоторое время я жила у мужа, но в конце концов мы развелись; я вернулась в Ленинград. Опять устроилась работать в школу, жила в своей комнате.

Вскоре познакомилась с музыкантом, который заканчивал институт. Он настаивал на том, что я должна продолжить музыкальное образование. Мне казалось, что из этого ничего не получится — длительное время я не подходила к инструменту, к тому же чувствовала, что деградировала из-за наркотиков. Но он вселил в меня уверенность, что все получится, водил за ручку на консультации и экзамены, и я поступила на дирижерско-хоровое отделение. Попала в хороший класс к прекрасному педагогу, но все уже было круто замешано на наркотиках — ела кодеин, кололась, курила анашу.

В общей сложности я училась в институте 10 лет были академки, переход на заочное отделение. Трудно совмещать употребление наркотиков с чем-нибудь еще. Правда, я никогда в тот период не считала себя наркоманкой, думала, что по первому желанию смогу бросить, считала себя случайным человеком в наркоманской среде. Я продолжала строить планы самореализации и успехов на музыкальном поприще и не замечала, что они превратились в иллюзию. Вся моя жизнь была уже направлена совсем в другую сторону — в сторону наркотиков. Я не отдавала себе отчета в том, что они владеют мною целиком.

События развивались стремительно. Моего брата посадили, через какое-то время выпустили на химию. Он сбежал. Стал скитаться. Понимал, что надо сдаваться, но тянул. Через какое-то время его арестовали, а ко мне нагрянули с обыском. В милиции уже знали, что я наркоманка. У меня нашли наркотики и тоже арестовали. В КПЗ я задумалась, наверное впервые, что именно наркотики привели меня сюда. Через три дня меня отпустили. Я считала, что все равно посадят, так лучше еще покайфовать на свободе и продолжала всю употреблять. Брата посадили, меня нет. Я переехала жить к матери. Через некоторое время в компании я познакомилась с наркоманом, который только что освободился после третьей судимости, и сильно влюбилась. Мы с ним решили, что я буду слезать с наркотиков, а он пробовать не подсесть. В то время я продолжала учиться в институте, пела в хоре. Стала приглашать его на концерты. Все было красиво и замечательно. Мы покуривали вместе анашу, думали о новой жизни. Однажды после концерта шли по Невскому, в хорошем настроении, и мой приятель предложил зайти к друзьям. Мы зашли и надолго задержались в этой квартире. До этого я старалась употреблять только чистые наркотики — кодеин, омнопон, морфий. Там нас укололи "черным". Мы с моим другом договорились, что это будет носить эпизодический характер,

но на следующий день были опять там. Нас довольно долго угощали бесплатно. В конце концов подсели плотно, и, если долго не кололись, уже сильно ломало.

Из хора мне пришлось уйти; надоело врать, изворачиваться: то у меня понос, то золотуха. Работала я еще и в одном Доме культуры, но часто прогуливала, потому что не могла без наркотиков выйти на работу. Если с утра у меня наркотика не было, на работу не выходила. Потом я туда вообще перестала приходить. Через два года, сгорая от стыда, пришла за трудовой книжкой, наговорила страстей и ужасов про свою жизнь и получила книжку.

Мы, как я уже говорила, плотно сидели на "черном", стали сами варить. Мама догадывалась, но разговаривать со мной было невозможно. Я сочетала опиаты со снотворным, курила анашу, но мне все было мало. Остальные занятия, кроме приготовления наркотиков, ушли сами собой. Когда возникали перебои с "черным", мы, по совету знакомых, пытались переламываться на эфедроне, но от него быстро ехала крыша, а потом вообще начались проблемы с почками. Появились сильные отеки, не налезала никакая обувь. Я привязывала галоши веревками к ногам и ехала за соломой. Помню, температура была высокой, и я обратилась в поликлинику. Меня долго уговаривали лечь в больницу. Я очень боялась остаться без наркотиков, но в конце концов согласилась. Меня прооперировали. Оказалось, что в почке был гнойник, который вот-вот должен был лопнуть. Мне повезло. Первые три дня после операции кололи промедол, но инъекции хватало только на час, потом начинало ломать. Я лежала в реанимации, была прикована дренажами к постели, сильно мучилась. На пятый день я попросила своего приятеля принести раствор, и он колот меня прямо в палате, на соседней мне было уже наплевать. На шестой день я встала. Врачи говорили: "Какое стремление к выздоровлению!" Но это здесь было ни при чем, просто на первом этаже меня ждал знакомый с наркотиками. Через неделю я сбежала и прямо из больницы поехала колотиться. Вскоре нас накрыли в притоне, приятеля посадили. В письмах из тюрьмы он настаивал на том, чтобы я все взяла на себя, мол, мне ничего не будет, кроме административного взыскания. Я не знала, что делать. Весь мой тамошний круг общения состоял из старых наркоманов, доверия к ним не было, посоветоваться не с кем. Отношения в этой среде очень жесткие, я не сомневалась: чуть что — сдадут, кинут. Я боялась и милиции, и наркоманов. Перестала варить, стала есть сено, но кайфа не ощущала, ходила как сомнамбула. В конце концов пошла к следователю и сказала, что все, что обнаружили у приятеля, — мое. Не знаю, зачем я это сделала. И ему хотелось помочь, и, наверно, подспудно хотелось куда-нибудь спрятаться, хоть в тюрьму. Все точки опоры рухнули, я совершенно потерялась. Женщина-следователь сказала мне, что лучше бы я думала о своей жизни. Если я буду настаивать на своем заявлении, меня посадят, но и приятеля не отпустят. На этом я успокоилась. Наркотики у меня быстро кончились; я то пила, то кололась.

Мне было уже 33 года. В какой-то момент поняла, что так продолжаться больше не может. Решила лечиться. Мне посоветовали хорошего врача, мать была согласна оплатить его услуги, участвовать в лечении. Врач приходил ко мне в течение двух месяцев. Первое время я не спала, меня ломало, но держалась, потому что доверяла врачу, знала, что он придет. Через полтора месяца я смогла выходить из квартиры. При общении с внешним миром чувствовала большое напряжение.

Через какое-то время, когда я окончательно оклемалась, встал вопрос о трудоустройстве. Я устроилась работать освобожденным председателем профкома в одно заведение. Вскоре начала попивать, наркотиков боялась. Там, где я работала, нередко бывали всякие сабантуи, коллеги были любителями выпить. Я стала часто и много пить, могла опоздать на работу, брала деньги из профсоюзной кассы, приходилось все время возвращать. Через год ушла по собственному желанию. Мне предложили более интересную и ответственную работу. Я несколько воспряла: получалось, что я не такая уж несостоятельная. Новая

работа увлекла, но редкий вечер обходился без выпивки. У меня развилась сильная тяга к спиртному. В те времена уже была талонная система, в магазине выстраивались огромные очереди. Но желание было таким, что меня это не смущало, — пробилась бы и каменную стену. Купив алкоголь, вбегала в квартиру, выпивала стакан-другой и только после этого могла раздеться. Появился круг собутыль ников. Тогда я себя успокаивала тем, что алкоголь — это все-таки не наркотики, хотя и в то время эпизодически употребляла опиаты.

Алкоголь скрутил меня достаточно быстро. Начались неприятности на работе. Однажды мне надо было выступать с докладом. Это было очень ответственное мероприятие, за мной даже прислали машину. По дороге я попросила шофера остановиться возле дома, в котором обычно пила. Думала, что зайду на минутку, а пробыла там до утра. Выступление сорвалось.

Через некоторое время я попала под волну сокращений и официально стала безработной. Потом устроилась работать к брату, который к этому времени освободился и работал в магазине. Стала заведующей отделом. Я надеялась, что работа позволит удержаться на плаву, отойти от алкоголя. Работа была тяжелой, я отвечала за продавцов, за кассу, на мне была материальная ответственность. Поскольку я стала неплохо зарабатывать, постепенно начали объявляться бывшие друзья-наркоманы. Все чаще употребляла опиаты, чередуя их с алкоголем. Как только у меня появились деньги, предпочтение я стала отдавать наркотикам. Сначала удалось все организовать так, что мне их привозили прямо на работу; потом начались перебои. Приходилось бросать дела, заниматься поисками. Я жила в постоянном напряжении, что в конце концов дало о себе знать. Однажды на замечание директора я взорвалась, ушла с работы и больше не возвращалась.

В 1991 году опять начались сильные запои, все было как в тумане. Примерно в то время я впервые побывала на собрании Анонимных Алкоголиков. У меня давно был телефон одного из членов АА, и однажды, будучи в похмелье, я ему позвонила. Он предложил приехать на собрание, дал адрес. Мне было очень плохо, по дороге даже хотела выйти из троллейбуса около винного магазина, но что-то удержало. На собрании я стеснялась, была напряжена, забилась в угол. Когда все стали представляться, удивилась — люди спокойно называли себя алкоголиками. Мне понравилось собрание, напряжение исчезло. На собрания группы я ходила около недели.

Потом я перестала ходить к АА, от матери переехала жить к одному человеку, он был алкоголиком, но не пил: был подшит.

Звонили люди из группы, но я посылала их подальше, говорила, что у меня своя жизнь и что я без них разберусь, что мне делать. Стала попивать, сперва понемногу, но скоро опять начались страшные запои. С утра, чтобы прийти в нормальное состояние, мне нужно было выпить бутылку водки. Когда вечером мой приятель возвращался с работы домой, меня или уже не было, или я успевала до этого что-нибудь выпить. Это продолжалось довольно долго. Я физически ослабела, неделями не выходила из дома, опустилась, даже иногда по несколько дней не умывалась.

Через какое-то время ему удалось привести меня в наркологическое отделение. Я плохо понимала, что происходит. Сообразила, где нахожусь, только когда за мной захлопнулась дверь отделения. Пробыла там около месяца. Я абсолютно не считала себя больной и была оскорблена, когда при выписке в больничном листе увидела диагноз: "алкоголизм"; я даже устроила скандал по этому поводу. Но тем не менее сама попросила, чтобы мне дали капсулу на три месяца, — все-таки хотела оградить себя от алкоголя.

Две недели после выписки я была трезвой, устроилась снова на работу к брату; в мои обязанности входило проверять работу ларьков. Туда же пристроила одного своего знакомого, наркомана. Однажды, когда я приехала проверять ларек, его не оказалось на месте. Это был хороший повод поехать его искать, тем более, что я прекрасно знала где. Там меня "тепло" встретили; через десять минут я уже укололась, потом еще и еще. Все началось по новой.

Человек, с которым я жила, стал догадываться, что я употребляю наркотики. Я его "пожалела" и однажды уколола и его. Он быстро оценил преимущества: опьянение есть, запаха нет, на работе никто ничего не замечает — и вошел во вкус. Так мы прожили пару лет — с разборками и скандалами. Денег на наркотики всегда не хватает. Когда умерла его бабушка, продали ее комнату и большую часть денег проторчали. Денег было много, никто их не считал; они таяли, таяли — и растаяли.

В 1993 году наступил момент, когда я уже не могла так продолжать. Я большую часть жизни все-таки где-то работала, была при деле, всегда были какие-то планы, пускай даже иллюзорные. Теперь ничего этого уже не осталось. Постоянно ломало, надоели телефонные звонки, постоянное унижение, шустрейка — будет кайф, не будет. Физически тоже была разломана. Вен уже давно не было, но я упорно пыталась их искать на стопах, в паху, ковыряла себя до крови, в конце концов кололась в мышцу. Появились флегмоны, все болело; вместо кайфа иногда испытывала такую боль, что плакала.

Однажды утром проснулась и решила, что сегодня я обязательно лягу в больницу. Уже не было сил ехать на рынок, чтобы сняться с ломок. Поехала в ту же больницу, где лечилась. Меня приняли. Я сразу же позвонила своему давнишнему приятелю, с которым мы начинали торчать на "черном", и предложила ему тоже полечиться. Думаю, что подсознательно я просто хотела кайфа. Через три дня, когда самые тяжелые ломки были уже позади, он все-таки приехал и был принят на лечение. С собой он принес наркотики. Буквально в этот же день затеял драку с больным, и нас моментально выписали. Мы сразу же поехали колоться. Я даже не помню, как меня привезли домой.

Снова понеслось. Я пристроилась к этому приятелю. Но наши личные контакты были разорваны, остались чисто деловые отношения, которые, естественно, долго не могли продолжаться. Жизнь в тот период была ужасной — я не хотела никого видеть, жила в отчуждении, изоляции, была злобной, агрессивной. Старалась вводить себе столько наркотика, чтобы уже ничего не чувствовать, заедала инъекцию пачкой снотворного. Хотела только одного: чтобы меня никто не трогал. Все более или менее стоящие вещи: золото, коллекция пластинок — были проданы за бесценок.

Я опять решила лечь в больницу, поехала туда, умоляла, чтобы приняли. Несколько дней были сильные ломки, крючило, болели ноги. Но это состояние довольно быстро прошло, зато появились сильная слабость, упадок сил. Перед выпиской предупредили, что здоровье мое совсем расшатано, если буду употреблять дальше — жить осталось недолго. Рекомендовали полную трезвость и наблюдение у кардиолога.

Выписалась из больницы и пришла домой, к маме. Без денег, без лекарств, одна. У меня было ощущение, что жизнь кончилась, что сижу на руинах, — опять в том же доме, откуда много лет назад ушла: ни семьи, ни работы, ни денег. Трое суток я практически не спала — боялась умереть; были мысли о самоубийстве.

Меня навестил один знакомый, с которым мы одно время даже вместе выпивали. Помнится, я дала ему адрес АА, он стал ходить на собрания, а я нет. Он рассказал, что посещает собрания, предложил сходить на группу. Мне было уже все равно, куда идти, лишь бы не оставаться одной. Мы поехали. Я очень стеснялась, тряслись руки, было плохо. Люди вокруг улыбались, и меня это даже задевало: казалось, что они смеются надо мной. Хотелось скорее оттуда уйти. После собрания я стала быстро собираться, но один из членов АА остановил, усадил пить чай, попросил рассказать о своем состоянии. Я тогда остро нуждалась в том, чтобы поговорили именно со мной, чувствовала себя беспомощной, как младенец. Я сказала, что мне не хочется жить. Он мне ответил: "Петля от тебя никуда не уйдет. Попробуй походить сюда — это помогло людям, у которых истории пострашнее твоей". Меня это задело за живое.

На следующее собрание я пришла в другую группу. Так получилось случайно. В воскресенье я оказалась на Васильевском острове, была в плохом состоянии — боялась улицы, людей, испытывала растерянность. Мне казалось, что люди вокруг меня все знают и понимают. Первая мысль была — взять тачку и поехать уколоться. Из телефона-

автомата позвонила члену АА. Он сказал, что недалеко от того места, где я нахожусь, собирается группа АА, предложил туда пойти. Я быстро ее нашла. На собрании чувствовала себя скованно, стеснялась своего вида — исколотые ноги, опухшие руки. Я даже не видела лиц, сидела и смотрела в одну точку. Приняли меня очень тепло, после собрания со всех сторон окружили люди, нашли много хороших слов. Я плохо понимала, что они говорили, но у меня появилось чувство безопасности, покоя, которых уже давно не испытывала. Мне стало легче и захотелось прийти туда еще раз. Эта группа стала для меня родной, я до сих пор туда хожу.

Ходила на собрания каждый день, поверила людям, которые меня окружали. Прошло два месяца. У меня оставались проблемы со сном, но с утра я просыпалась уже не в поту, как обычно, а в нормальном состоянии и с незнакомым чувством освобождения. Все это было потрясающе, я была просто в эйфории. Много вела разговоров о программе, общалась с членами АА не только на собраниях, но при любой возможности, особенно с наркоманами, которые бросили наркотики раньше меня. Физическое состояние было не очень хорошим, но эта эйфория перекрывала дискомфорт. По совету членов АА я стала стараться избегать соблазнов — не подходила к телефону, перестала слушать музыку, которая ассоциировалась с наркотиками. Вернулась на старую работу, жизнь налаживалась.

Однажды я все-таки сняла трубку. Звонил один из старых знакомых. У него умер отец, и он и его родня очень просили меня прийти на похороны. Я посоветовалась с членами АА. Мне сказали: "Не ходи". Но я все-таки пошла. И сорвалась. Это был мой последний срыв; после этого я поняла, что срыв может быть тоже полезен. Когда я укололась, голова продолжала четко работать, я говорила себе: "Зачем ты это сделала? Чувствуешь себя физически более или менее нормально, психологически — нашла поддержку, которую искала. Зачем?" Я смотрела на себя в зеркало, видела лицо, которое одеревенело, стало одутловатым и подурневшим. Потом пришли мысли, что теперь не засну и завтра, наверное, прогуляю работу. Подумала, что мама, с которой только наладились отношения, обо всем догадается. От всех этих мыслей мне было никак не расслабиться. Я решила довести себя до бессознательного состояния, стала колоться еще и еще. Но мне это не удалось. Случилось то, чего со мной не случалось уже много лет, — у меня появилась рвота. Обломалась со всех сторон. Этот срыв был очень поучителен. Я поняла, что нет никаких причин и обстоятельств, оправдывающих употребление наркотиков.

Я смогла признаться, что сорвалась, только через месяц, когда на собрание пришел знакомый, с которым я укололась. Не хотелось, чтобы он подумал, что в АА врут. Через некоторое время опять позвонила мать этого наркомана и попросила прийти на поминки. Я стала советоваться в АА и услышала волшебную фразу: "Если не можешь не ходить, иди". Сразу успокоилась, напряжение ушло. Я пришла в тот дом; был накрыт стол, стояло много спиртного. Рядом сидел знакомый и глазами показывал, что пора бы пойти уколиться. Я раньше никогда не говорила в таких ситуациях "нет". В душе шла борьба. Я стала пытаться применять принципы, которые слышала в АА. Для начала плотно поела, потом пошла поговорить с его матерью, пришло какое-то успокоение. В конце концов я ему сказала: "Пожалуй, я сегодня не буду, очень тороплюсь" — и ушла оттуда. Вышла вся в поту, у меня дрожали ноги. И побежала на собрание. Это была моя первая победа, я осознала, что такое свобода выбора.

Нельзя сказать, что тяга прошла сразу. Периодически так мучительно хотелось уколиться, что просила соседку запирать меня в квартире. Состояния бывали тяжелые, иногда просто физически ломало, появлялась бессонница, депрессия. Но я твердо знала, что это можно перетерпеть. В одной из книг АА сказано, что если решение принято, надо быть готовым к любым трудностям и испытаниям. Надо было сцепить зубы и терпеть, прилагая все свое мужество.

До меня далеко не сразу дошел смысл первого шага, да и всей программы. Сначала просто нравилось приходить на собрания, говорить там, получать облегчение. Но мысль, что

навсегда придется отказаться от наркотиков, сильно беспокоила. Я считала, что от алкоголя еще могу отказаться, но наркотики буду употреблять раз в месяц. Ничего страшного; я же не буду валяться, останусь трудоспособной. Так я долго торговалась сама с собой, но постепенно все-таки доходило, что единственный выход — это полная трезвость. Мне все больше и больше не хотелось назад, я верила тем, кто был впереди меня, они говорили: "Не пей первой рюмки, не делай первой инъекции".

В тот период я сделала много ошибок. В АА говорят: "Первый год трезвости — это подарок". Честно говоря, я этого не ощущала. Я оставалась трезвой, но не понимала всего смысла того, чем занималась. Я считала, что мой интеллект со всем справится. Из рекомендаций принимала только две — ходила на собрания и старалась избегать соблазнов. С первых месяцев трезвости мне хотелось быстрее реабилитироваться в социальном плане, я стала работать на трех работах. Хотелось хорошо выглядеть, иметь деньги.

Примерно через полгода мне предложили поехать за город, в группу здорового образа жизни. Я пробыла там 10 дней, мне все очень понравилось. По возвращении решила, что в АА ходить больше не буду, уже выздоровела. Казалось, что нашла свой собственный путь. Думала, что теперь начну восстанавливать испорченное здоровье, а собрания мне больше ни к чему. Но довольно быстро стали возвращаться депрессии, чувство одиночества; меня потянуло на собрания АА.

Все вернулось на круги своя. Стала опять ходить на собрания, но все время пыталась искать другие пути, читала книги по психологии, дианетике и пр. По мере того как посещала собрания, происходили изменения. Более или менее наладились отношения с матерью, хотя сильно угнетали чувство вины и старые обиды. Через какое-то время переехала жить к будущему мужу, с которым познакомилась в АА, появилась своя семья. Изменения происходили и внутри меня. Я замечала за собой склонность все драматизировать, но затем поняла, что мои страхи, как правило, беспочвенны. Я осознала, что все враги сидят в основном в моей голове и что даже если я улечу на Луну, то мне и там будет плохо, что дело во мне, а не во внешних обстоятельствах.

Примерно через год у мужа заболела мать и я поехала к ней в другой город. Пришлось иметь дело с наркотиками (она была онкологической больной) и со всякими настойками на спирту. Без группы мне было плохо, но я ни на минуту не оставалась без дела: готовила, стирала. Муж то приезжал, то уезжал. Через месяц свекровь умерла, были похороны. Я это очень тяжело переживала, особенно на трезвую голову. Однажды, когда муж должен был в очередной раз уехать в Ленинград, я решила: сегодня выпью. Меня эта мысль поразила, я как бы раздвоилась. С одной стороны, иллюзий, как будут разворачиваться события дальше, у меня не было — выпью, потянет на улицу, могу кого-нибудь привести в квартиру. С другой стороны, была мысль — выпью стакан и лягу спать. Чувствовала, что желание выпить берет верх, здравомыслие уходит. Не могла дождаться, когда муж наконец-то уедет. И вдруг он, уже стоя в дверях, мне говорит: "Поехали вместе". Я в пять минут оделась, и мы поехали. Я испытывала облегчение, радость, но в то же время и разочарование. Тогда я сделала для себя вывод: мне нельзя быть долго без группы, тем более рядом со спиртным.

Я вернулась в Питер в плохом состоянии. Опять появились страхи, чувство вины, что что-то сделала не так. В тот период меня очень поддерживали члены АА, приходили после собрания, я успокаивалась. Через какое-то время это состояние прошло.

Открылась терапевтическая группа по первому шагу, я стала и ее посещать, помимо АА. И только тогда до меня дошел весь смысл первого шага (к тому времени я была трезвой уже больше года). Я поняла, что первый шаг программы ("Мы признали свое бессилие перед алкоголем и наркотиками; признали, что потеряли контроль над своей жизнью") — это не просто отказ от алкоголя и наркотиков, это — признание несостоятельности всей моей жизненной философии. Я осознала, что моя голова, на которую я так уповала, была долгое время просто безумной. Когда написала свою историю болезни и посмотрела на

себя как бы со стороны, то просто ужаснулась. Я стала понимать, что к здравомыслию раньше имела отдаленное отношение. На собрания ходили люди уже по несколько лет, они вселяли надежду, что я тоже смогу стать здравомыслящим человеком. Начался новый этап моей жизни. Я стала более внимательно слушать людей. В глубине души я раньше считала, что у меня все совсем не так, как у других; теперь же стала узнавать себя в историях членов АА. Мое мнение всегда было единственно правильным, я считала себя большим специалистом во многих вопросах, часто спорила о вещах, в которых мало что понимала. Теперь я стараюсь быть более критичной к себе и внимательной к другим.

Когда я переехала жить к мужу, стали возникать трения. Я решила проанализировать свои взаимоотношения с противоположным полом на протяжении всей жизни (отчасти сделала четвертый шаг). Это принесло большое облегчение, внесло ясность в мою жизнь.

Пришлось менять свое поведение (например, научиться извиняться даже тогда, когда другой человек не прав). Сначала было нелегко, это противоречило моей натуре. Но в конце концов я осознала, что нежелание считаться с другими людьми создает массу проблем. Я поняла, что если хочу, чтобы считались со мной, то должна считаться с другими. Я стала тактичнее вести себя с матерью, мужем, перестала стремиться их переделать, давать советы, спорить где надо и не надо. Это до сих пор моя большая проблема — желание всех учить, решать чужие проблемы; мое самоуважение зачастую зависит от того, насколько я могу быть полезна другим.

Я ушла со всех трех работ, перестала тешить свои амбиции. Сейчас я пою в церковном хоре, получаю от этого удовлетворение.

Мое отношение к прошлому изменилось. Вспоминая жизнь, я иногда удивляюсь: как меня терпели люди? Обиды уходят, я стала понимать, как добры ко мне были люди, на которых я обижалась.

Сегодня, спустя три года после последнего срыва, у меня есть семья, любимая работа. Я продолжаю ходить на собрания, АА занимает большое место в моей жизни. Я часто принимаю участие в различных терапевтических программах, семинарах, меня это увлекает. Хотелось бы профессионально помогать алкоголикам и наркоманам, но я помню лозунг АА: "Тише едешь, дальше будешь" — и не загадываю наперед.

С детства я испытывала постоянное беспокойство, неудовлетворенность собой, прожила большую часть жизни в иллюзиях. Благодаря программе "12 шагов" сегодня я живу в состоянии душевного комфорта, которого раньше просто не знала.

В АА узнала, что алкоголизм и наркомания — это болезни, такие же, как и все остальные хронические заболевания. Это знание избавило меня от чувства вины и неполноценности. Я понимаю, что этот путь — на всю жизнь; он нелегкий, но интересный, полный разных открытий. Я встречала людей, которые уже более 30 лет остаются трезвыми благодаря АА, и знаю, что открытиям не будет конца".

История четвертая

Я опять, в очередной раз, стою перед выбором

С Виктором мы знакомы около 5-ти лет. Его история была первой, которую я начала записывать. Уже работая над другими историями, узнала, что он сорвался, стал выпивать. До этого Виктор был трезвым 4 года и 3 месяца.

Его срыв является еще одним подтверждением, что на всю жизнь никто никогда гарантий дать не может. Заявление о стопроцентной гарантии какого-либо метода или способа лечения является абсурдным с точки зрения здравого смысла. В США, где реабилитационные центры существуют уже несколько десятилетий, разработаны

специальные лечебные программы для тех, кто сорвался после длительных ремиссий (подробнее об этом см. в следующей главе).

Я ничего не стала менять в истории Виктора и привожу ее вам в том виде, в каком она была изначально записана.

"Родился я в 1955 году. Отец был "тихим" алкоголиком, мать работала в системе общественного питания и фактически содержала семью. Как мне потом сказала мать, отец не хотел, чтобы я родился: в семье уже был один ребенок — мой старший брат. Отца я не любил, может быть, интуитивно чувствовал, что он не хотел моего появления на свет. Они часто скандалили с матерью, он ее даже бил.

До школы моим воспитанием в основном занимались бабушка с дедушкой. Мы с ними по полгода жили на даче. Бабушка у меня всю жизнь не работала, семью обеспечивал дедушка. На даче было хорошо — я любил купаться, ездить на велосипеде, ходить за грибами. Но лафа кончилась — пошел в школу. Учиться мне не особенно нравилось, стеснялся выходить к доске, был робким и застенчивым. Моей стихией был двор, там я всегда чувствовал себя на высоте. Матери целыми днями не было дома, отцу на меня было наплевать. Учился я неплохо, мне многое легко давалось, поэтому практически все время проводил со своей дворовой компанией. Мать меня всегда баловала, я никогда ни в чем не знал отказа — ни в модных шмотках, ни в деньгах. Так что проблем в моей жизни не было.

В те времена, я думаю, для многих двор был "школой жизни", для меня уж точно. Во дворе проходила вся моя жизнь: там научился играть в карты, сначала просто так, а потом на деньги, там же, в десять лет, начал курить. У меня был приятель, с которым рядом жили и сидели в школе за одной партой. У него было много братьев, и все они либо сидели в тюрьме, либо только освободились. Однажды мы пришли к нему домой, и как раз в это время из зоны вернулся один из его братьев. Там была веселая компания, все выпивали, нам тоже налили портвейна. Помню, что мне было очень плохо, еле дошел до дома. Но потом я всем рассказывал, как все было круто, я чувствовал себя героем и, вообще, гордился тем, что у меня есть знакомые из криминального мира. Было это в 5-м классе. В этом же году я впервые попал в милицию. С тем же приятелем, на 7 ноября, на мосту мы били лампочки в праздничной гирлянде и загремели в милицию. Нас сильно ругали, говорили, что мы хотели сорвать политическую акцию. Я не очень-то понял насчет акции, но хорошо усвоил, что с милицией лучше дела не иметь. В нашем же дворе я постоянно слышал о наркоманах, просил мне их показать; эти разговоры вызывали интерес, будоражили. Конечно, у меня была и другая жизнь. Мать все время пыталась меня пристроить то в музыкальную школу, где я в 3-м классе год играл на трубе, то еще куда-нибудь. Наш учитель физкультуры, в прошлом боксер, классный мужик, организовал секцию по боксу, и я стал туда ходить. Во-первых, мне очень нравился сам учитель, во-вторых, бокс — это было романтично, тем более что во дворе постоянно были драки. И потом, как я уже говорил, отец бил мать, и я мечтал, что смогу ее защитить. В общем, в моей жизни тогда встречалось много людей, но выбор я сделал другой.

Мы все делали дворовой компанией: выпивали, курили, играли на гитаре. Помню, любимым занятием был поход на каток. И я, весь из себя, на фирменных коньках (таких ни у кого больше не было) с сигареткой в зубах, иногда с бутылкой портвейна, чувствовал себя счастливым. На каток приходили ребята постарше и без коньков, они просто собирались, как теперь говорят, потусоваться, поиграть в карты, выпить. Мне всегда было страшно интересно, что это за люди.

Шло время, я вырослел. В нашем доме было кафе-мороженое, в которую я всегда заходил после школы или тренировки. Как я узнал позже, там была наркотская тусовка. Ребята были все хорошо одеты, казались очень крутыми, было интересно, чем они занимаются. Так сложилось, что моя соседка, медсестра, познакомилась с этими ребятами и тоже стала наркоманкой. Она, когда мне было 15 лет, впервые угостила меня анашой. Поскольку я курил с 10-ти лет, ничего криминального я в этом не увидел. Действие анаши мне очень

понравилось. Однажды она зашла ко мне со своими приятелями и попросила разрешения им уколоться. Я испугался, мне это не понравилось, но было интересно, и я позволил. Эта же соседка дала мне попробовать этаминал натрия (снотворное), но особого удовольствия я не испытал.

Анашу я стал употреблять регулярно, выпивал уже в ресторанах в веселых компаниях. Изредка, когда не было анаши, принимал этаминал. Я стал своим в этом кафе, имел разные делишки с наркоманами. Этаминал у них был не в почете. Они предложили мне попробовать таблетки от кашля с кодеином, таблетки с опиумом и ноксирон. Я считал, что никогда не буду колоться, а таблетки — это ерунда. Что я думал тогда по поводу моей жизни? Да просто не понимал, куда влез.

Постепенно, к 10-му классу, хулиганский двор ушел, стали превалировать другие интересы — фарцовка, рестораны, девочки. Кстати, в общении с женщинами я был довольно стеснительным, и без анаши я вообще не мог к ним подойти. Наркотики раскрепощали, позволяли стать другим. Я жил, если так можно выразиться, несколькими жизнями: учился в школе и там был не из последних, тусовался во дворе, фарцевал, общался с наркоманами, иногда проводил время с профессорскими сынками, которые тоже были не прочь покурить и расслабиться. Прикинут был всегда хорошо — импортные шмотки и прочее. Это сейчас такого добра навалом на каждому углу, а в то время их имели лишь единицы. Жил на всем готовом, да еще были деньги от фарцовки. Моя философия в то время заключалась во фразе: "Нам без кайфа нету лайфа". Пионерия, комсомолия, карьера меня не прельщали. Я считал нормальных людей придурками, которые не знают, что такое кайф.

Догадывалась ли мама о моей жизни? Я думаю, просто не хотела знать. Ей говорили, что я постоянно тусуюсь на Невском, но она не вникала, некогда было. Жизнь свою я тщательно скрывал, научился виртуозно лгать. Я боялся, что мать может узнать о моей "тайной" жизни, хотя все равно чувствовал, что она всегда поддержит. А потом, ее просто целыми днями не было дома.

Я закончил школу и решил поступить в Ленинградское арктическое училище. Мама всегда хотела, чтобы у детей было образование; в училище у нее были связи.

Предполагалось, что после его окончания я буду плавать за границу. Но я не прошел по конкурсу. Я обзвонил все училища, выяснил, где был недобор и где обязательно есть военная кафедра, и с документами из ЛАО поступил в Судостроительный техникум. Внешние приличия были соблюдены.

Учиться было легко, но эта сторона жизни меня не особенно заботила. Другая жизнь интересовала больше. Наркотики я стал употреблять все чаще и чаще, потом делал это прямо на занятиях, чего раньше себе не позволял. Правда, я еще и тогда наивно полагал, что колоться никогда не буду. В основном ходил по ресторанам, курил анашу; то, что ел таблетки, старался не афишировать. Там же, в техникуме, познакомился с парнем, которого приобщил к наркотикам, потом уже развлекались вместе. Жизнь была сплошным кайфом, а учеба — постольку-поскольку. Но, оглядываясь назад, я понимаю, что уже тогда "шустрежка" отнимала очень много времени — доставание рецептов, хождение по аптекам и пр.

На втором курсе техникума я впервые уколотся. Дело было так: у меня были классные заграничные ботиночки, и меня все время просили их продать или обменять. И вот пришел я по этому поводу к своим знакомым наркоманам, а они мне предложили уколоться морфином. Было у меня подобие борьбы мотивов: с точки зрения одной моей жизни, студента техникума, это было плохо, с точки зрения наркотской тусовки — авторитетно. Я опять выбрал неправильную жизнь и перешагнул еще одну черту.

Стали возникать уже и некоторые проблемы. Меня, видно, уже тогда подламывало, но я этого не понимал. Однажды в таком состоянии я взял справку о болезни, не ходил на занятия. Рано утром поехал за кайфом. Меня задержали; правда, наркотики я купить не успел. Я часто слышал от своих приятелей-наркоманов, о милиции, о том, что места

торговли "пасут", и о том как надо вести себя, если попался. Так что я был "подкованным" гражданином. Человек в штатском предложил мне пройти в отделение по борьбе с наркотиками, именуемое в нашей среде "десяткой". Там сказали, что меня часто видят среди наркоманов, называли знакомые фамилии. Но я прикинулся придурком, от всего отказывался, тем более что доказательств у них не было. С меня взяли расписку, что обязуюсь не хранить и не торговать, и поставили на учет. Сначала, когда меня только привели, я испугался, но вышел оттуда очень довольный собой и гордый тем, как ловко выкрутился. После отделения я сразу же поехал в другое место и взял кайф. Но тучи сгущались. Ту самую мороженицу уже тоже "пасли", и я понял, что могу влипнуть. Друзья-наркоманы говорили, что уж если менты "сели на хвост", то это надолго. Они же и надоумили пойти в армию. Опыт у них в этом отношении был богатый, тем более что они меня заверили, что в армии с наркотиками все очень просто, а менты там не достанут. А я к тому же понимал, что вся эта учеба в техникуме и дальнейшая работа не для меня, так что крепко решение пойти послужить. Нашел повод, как уйти из техникума. Были у меня тогда джинсы, в которых не допускали до занятий на военной кафедре. Ну, я плюнул и вообще перестал ходить в училище. В конце концов получил справку, что закончил два курса.

Стал ждать призыва. Хотел до этого устроиться снабженцем, но не получилось; пошел работать грузчиком в объединение по ремонту электробытовых приборов, поближе к дому. По-прежнему кайфовал, ждал, когда заберут в армию.

Мать радовалась, хотела, чтобы меня забрали, тем более что она узнала о моем наркотическом пристрастии. У меня был двоюродный брат, наркоман; как раз в то время он служил в армии, и вот поехали мы с матерью его навестить. Он мне дал ноксиро-на, я его объелся. На обратном пути в автобусе меня растащило (имеется в виду действие наркотика) так, что по приезде в город мать не могла меня разбудить. С грехом пополам она меня выволокла из автобуса и привела домой, где я тут же рухнул спать. А она нашла у меня в пиджаке ампулы с омнопонем, шприцы, иглы. С ней случалась истерика, она кричала, что не хочет жить, пыталась вешаться в ванной. Потом я это как-то замял, шел в отказ, говорил, что все это не мое. Ей, по-видимому, не хотелось верить в то, что я наркоман, и она поверила в сказку. И так всю жизнь: она — в подозрении, я — в отказе. Умные люди из моего наркотского окружения, которые уже отслужили, напутствовали: "Что ни спросят, говори, что все умеешь делать, даже если не умеешь". Так я и сделал. Когда нас привезли в учебку, недалеко от Ленинграда, первым в автобус зашел прапорщик-музыкант и спросил, кто умеет играть на музыкальных инструментах. Половина тут же подняли руки они играли на гитаре. Но и мой "тоненький пруттик" был замечен, я сказал, что умею играть на трубе. Он записал мою фамилию. А меня тем временем направили служить в роту командиров танков. И началось — подъемы, отбой, зарядки.

Я получил двустороннее воспаление легких и попал в медсанчасть. Вылечился там, а потом остался ее ремонтировать. В медсанчасть приходил дирижер и записал меня в оркестр, сообщив, что скоро они летят на Кубу. Куба мне была не нужна, поэтому я сделал себе татуировку. Зря старался, потому что меня и не взяли бы, так как я состоял на учете.

И остался я служить в соседнем полку, в основном оркестре. Там я развернул бурную деятельность. Из увольнения я привозил анашу, делился ею с сержантами — "входил в доверие". Со временем познакомившись поближе с ребятами из оркестра, которые были призваны из разных концов СССР, я попросил их написать письма родственникам и знакомым с просьбой прислать таблетки от кашля и снотворные с подробным описанием, какие именно. Взамен я их одел в фирменные шмотки. И стали мне приходиться таблеточки "на блюдечке с голубой каемочкой". Потом вообще открылась классная "дыра".

У меня там был друг — барабанщик, большой знаток рок-н-ролла, с которым мы вместе курили анашу; у его лучшего друга жена работала зав. аптекой в одном из городов Сибири. И потекли ко мне реки кодеина с ноксироном.

Всю службу в армии я занимался доставанием чего-то начальству, за это я получал увольнительные, ездил в город, чтобы купить анаши, продать излишки кодеина, увязать со шмотками. Вот так и прошла служба в армии. Естественно, не афишировал, что употребляю таблетки. Наверное, окружающие это замечали, но я им был удобен тем, что могу что-то достать. Они смотрели на это сквозь пальцы, хотя иногда меня так "рубил" (специфическое действие наркотика, чаще при передозировке, когда клонит в сон — *Е. И.*), что и в строй-то встать не мог. Но я считал, что никто ничего не знает. Был, правда, один случай, который показался мне странным. Зашел я как-то в штаб и встретил там нашего особиста, и тот меня начал спрашивать, что я тут делаю, как моя фамилия, где я служу. Я "выпал на измену" (впасть в беспокойство, часто с мыслями о преследовании — *Е. И.*) и подумал, что, наверное, уже кто-то шлепнул (в данном случае — донес — *Е. И.*) и надо быть поосторожнее. Как потом выяснилось, обо мне все было прекрасно известно. Вернувшись из армии, я продолжал тусоваться среди наркоманов. Еще полгода пользовался старой дырой, ездил к другу-барабанщику в часть за кодеином. Но он сам подсел на эту канитель и перестал мне давать наркотики. Через некоторое время мою мать со старшим братом вызвали в КГБ и сказали примерно следующее: "Ваш сын — парень неплохой, но нам известно, что он связан с наркотиками, и для него это может плохо кончиться. Мы хорошо относимся к вашей семье, так что передайте ему, что если он не прекратит, у него будут большие неприятности".

Мой брат всегда был отличником, ленинским стипендиатом, он должен был ездить в загранкомандировки, но из-за меня его карьера накрылась. Естественно, отношения были не из лучших. Мать после посещения КГБ опять устроила истерику. Для нее это было трагедией, для меня — так, очередной скандалчик. Испытывал ли я угрызения совести или еще что-то? Нет, в то время единственным неудобством в жизни был страх, но у меня даже мысли не было завязывать с наркотиками.

После армии я начал встречаться со своей будущей женой, с которой мы были знакомы еще со школьных лет. У меня возникла мысль поступить в Торговый институт. А моя будущая жена вселила уверенность, что это получится. Почему именно в Торговый? Это было престижным, мать работала в торговле, и к тому же я всегда стремился к материальному благополучию. Я поступил на нулевой факультет (который в то время назывался рабфаком) как отслуживший в армии. Выпускные экзамены на рабфаке засчитывались как вступительные. Так я стал студентом. Надо сказать, что в то время Торговый институт занимал первое место не только по чемпионам мира в спорте, но и по количеству наркоманов. В основном курили анашу; тех, кто употреблял сильные наркотики, было меньше. Я с ними плотно сошелся еще на рабфаке. Это была одна часть моей жизни. С другой стороны, там училось много богатых людей, а я занимался фарцовкой, так что "коммерция" шла хорошо. Все деньги уходили на наркотики. Уже после армии доза у меня сильно выросла. Когда то, что привез из армии, кончилось, впервые ощутимо почувствовал ломку. Началось с того, что не мог заснуть, ворочался с боку на бок, стало трудно дышать, пошли перебои в сердце. До меня дошло, что у меня ломка. Было две мысли: "Надо же, уже ломает..." и "Надо скорее достать кайф". Когда я учился в институте, речь уже шла не о кайфовой жизни, а о том, чтобы сняться с ломок. Был у меня приятель-наркоман, который был плотно завязан на криминал — торговлю наркотиками; кроме этого, он занимался тем, что "ломал хаты" (грабил квартиры - *жарг.*).

И почти все мои знакомые были примерно такими же. Ломало уже каждый день, приходилось уходить с занятий, денег от фарцовки не хватало. Наркоманы говорили: "Денег нет, есть только доза". Стал ездить на Невский, и там уже "кидал" приезжих, то есть, выражаясь человеческим языком, мошенничал. Переступил еще одну черту. Были и

другие источники денег. Студенты Торгового института подрабатывали тем, что торговали овощами, арбузами. Я тоже этим занялся, но, в отличие от других, обвешивал, обсчитывал, продавал левый товар. В день я тратил на наркотики 300-400 рублей — тогда столько профессора за месяц получали. К тому времени я знал все слои криминального мира — карманников, домушников, торговцев краденым; вокруг меня остались только наркоманы и преступники. Все старые друзья, которые не употребляли, отошли в сторону. Я всегда находил причину, чтобы с ними не общаться, — обиды и пр. Жил в страхе, что выгонят из института; когда ехал на Невский кидать, боялся, что посадят. Мной уже активно интересовались соответствующие органы.

Я учился на последних курсах, был женат, у меня родился сын. Примерно в это время произошел случай, после которого моя жизнь очень быстро пошла под откос. Мы поехали на Невский кидать, делали это втроем. Мне выпало в этот день идти первому. И мне попалась беременная женщина, которая хотела купить партию джинсов на тысячу рублей. Мы ее кинули на эту тысячу, но главным исполнителем был я. У меня был мощный страх, что Бог покарает, что кидать беременных — это уж совсем беспредел. Мы проторчали эту тысячу, а страхи оправдались. Со всех сторон начались неудачи. Перестало фортище с деньгами, их просто не стало отец заболел раком, с матерью конфликты все учащались. А тут еще за мной пришли домой в 5 утра, посадили в машину и повезли "куда следует". По дороге мне сказали: "Все, дорогой, ты приехал на конечную станцию; в институте отучился". 12 часов меня допрашивали, в основном по поводу моих приятелей. Но я твердил, что я сам по себе и дел их я не знаю. Я действительно не шел на более серьезный криминал — грабежи, кражи, потому что боялся. Суда так никакого и не было, потому что люди эти были в бегах и их не нашли. И тут мне впервые пришла в голову мысль, что с кайфом пора завязывать. Я полагал, что смогу это сделать. Надеялся, что закончу институт, начнется другая жизнь. Но я и диплом-то еле написал. Мне даже письменные уведомления из института приходили, некогда было — то ломает, то деньги нужны.

После института меня распределили бухгалтером на предприятие. Но там был маленький оклад; к тому же мне даром было не надо сидеть среди дамочек в бухгалтерии на рабочей сетке и слушать про их бабские дела. Я себе говорил, что мне нужна более обеспеченная жизнь, потому что у меня семья, но на самом деле деньги нужны были на наркотики. Дома я вообще бывал редко. Мою семью обеспечивала мать, я денег домой практически не приносил, а если изредка приносил, то благополучно их потом забирал.

Я приложил массу усилий и пошел все-таки работать в универсам, сначала завождем. Но быстро "дорос" до директора. Наркотики, естественно, употреблял ежедневно. Была иллюзия, что расту профессионально. Но это быстро кончилось, через два года я опять работал завождем. Я уже путал свой карман с государственным, брал деньги где только мог, но их все равно не хватало. На хвост сел ОБХСС. У меня созрело решение уйти с этой работы; уже было немогу вести двойную жизнь: я был наркоманом, а мне приходилось еще что-то корчить из себя на работе. Для начала лег в дурдом, чтобы от меня все отстали, в том числе и родственники. Никто об этом в магазине не знал, я просто пропал. В больнице мне не поставили диагноз *наркомания*, поставили другой; врача отблагодарили. Однако моей жене врач, который меня принимал в приемном покое, сказал, что это неизлечимо: "Вы не думайте» что наркоманы быстро умирают, некоторые живут долго, так что лучше быстрее разойдитесь". В больнице впервые я осознал, что стал наркоманом.

После лечения хотел устроиться простым работягой, и наш "семейный совет" это одобрил, однако, несмотря ни на какие связи, с высшим образованием рабочим не брали. Жена от меня все-таки ушла, забрав сына. Пытался ее остановить, как я теперь понимаю, в основном из-за своих амбиций. Естественно, я продолжал употреблять наркотики. Несколько месяцев маялся, не мог найти работу. И вот иду как-то по Невскому и читаю объявление: "Требуется завскладом". И стал я заведовать метелками — склад был по инвентарю для дворников. В смысле денег это оказался просто Клондайк. Никто обо мне

ничего там не знал. Доза у меня была приличная, тогда уже все время была мысль, что нужно переламываться и завязывать. Употребление наркотиков стало несовместимым ни с чем. Однако долго шило в мешке не утаишь. Как-то я поехал на дачу, у меня были там посажены маки, и привез их целую сумку. На работе поставил ее на окно. Случайно, а может быть, и не случайно, она упала, и все маки рассыпались по полу. Так все узнали на работе о моей другой жизни, узнали, но промолчали. Мой внешний вид уже не оставлял сомнений в том, что человек я нездоровый — я сильно похудел, стали выпадать зубы. Два грузчика на складе уже давно меня раскусили, предлагали сняться с ломок эфедрон-ном. Некоторое время я шел в отказ: "Ребята, да вы чего, какие ломки?! Вы чего-то напутали". Потом, чувствую, не переломать мне, сошелся с этими ребятами и плотно уселся на эфедрон. Была у меня подруга, наверно, одна из немногих женщин, которые что-то для меня значили в этой жизни; ее тоже приобщил к этому делу, начали мы с ней употреблять марцефаль (эфедрон — *жарг.*) вместе. Опять открылась классная дырка, эфедрин было — завались. Мы сначала хотели излишки продать, но марцефаль — такая канитель, которой всегда мало. Короче, все проторчали. Начиналось с эфедрон-ом все красиво — музыка, пластинки, а кончилось все как всегда: грязь, раскиданные шприцы, голые стены. Мне довольно долго удавалось совмещать несколько жизней, теперь осталась только одна — наркотская называется: шел, шел — и дошел. На работу ходить перестал, купил, правда, больничный лист, который мне помог отмазаться от ОБХСС, но с работы все-таки уволили за прогулы. Нигде не работал, изредка делал ленивые попытки, но не брали даже грузчиком. Был я страшно худой, зубы все выпали. "Капиталы", которые сколотил за время работы, все спустил, уже стал активно протарчивать мамины вещи. Я всегда был любителем хорошо одеться, а тут мама дала мне пальто за три рубля — тело прикрыть. Что такое жизнь марцефальщика? С утра уколешься, позанимаешься сексом, через 2-3 часа — опять инъекция и опять секс, и так сутками — не ел, не спал, ни за хлебом, ни за булкой. Однажды я не спал 11 суток. Иногда начнешь летом колотиться, через какое-то время выглянешь в окно — Господи, уже осень! Вот такая жизнь. Потом еще хуже стало — постоянные "измены", что милиция преследует, что-то видится, что-то слышится. Так продолжалось лет 5-6. Я уже конкретно понимал, что мне не бросить, и это повергало в ужас. Каждый день я себе говорил: "Надо завязывать", но чувствовал, что не могу, становилось страшно, и себя успокаивал: "Я буду что-то решать, но не сегодня". Это "не сегодня" длилось годами.

Уже в то время на улице я встретил своего приятеля, с которым в свое время лечились вместе в дурдоме. Он сказал мне, что ничего не употребляет, рассказал, что ходит на собрания Анонимных Алкоголиков, долго говорил на эту тему. Я это хорошо запомнил. А жизнь тем временем становилась все хуже и хуже — со всех сторон обложила милиция, участковый наведывался ежедневно. В то время еще сажали за тунеядство (ст. 209), и участковый взял на себя обязательство нас посадить. Моя подруга в конце концов и села по этой статье, да еще с применением статьи 62, то есть принудительного лечения. Через год она освободилась и присоединилась опять ко мне. Меня же постоянно вызывали к следователю, забирали на экспертизу. Предупредили, что если в моче трижды обнаружат эфедрон, посадят за употребление наркотиков по ст. 224, часть 3. С 209-й статьей я разобрался — удалось устроиться грузчиком в столовую. Но 62-я все еще висела. Решил ее снять официально. Пошел по кооперативам, но там сказали, что их заключения юридической силы не имеют. В одном из кооперативов врач мне предложил таблетки, сказав, что если их принимать, то эффекта от наркотика не будет. Я их взял, но ни одной не съел. Это к вопросу о честности и желании бросить. И тут вспомнил про АА. И вместе с другом, который об этом рассказал, и со своей напарницей пошли мы на собрание. На собрании были американцы. Они были такие веселые, все время шутили. С трудом верилось, что они когда-то по-черному пили и употребляли наркотики. Первое, о чем я там спросил: "А справки вы здесь даете?" Мне, естественно, сказали, что нет. Несмотря на

то что первоначально мой интерес к АА был чисто меркантильным, там понравилось сразу. Еще пару раз туда сходили и... забыли. Опять закрутила наркотская жизнь. Забрали меня на очередную экспертизу и в третий раз обнаружили в моче эфедрон; взяли подписку о невыезде. Дальше — хуже. Однажды возвращаюсь домой и на лестничной площадке встречаю своего участкового, сильно пьяного. Он на меня наехал, и мы с ним подрались. Мой брат вызвал милицию. Менты приехали, забрали своего, меня не взяли, так как дома был брат. Вернулась моя подруга, я ей все рассказал и предложил валить. Вышли мы на лестницу, слышу — лифт поднимается; мы — на лестницу, а там тоже милиционеры. Забрали меня. Я, конечно, бушевал, возмущался, "праведный гнев" так и кипел. Отвезли меня в "аквариум", а поутру переправили в то отделение, где на меня было заведено уголовное дело. Изменили меру пресечения на содержание под стражей до суда. Так я попал в тюрьму.

Уже в камере начал писать всякие заявления, исповеди, в которых говорил, что я больной человек, хочу бросить, но не могу, что встал на путь трезвости и хожу в АА. Эти писульки я всем давал читать — следователю, адвокату. Основная цель, конечно, была отмазаться от зоны, но и доля правды в этом тоже имела. Через три месяца состоялся суд. На суде я все это повторил. Кроме того, на суд пришел тот самый приятель, который привел меня в АА, и тоже рассказал об этом Сообществе. Сказал, что давно меня знает, что я начал туда ходить, но это длительный процесс. Суд вынес решение — 2 года исправительно-трудовых работ с удержанием 20 % заработка. Отпустили меня домой. Пришел я домой. Подруга, пока я сидел, вернулась к мужу; стало мне тоскливо, ревность мучила. А тут еще дружки-наркоманы телефон обрывают. И я снова заторчал. Но каждый раз, когда я брал в руки "баян" (шприц — *жарг.*), я себя ненавидел, но ничего не мог с собой сделать. Я продолжал деградировать, хотя вроде бы дальше уже было некуда.

И тут произошел случай, который окончательно меня доконал. Я уже говорил, что жена с сыном давно от меня ушла. Но сын часто навещал бабушку и меня. Иногда так получалось, что он приезжал, а мне в это время надо было уколоться, и я его под каким-нибудь предлогом выпроваживал на улицу. Я не позволял себе колоться, когда он был дома. И вот приготовили мы как-то с приятелем раствор, только собрались вмазаться, в это время — звонок в дверь. Пришел сын со своим двоюродным братом. А ждать сил нету. Мы их "мягко принудительно" выставили в другую комнату, а сами "раскумарились" (ввели наркотик — *жарг.*).

Мне было очень стыдно, я позвал сына и извинился перед ним. Он заплакал, и я тоже заплакал. Все — это был предел, последняя черта. Меня стала преследовать мысль о завязке.

После тюрьмы я устроился на завод рабочим по прессовке резины, делали детские игрушки. Вкалывал я много, а зарабатывал шиш. Тяжело было — уже был совсем развалиной, да и непривычен к труду. Но уходить боялся — могли посадить. И потихонечку стал я ходить на собрания.

Сначала просто было интересно, что там происходит; народ после группы оставался попить чаю с тортиками. Для меня даже это было в диковинку. Я спокойно пил чай, наверное, только в далеком детстве. Приятно было посидеть, послушать разговоры о трезвости, самому поучаствовать. Ходил я на собрания 2-3 раза в неделю. Людям я там особенно не доверял по своей наркотской привычке. Они говорили, что не пьют, а я про себя думал: "Врете! Наверняка втихаря попиваете, просто не признаетесь". Вообще, больше интересовали те, кто часто срывался; я искал себе оправдания, потому что сам срывался.

Иногда я месяцами не ходил на группу. Помню, как мать уехала летом на дачу. Мы устроили дома притон, все три месяца не выходили из дома, круглые сутки торчали, кайф нам привозили прямо домой. Кстати, я тогда, скорее подсознательно, пытался лишиться источника наркотиков, потому что намеренно регулярно кидал торговцев.

Моя приятельница опять вернулась ко мне. Я долго ее уговаривал ходить на собрания. С ней я связывал свои надежды на какую-то другую, нормальную жизнь. С ней вместе ходили на группы и вместе срывались. Иногда бывало так: иду на собрание, подруга под каким-нибудь предлогом остается дома. Возвращаюсь домой в хорошем настроении, небо в звездах. Мечтаю, что сейчас приду домой, а там меня ждет перловка, даже, может быть, с томатным соусом. Жили мы очень бедно — крупа и кипяток, хорошо, если с сахаром. Прихожу, а дома уже все готово — можно колотья. Я злился, но удержаться не мог и срывался. Бывало, и я ее втягивал, бывало, что срывался где-нибудь один с друзьями. Надо сказать, что тогда мне уже было стыдно приходить на собрание после срывов, часто я пытался их скрыть. Мы очень тогда подружились с тем человеком, который привел меня в АА. Он был увлечен этой программой. Работали на одном заводе, так что даже на работе мы иногда устраивали собрания, подтягивали туда работяг-алкоголиков. У меня опять появилась какая-то жизнь, кроме наркотской. Опять я встал перед выбором, как жить. Пытался бросить, но старая жизнь не отпускала.

Примерно в этот период я последний раз лечился в больнице. Торчать дома уже было нельзя — мать болела, поэтому происходило это в притонах. Однажды в срыве я прогулял работу. Делать нечего, пошел к наркологу, сказал, что я бывший наркоман, теперь — в запое, никак не могу остановиться. Чтобы было правдоподобнее, даже выпил. Дали мне направление в наркологическое отделение. Но меня с моими венами быстро вычислили и хотели выписать. Я долго умолял, и мне разрешили остаться. Там я тоже всем навяливал про АА. Потом даже группу организовали, кстати, человек пять с тех времен продолжают ходить в АА. Но и в больнице исхитрялся срываться — свинья грязи найдет.

Максимальный срок трезвости у меня тогда был две недели. Но какие-то изменения все-таки происходили: во-первых, общение в АА помогло не бросить работу; постепенно я стал уже на собраниях признаваться в срывах, меня уже больше интересовали не те, кто срывался, а те, кто оставался трезвым. Я наконец-то поверил им, смотрел на них и думал: "Может быть, я какой-нибудь урод, раз у меня ничего не получается?" Хотелось на них походить.

Был такой случай, который мне помог понять, что такое честность перед самим собой, и, наверное, стать в конце концов трезвым. Пришел я как-то с работы домой уставший как собака и рухнул в койку. И тут звонит сын и говорит, что сейчас приедет. Дома — кругом бардак, а мне рукой не пошевелить. Но я все-таки сказал сыну, чтобы он приезжал. И тут конкретно понял — я не хочу этого, я не хочу, чтобы он приходил. Когда честно себе в этом признался — стало легче, помолился и попросил, чтобы Бог дал мне сил. Откуда силы взялись, но я встал и все убрал. Этот случай мне сильно запал в душу, я понял — программа работает!

Еще с большим рвением стал ходить на собрания АА. Я, кстати, до сих пор хожу на собрания групп Анонимных Алкоголиков, хотя существует группа Анонимных Наркоманов. Почему? Раньше в АА ходили несколько наркоманов, и созрела идея создать группу наркоманов и проводить ее не где-нибудь, а у меня дома. Стали проходить собрания по четвергам. Чем это кончилось? То поодиночке срываемся, то хором (за редким исключением). Я понял, что мне лучше ходить в АА. Группа наркоманов собиралась в другом месте, массовые срывы прекратились, но я туда все равно не ходил. По своей наркотской жизни я усвоил — наркоман наркомана не любит, потому что подозревает. По крайней мере мне от этой подозрительности избавиться не удалось. Кроме того, алкоголики гораздо лучше приспособлены к жизни. Если ты наркоман — ты вне общества. Я утратил все навыки нормального человеческого общения. И там, в АА, я учился этому. Меня приглашали в гости, и я учился говорить на человеческом языке с нормальными людьми. Мне трезвый образ жизни был настолько незнаком, что, когда я не торчал две недели, то задавал себе вопрос: "Что же это такое?" Нет ментов на хвосте, не надо все время врать, есть работа, появилось свободное время, которое не знал куда

девать. В нормальной жизни я видел ненормальность. Вот срыв — это понятно и знакомо, а трезвостью я не знал как пользоваться.

Такая жизнь длилась три года - то туда, то сюда. Я измаялся, исстрадался. Крепло желание окончательно завязать. Я знал эту программу, но чисто теоретически, ни о каком духовном росте и речи не было. Приятель, который привел меня в АА, все время говорил, что я просто не хочу завязывать, а хочу торчать. Меня это бесило, но он был прав. У нас как-то зашел разговор о том, что если бы была такая таблетка: принял — и нельзя употреблять, - съел бы я ее или нет? И я понял, что нет. Я действительно хотел торчать. И когда я себе в этом признался, как это ни странно, началась моя трезвость. Конечно, этому способствовали и другие обстоятельства. Умерла мама, и я понял, что больше никто сопли утирать мне не будет. Печальный парадокс - я любил ее, но ее смерть стала началом для меня новой жизни. Я стал больше смотреть на трезвых людей — они чего-то добивались в жизни, а мои срывы отбрасывали меня назад, мне надоело множить себя на ноль.

И что-то сработало. Точнее, первый шаг. Я понял — я хочу торчать, но мне нельзя - впереди только смерть, а умирать не хотел. Но сам бросить не мог. И всем нутром ощутил — мне нужна помощь. И тогда я серьезно занялся работой по программе. У меня появился лозунг " АА - в жизнь". Что это для меня значило? Что помощи нужно искать самому. На блюдечке с голубой каемочкой уже никто ничего не принесет. Группа стала для меня той Высшей Силой, о которой говорится во втором шаге.

Я понял, что от старых друзей нужно держаться подальше, нельзя туда соваться - там опасно. До меня наконец-то дошло, что означает лозунг: "Живи одним днем". Я, конечно, и раньше пытался им пользоваться. Это выглядело примерно так: "Я не буду колотиться сегодня, я это сделаю завтра". И делал. Не понимал, что смысл этого девиза заключается в том, что завтра утром нужно сказать себе то же самое, и так каждый день.

Я стал задумываться о своих недостатках, которые мешали жить. Для меня всегда ровная спокойная жизнь была непонятной. Конечно, в течение этих трех лет я понемногу к ней привыкал, но все равно оставался человеком, который был подчинен не себе, а окружающим. Например, мог утром встать с твердым намерением убрать квартиру, сходить в магазин и прочее. Но стоило только кому-нибудь позвонить и предложить прогуляться и поговорить за трезвость, как тут же все бросал и шел. Потом я об этом жалел, говорил себе: "Дурак, зачем вписался?" Я стал стараться подчинить себя себе самому. Я активно пользовался лозунгами: "Тише едешь — дальше будешь", "Первым делом — главное"; для меня действительно моя трезвость стала самым главным.

Так получилось, что один из членов АА помогал мне делать ремонт в квартире. Он активно пользовался планом на день. Я много об этом слышал от других, но сам план не составлял. А тут на живом примере увидел, как это работает. Я стал писать план на день. Сначала включал в него массу дел, из которых, как правило, не делал и половины. Тогда у меня родилась теория "маленьких дел". Я всегда был фантазером, тем более что наркотики этому сильно способствуют. Я строил грандиозные планы и ничего не делал. Теперь понял, что день состоит из маленьких дел: сходить в магазин, приготовить еду, помыть посуду. У меня даже в то время была такая ассоциация: я иду по лесу, по узенькой тропинке, впереди ничего не видно, а я иду — шаг за шагом, шаг за шагом. Через некоторое время оборачиваюсь назад и вижу уже большую дорогу. Я увидел, что из маленьких дел вырастают большие; большое из ничего не вырастет.

Глядя на других людей, у которых в жизни происходили изменения, я вспомнил, что у меня высшее образование, что я бухгалтер. Но отдавал себе отчет: сразу работу по специальности мне не найти. Пришла в голову мысль сдать свою квартиру, снять комнату, а на разницу пойти подучиться. Люди в АА меня поддержали.

Как только я стал серьезно работать по программе, начали происходить всякие удивительные и радостные события — мне позвонил сын и предложил пожить вместе с ним, так как мама ушла жить в другое место. Так предоставилась возможность возместить

ему, хотя бы в какой-то мере, тот ущерб, который причинил. Мы стали жить вместе и живем до сего дня.

Я увидел, что программа работает, я — трезвый, жизнь улучшается. У меня появилась эйфория — каждый день ходил на собрания, в АА появилось несколько друзей-наркоманов, которых я, к счастью, не знал по старой жизни. С ними мы проводили много времени, и не только на собраниях, много творили о трезвости, о духовном росте. Я стал очень целеустремленным - закончил курсы бухгалтеров, появилась хорошая работа. Через два года уже появился более-менее нормальный материальный достаток, к которому я, как человек меркантильный, всегда стремился. Но эйфория до добра не доводит, особенно наркомана. Моя повышающаяся самооценка переросла в самомнение; умаление своего я, когда я просил помощи, — в своеволие. Теперь я уже считал себя "большим и правильным", но только потом понял, что в моей целеустремленности и в работе присутствовало большое желание взять реванш за упущенные годы. На группе я уже превратился в крутого — новичков слушать было неинтересно, старички были уже не авторитет. Я был таким важным, что даже галстук на груди оттопыривался. На работе я уже думал о том, как бы побольше заработать денег, начал критиковать тех, кто мне помог туда устроиться, замечать их недостатки. И мне это все вышло боком. Контора эта, по не зависящим от меня обстоятельствам, закрылась. Опять наступили суровые будни. Правда, трезвому всегда найти работу легче. Вскоре пригласили на хорошую ответственную работу по специальности, но через некоторое время я оттуда уволился. Открылась язва желудка, я долго лечился в больнице, а когда вышел, написал заявление по собственному желанию. Эта язва тоже заставила меня о многом задуматься.

Я твердо знаю: если я не иду вперед, духовно не расту, не работаю по программе, я конкретно иду назад: возвращается мое старое наркотское мышление — всем недоволен, весь в обидах, в суете. Идти вперед очень трудно. Но стоит остановиться, тут же превращаешься в того, кем был раньше, и уже начинаешь себя ловить на мысли: "Я ведь наркоман, торчать нельзя, но выпить ведь можно".

Как я живу сегодня?

15 лет моей жизни составило "детство золотое", 23 года я употреблял наркотики, то есть на 23 года я выпал из жизни; трезвости моей — четыре с небольшим года. Несмотря на то что я такой "маленький", кое-что хорошее в жизни произошло. Наладились отношения с братом, с которым мы раньше были врагами. Сейчас стараемся понимать и поддерживать друг друга, но он помогает мне больше, и я очень ему благодарен. Много делаем вместе; короче, мы стали одной семьей. Живу я, как уже говорил, с сыном. Стараюсь с ним быть честным, ввожу его в курс, что я делаю и чего хочу. Но у него — свой характер и свои интересы, которые далеко не всегда совпадают с моими. Мне приходится учиться быть терпимым. Иногда ругаемся, но я рад, что живем вместе.

Работаю я бухгалтером на двух работах, все гоняюсь за деньгами. Постоянно присутствует страх, что останусь без денег, без работы. Часто впадаю в суету. Чувствую, что опять нужно начинать писать план на день и чаще ходить на собрания АА. Бог все время мне дает шансы стать лучше. Недавно я, например, ездил в Польшу, в реабилитационный центр, делал там четвертый шаг, там же, в Польше, до этого я закончил курсы лекторов, теперь могу читать лекции по программе; мне предлагают работу в реабилитационном центре, который сейчас создается. Но чаще просто отмахиваюсь от этих шансов — некогда, работать надо. Я знаю по себе, что духовный рост — вещь трудная и долгая. Люди - не блины на сковородке: вчера был плохим, сегодня стал хорошим; но идти вперед необходимо.

Я осознаю, что буду болеть всю оставшуюся жизнь. Но самое главное, что, как бы тяжело мне ни было, у меня никогда не пропадает надежда. Это — мой опыт, он может быть положительным или отрицательным, но он - мой. Чем больше у меня будет неприятностей, тем мне полезней. Я ведь такой человек: пока жареный петух в темя не клюнет — не почешусь.

Сейчас в моей жизни происходит очередной этап: с одной стороны, у меня есть желание заработать побольше денег, связанное с суетой и прочими вещами, которые мне, как наркоману, вредны и опасны, с другой — шансы стать лучше, дальше меняться. И я это хорошо осознаю. Опять, в очередной раз, стою перед выбором. Но на этот раз я точно знаю, что мне нужно выбрать, чтобы не вернуться назад, откуда с таким трудом вышел и куда больше не хочу."

Глава 6

Процесс выздоровления и срывы

Выздоровление — это процесс, который длится всю жизнь. Как любой процесс, выздоровление имеет стадии. Предлагаю вам классификацию стадий выздоровления, используемую в работе многих реабилитационных центров в США:

- 1. Переходная стадия (transition).** Характерно отрицание проблем, связанных с употреблением наркотиков. Сохраняется убеждение: "Я могу контролировать употребление и остановиться в любой момент".
- 2. Стадия стабилизации (stabilization).** Наркоман перестает употреблять, но чувствует себя дискомфортно. Приходят мысли: "Я могу сам с этим справиться". Характерны ранимость, плохая концентрация внимания, колебания настроения и проблемы с памятью.
- 3. Стадия раннего выздоровления (early recovery).** Сохраняется конфликт между "я трезвый" и "я зависимый". Появляется твердое желание отказаться от наркотиков, но наркоман продолжает мыслить, чувствовать и действовать так же, как тогда, когда употреблял наркотики. Присутствует раздражение по поводу необходимости изменений.
- 4. Средняя стадия выздоровления (middle recovery).** Жизнь, разрушенная употреблением наркотиков, начинает постепенно восстанавливаться. Происходит осмысление жизненных целей. Наркоман анализирует прошлую жизнь и начинает меняться — изменяются система ценностей, взглядов, стиль жизни, восстанавливаются разрушенные отношения с окружающими.
- 5. Стадия позднего выздоровления (late recovery).** Несмотря на прогресс, который достигнут, наркоман все же не чувствует себя счастливым.
- 6. Поддерживающая стадия (maintenance).** Трезвость становится комфортной, но наркоман может чувствовать себя несколько "законсервированным", иногда становится самодовольным и перестает работать по программе.

У этих стадий нет четких границ, и временных в том числе, у каждого человека процесс выздоровления индивидуален. Как вы видите, в самих характеристиках стадий заложены возможные причины срыва.

Выздоровление - это процесс, который требует постоянных усилий. В книге "Анонимные наркоманы" сказано: "Процесс выздоровления — это постоянный подъем в гору. Если мы не будем прилагать усилий, то опять начнется спуск с горы. Наша болезнь прогрессирует даже во время воздержания от наркотиков".

Я думаю, что истории, приведенные выше, являются хорошей иллюстрацией этих слов. Срыв, так же как и выздоровление, это — тоже процесс. Он начинается, как правило, задолго до того, как наркоман берет в руки шприц.

Анонимные Наркоманы говорят: "Срыв никогда не бывает случайным, срыв — это признак того, что в нашей программе есть какой-то пробел. Мы начинаем пренебрегать программой и оставлять лазейки в повседневной жизни. Не подозревая о западне, которая нас ждет впереди, мы машинально ошибаемся, веря, что можем все сделать сами. Рано или поздно, мы впадаем в иллюзию, что наркотики делают нашу жизнь более легкой".

Американским врачом Т. Горским была разработана теория срыва, и срыв был описан как синдром. Не буду приводить здесь все симптомы срыва целиком, в общих чертах этот синдром схож с таковым при алкоголизме и подробно описан в книге Е. Тихорского "Как бросить пить" (ИК "Комплект", 1997). Я лишь кратко остановлюсь на основных его стадиях.

Наркомания и алкоголизм - это болезни отрицания. И процесс срыва начинается именно с возвращения отрицания, или, как говорят в АА, с возвращения "старого мышления" (1-я стадия). Случается это чаще всего, когда наркоман или алкоголик перестает посещать собрания АН и АА и выполнять программу "12 шагов", забывая о том, что его трезвость — это самое важное (один из девизов АА: "Первым делом — главное").

Сначала появляется некая озабоченность своим состоянием, иногда страх, что наркоман не сможет оставаться трезвым. Эта озабоченность то приходит, то уходит. Вслед за этим возникает отрицание факта существования этой озабоченности, включается старый механизм — ранее наркоман так же отрицал наличие у него проблем с наркотиками. Далее все развивается по уже знакомому сценарию: человек начинает избегать всего, что может ему сказать о наличии проблем, в том числе нередко и членов АА и АН, появляется защитное поведение (2-я стадия).

Постепенно формируется кризис (3-я стадия), проявляются симптомы депрессии, наркоман перестает планировать свою жизнь, начинаются проблемы в семье, на работе и других сферах жизни. Это приводит к тому, что человек становится неспособным действовать (4-я стадия — иммобилизация). Он проходит через события жизни, но, скорее, жизнь контролирует его, а не он ее.

В результате наступает замешательство: наркоман всем недоволен, раздражителен, остро реагирует на мелочи (5-я стадия). И в конце концов бесповоротно впадает в депрессию, которую уже невозможно скрыть от окружающих (6-я стадия).

Наркоман перестает справляться с рутинными обязанностями, и это требует еще большего защитного поведения (7-я стадия).

На следующем этапе (8-я стадия) вдруг приходит понимание, насколько серьезны проблемы и какой неуправляемой стала жизнь. Наркоман чувствует себя одиноким и изолированным, появляется чувство жалости к себе, и снова приходят мысли об алкоголе и наркотиках.

Выбор сужается (9-я стадия). Кажется, что есть только три пути: безумие, самоубийство и наркотики. И, как правило, выбирается последнее, происходит сам эпизод срыва (10-я стадия).

Для химически зависимых людей крайне опасным бывает самоуспокоенность и самодовольство. Зачастую, достигнув успехов в материальном плане, реабилитировавшись социально, они решают, что уже выздоровели, и перестают прилагать дальнейшие усилия. Об этом очень точно сказано в книге "Анонимные наркоманы" (которую я уже неоднократно цитировала): "Для членов Товарищества, которые долго были трезвыми, есть враг — самодовольство. Если мы будем слишком долго довольны собой, процесс выздоровления приостановится. Болезнь обнаружит в нас свои симптомы. Возвращаются отрицание, навязчивая тяга и принуждение".

Невозможно предвидеть, как поведет себя человек, который сорвался. Некоторые из сорвавшихся учатся на своем срыве, удваивая усилия, и остаются трезвыми. Другие проходят через несколько срывов и постепенно приходят к трезвости, а некоторые не приходят к ней никогда. В АН говорят: "Сорваться не стыдно, стыдно не вернуться назад".

Заключение

Подводя итоги, я хочу подчеркнуть еще раз мысль, которую неоднократно высказывала: те 200 тысяч наркоманов, которые живут среди нас,— не космические пришельцы. У них есть родители, они учатся в школах, училищах, институтах, где-то работают. Мы — то общество, которое их породило и теперь должно за них нести ответственность. Как бы ни были ужасны и аморальны поступки наркоманов, на эти поступки их, как правило, толкает болезнь. И общество должно предоставить больным возможность получить квалифицированную помощь.

Проще всего считать, что этой проблемы не существует, как это долгое время и было, а потом, когда выяснилось, что проблема не просто существует, а начинает принимать угрожающие размеры, предложить репрессивный подход для ее решения. Только это вряд ли эффективно.

Лечение и реабилитация наркоманов позволяют не просто избавить общество от потенциальных и действующих преступников, но и вернуть в него полноценных и трудоспособных граждан.

Процесс выздоровления людей, чьи истории описаны в этой книге, проходил на моих глазах. Я помню, какими они были, и знаю их теперь. То, что произошло, удивительно и вызывает чувство уважения. Эти люди не просто бросили употреблять наркотики и адаптировались в социальном плане, но продолжают духовно расти, помогать другим наркоманам.

Однажды в Польше я услышала слова женщины, которая уже более пяти лет работает психологом в реабилитационном центре для наркоманов. Она сказала: "Когда я пришла работать в этот центр, я думала, что буду лечить наркоманов и учить их жить. Это правда, но очень часто теперь я сама учусь у своих пациентов". Я могу подписаться под ее словами.

Организации, где вам окажут помощь

Общественно-благотворительная ассоциация "Спасение". 198262, Санкт-Петербург, а/я 162; тел. 159-90-70.

Общественная организация "Азария". 195297, Санкт-Петербург, а/я 388; тел. 227-42-02.

Благотворительный фонд "Возвращение". Санкт-Петербург, тел. 235-14-70 (вторник, четверг: 17.00-20.00); Всеволожск, тел. (270) 2-30-38 (постоянно).

Российско-американский центр "Выздоровление". Москва, ул. Дм. Ульянова, д. 37, корп. 3; тел. (095) 129-43-66.

Сообщества Анонимных Наркоманов

1. Группа "Вертикаль", ул. Большая Пушкарская, д.13, тел. 232-86-03 (после 17:00)
2. Литейный пр., д. 44Б.
3. Садовая ул., д. 52, собрания в понедельник в 20.00 и в среду в 18.00.
4. 5-я линия В.О., д. 58, конференц зал.

Ева Борисовна Иванова

КАК ПОМОЧЬ НАРКОМАНУ

Редактор *Н. И. Новиков* Выпускающий редактор *Л. Л. Решетникова*

Издательство "Невский Диалект".

195220, Санкт-Петербург, Гражданский пр., 14.
Лицензия на издательскую деятельность:
серия ЛР, № 065012 от 18.02.97.
Подписано в печать 31.10.00. Формат 84x108¹/₃₂.
Бумага газетная. Печать высокая.
Гарнитура *Petersburg*. Усл. печ. л. 7,6.
Тираж 10 000 экз. Заказ № 2233.
Отпечатано с диапозитивов
в ГПП «Печатный двор»
Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания
и средств массовых коммуникаций.
197110, Санкт-Петербург, Чкаловский пр., 15.