



АНОНИМНЫЕ НИЩЕБРОДЫ

Путь к жизни в изобилии

АЛЕКСЕЙ ВЕТРОВ

18+

Алексей Ветров

**Анонимные нищевроды.
Путь к жизни в изобилии**

«Автор»

2026

Ветров А.

Анонимные нищелюды. Путь к жизни в изобилии / А. Ветров —
«Автор», 2026

Ты можешь зарабатывать.И всё равно снова оказываться в нуле.Не потому что тебе не повезло.А потому что ты сам снова и снова сливаешь свою жизнь.Эта книга не про деньги.Это книга про зависимость, которую ты не называешь зависимостью.Про внутреннюю систему, которая заставляет тебя:подниматься и разрушать,получать и терять,обещать и срываться.Автор прошёл через всё:деньги, рост, бизнес и полный развал.Алкоголь, наркотики, тюрьмы, клиническую смерть.И увидел главное:проблема не в мире.проблема внутри.Здесь не будет мотивации и успешного успеха.Здесь будет правда о том, почему ты не выдержишь изобилиеи как разорвать цикл «подъём срыв крах».Если ты устал врать себе эта книга для тебя.Это не про деньги.Это про свободу.

© Ветров А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

ОГЛАВЛЕНИЕ	5
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Анонимные нищebroды. Путь к жизни в изобилии

ОГЛАВЛЕНИЕ

- ГЛАВА 1 — Рассказ Алексея
- ГЛАВА 2 — Выход есть
- ГЛАВА 3 — Ещё о нищebroдстве
- ГЛАВА 4 — А как быть агностикам?
- ГЛАВА 5 — Программа в действии
- ГЛАВА 6 — За работу!
- ГЛАВА 7 — Работая с другими
- ГЛАВА 8 — Обращение к женам
- ГЛАВА 9 — Новые отношения в семье
- ГЛАВА 10 — Заглянем в ваше будущее

О КНИГЕ

Зачем я пишу эту книгу

Эта книга — не перевод. Не пересказ. Не попытка понравиться всем. Это личная работа.

Моя гипотеза, пропущенная через собственную жизнь, собственные ошибки, собственные падения и наблюдения за людьми, которые годами пытаются выбраться из одного и того же круга — и снова в него возвращаются. Я пишу её, потому что слишком долго видел одну и ту же картину. Люди думают, что их главная проблема — нехватка денег. Они уверены, что всё изменится, как только появится нужная сумма.

Ещё немного усилий.

Ещё один рывок.

Еще одна попытка.

Еще один заработок.

Ещё один шанс.

Но деньги приходят — и ничего по-настоящему не меняется. Страх остается. Тревога остаётся. Стыд остается. Внутреннее напряжение остается. Человек по-прежнему живет в дефиците, только цифры вокруг него могут быть другими. И тогда я пришёл к выводу, который сначала показался мне слишком жёстким, а потом — единственно честным:

нищebroдство — это не финансовая проблема.
Это зависимость.

Не просто бедность.

Не просто неудачный период.

Не просто отсутствие дисциплины.

И не просто “так сложились обстоятельства”.
Это болезнь мышления.

Болезнь чувств.

Болезнь привычек.

Болезнь выбора.

Болезнь отношений с деньгами, с жизнью, с собой, с другими людьми.

И самое опасное в ней то, что она почти никогда не выглядит как болезнь. Она выглядит как обычная жизнь.

Как усталость.

Как ответственность.

Как осторожность.

Как “сложные времена”.

Как привычка терпеть.

Как вечное “пока не время”.

Как работа на износ.

Как страх, который называют зрелостью.

Как отказ от жизни, который называют разумностью.

Люди годами разрушают себя — и не понимают, что разрушают. Потому что общество не называет это болезнью. Оно называет это нормой. Я не согласен. Я считаю, что у нищebroдства все признаки настоящей зависимости: отрицание, самообман, повторение одного и того же

сценария, срывы, бессилие перед своими реакциями, разрушение жизни по кругу. И если это зависимость, то логично задать следующий вопрос:

а можно ли выйти из неё так же, как люди выходят из других зависимостей?

Именно отсюда родилась моя гипотеза.

Я убежден, что принципы программы 12 Шагов — одной из самых мощных систем внутреннего выздоровления, известных миру, — можно применить к тому, что я называю нищербродством. Но с одной важной поправкой. Эта книга не только про деньги. Она про всю жизнь. Потому что нищербродство никогда не живёт в одном кошельке. Оно всегда проникает дальше.

В мышление.

В тело.

В отношения.

В самооценку.

В работу.

В свободу.

В способность радоваться.

В способность доверять.

В способность быть живым.

Человек может зарабатывать и при этом жить как нищерброд. Может иметь статус и жить в страхе. Может владеть бизнесом и быть внутренне нищим. Может выглядеть успешным и при этом не иметь ни покоя, ни смысла, ни вкуса к жизни. Поэтому эта книга не о том, как “сделать больше денег”. Таких книг достаточно. Эта книга о другом. О том, как увидеть в себе систему внутреннего дефицита. Как перестать путать болезнь с характером. Как признать, что старые способы не работают. Как выйти из кругов самообмана. Как перестать разрушать себя в погоне за тем, что должно было дать свободу. И как шаг за шагом прийти не только к деньгам, но и к гораздо более редкой вещи — к внутреннему изобилию. Я не обещаю лёгкого чтения.

Не обещаю удобных формулировок.

Не обещаю, что здесь всё будет мягко и приятно.

Некоторые вещи должны звучать жёстко.

Потому что мягкие слова слишком долго позволяли людям не видеть правду.

А правда в том, что проблема часто не снаружи.

Проблема внутри.

Не в мире.

Не в стране.

Не в рынке.

Не в родителях.

Не в начальнике.

Не в курсе валют.

Проблема в той системе, через которую человек смотрит на жизнь, чувствует ее и каждый день воспроизводит одно и то же разрушение.

Пока это не названо — это не лечится.

Пока это не признано — это управляет тобой.

Пока ты считаешь это просто “своей судьбой” — ты остаешься внутри неё.

Эта книга написана для того, чтобы прервать этот круг.

Не теоретически.

Практически.

Не ради красивых мыслей.

Ради внутреннего перелома.

Не ради вдохновения на один вечер.

Ради настоящей работы, которая может изменить всю конструкцию жизни.

Если моя гипотеза верна, тогда нищербродство — это не приговор.

Это зависимость, с которой можно перестать отождествляться.

Это болезнь, с которой можно войти в ремиссию.

Это тьма, из которой можно выйти, если перестать врать себе и начать идти по шагам.

И если ты держишь в руках эту книгу, значит, возможно, какая-то часть тебя уже устала жить по-старому.

Возможно, ты ещё не знаешь, как именно выбраться.

Но уже чувствуешь, что так дальше нельзя.

С этого всё и начинается.

Не с денег.

Не с мотивации.

Не с очередного плана.

С правды.

МОЯ ГИПОТЕЗА

Я не доктор.

У меня нет клиники, научной кафедры, регалий, за которыми можно спрятаться и сказать: “Поверьте мне, потому что у меня есть звание”.

У меня есть другое.

Опыт.

Падение.

Потеря.

Наблюдение.

И жизнь, которая провела меня через такие места, где любые теории быстро сгорают и остаётся только одно — правда.

Я видел людей внизу.

Там, где у человека уже почти ничего нет: ни денег, ни опоры, ни сил, ни уважения к себе.

И я видел людей наверху.

В дорогих отелях, в частных кабинетах, в бизнес-классах, в пространствах, где внешне всё выглядит как победа.

Но чем больше я смотрел, тем сильнее меня преследовало одно и то же ощущение:

декорации разные, болезнь одна.

У одного нет денег.

У другого денег столько, что хватит на несколько жизней.

Но оба живут в плену.

Один — в очевидном.

Другой — в хорошо упакованном.

Я не пересказываю чужие истории.

Я говорю о том, что видел сам.

И о том, через что прошел сам.

Я был на дне, где человек теряет не только деньги.

На дне всегда теряется больше.

Сначала уходят деньги.

Потом — уважение к себе.

Потом — сон.

Потом — здоровье.

Потом — отношения.

Потом — смысл.

А потом человек уже и сам не до конца понимает, где именно он закончился и с какого момента начал просто выживать.

Я был и в другой точке — там, где снаружи кажется, что всё получилось.

Когда у тебя есть доступ, движение, возможности, скорость, деньги, ощущение, что ты можешь всё.

И именно там я увидел другую форму той же болезни.

Когда снаружи всё есть, а внутри — пусто.

Когда тебе мало не потому, что мало дали, а потому, что внутри нет понятия “достаточно”.

Когда любая вершина быстро теряет вкус, и вместо покоя приходит новая жажда: ещё, быстрее, выше, опаснее.

Когда человек разрушает себя уже не от бессилия, а от невозможности выдержать собственную силу.

Я прошёл через вещи, которые ломают иллюзии.

Через опыт, после которого фраза “я всё контролирую” начинает звучать не как сила, а как бред.

Именно поэтому я перестал верить в красивые объяснения.

Я всё меньше верил в теории о том, что проблема только в дисциплине.

Только в навыках.

Только в окружении.

Только в рынке.

Только в стране.

Только в детстве.

Только в отсутствии мотивации.

Потому что видел слишком много людей, у которых были и навыки, и связи, и деньги, и интеллект, и возможности — но не было главного.

Свободы.

Они не владели своей жизнью.

Они не управляли собой.

Они не могли остановиться, когда надо было остановиться.

Не могли удержать, когда надо было удержать.

Не могли выбирать спокойно, без внутренней ломки.

Не могли жить без тревоги, даже если формально уже давно выиграли.

И тогда у меня родилась гипотеза.

Сначала как ощущение.

Потом как внутреннее знание.

Потом как жесткая формулировка, от которой уже невозможно было отступить:

хронический хаос в деньгах, в выборе, в отношениях, в самореализации и во всей конструкции жизни — это не просто слабость характера.

Это зависимость.

#

О чём эта гипотеза

Я предполагаю, что то, что люди обычно называют финансовыми проблемами, невезением, отсутствием дисциплины, временными трудностями или “сложным периодом”, во многих случаях является не проблемой, а формой зависимости.

Такой же реальной, как алкоголизм, наркомания, игромания, шопоголизм или любая другая система саморазрушения, в которой человек страдает — и всё равно повторяет одно и то же.

Я говорю не только о деньгах.

Деньги — лишь самая заметная часть.

Самая удобная для измерения.

Самая простая для обсуждения.

Но суть глубже.

Я говорю о состоянии, в котором человек:

- не может удерживать изобилие;
- не может спокойно распоряжаться ресурсами;
- не может жить без внутреннего дефицита;
- не может остановить собственные разрушительные сценарии;
- не может опереться на себя так, чтобы не сорваться снова.

Он может зарабатывать — и тут же терять.

Может строить — и потом разрушать.

Может получить шанс — и бессознательно его слить.

Может говорить, что хочет свободы, — и каждый день делать выбор в пользу новой зависимости.

Вот как это выглядит в жизни.

Человек берёт кредиты, которые не может вытянуть.

Тратит последнее на то, без чего можно было обойтись.

Вкладывается в сомнительное, хотя внутри уже чувствует тревогу.

Живёт в состоянии постоянного “ещё чуть-чуть — и всё наладится”, но это “чуть-чуть” длится годами.

Обещает себе начать заново.

Срывается.

Снова обещает.

Снова срывается.

И речь не только о деньгах.

Тот же человек может годами разрушать здоровье, работая на износ.

Может разрушать отношения контролем, претензиями и внутренней жадностью.

Может погасить свои чувства суетой, риском, покупками, вещами, азартом, бесконечными целями.

Может внешне расти, а внутренне всё больше рассыпаться.

Именно это состояние я и называю нищebroдством.

Не в насмешку.

Не ради грубого слова.

А ради точности.

Потому что мягкие названия слишком часто прячут суть.

“Сложности”.

“Временные трудности”.

“Нестабильность”.

“Поиск себя”.

“Такой характер”.

“Сейчас не время”.

Нет.

Иногда это уже не трудность.

Не период.

Не случайность.

Иногда это уже устойчивая форма жизни, в которой человек снова и снова воспроизводит дефицит — в деньгах, в теле, в отношениях, в смысле, в радости, в свободе.

И если это повторяется годами, если разумные решения не срабатывают, если сила воли дает только временный эффект, а потом всё возвращается по кругу, — значит, речь идёт не просто о слабости.

Значит, речь идет о системе.

О болезни.

О зависимости.

#

Три уровня зависимости

Со временем я начал видеть, что эта болезнь укореняется в человеке не в одном месте.

Она работает сразу на нескольких уровнях.

И пока человек пытается чинить только поверхность, глубина остается нетронутой.

Я выделяю три основных уровня.

#

Первый уровень: тело против изобилия

Это самый недооцененный уровень.

Люди привыкли думать, что деньги — это вопрос логики, расчета, финансовой грамотности, решений.

Но очень часто всё начинается раньше мысли.

С тела.

Человек, который долго жил в дефиците, может физически не выдерживать изобилие.

Его нервная система привыкла к нехватке, напряжению, выживанию, постоянной мобилизации.

И когда в жизни наконец появляется ресурс — деньги, стабильность, рост, возможность выдохнуть, — тело воспринимает это не как благо, а как угрозу.

Появляется странное напряжение.

Неспособность расслабиться.

Учащённое сердцебиение.

Беспокойство.

Ощущение, что нужно срочно что-то сделать.

Куда-то вложить.

Что-то купить.

Кому-то отдать.

Во что-то влететь.

Лишь бы не оставаться в спокойном обладании.

Как будто сам факт наличия ресурса становится невыносимым.

Я видел, как люди разрушали прибыльные бизнесы сразу после сильного роста.

Как предприниматели, едва выйдя на хороший уровень, тут же создавали новый хаос.

Как большие деньги у некоторых вызвали незрелость, а почти паническую потребность немедленно устроить разрядку — через риск, импульс, авантюру, проигрыш, срыв.

Это не всегда жадность.

Не всегда глупость.

Не всегда отсутствие ума.

Очень часто это тело, не умеющее жить без напряжения.

Оно привыкло к кризису как к норме.

К адреналину как к способу чувствовать себя живым.

К выживанию как к базовому состоянию.

И когда приходит спокойствие, тело не распознаёт его как безопасность. Оно распознаёт его как что-то чужое.

Пока человек этого не увидит, он будет снова и снова ломать то, что сам же создал.

#

Второй уровень: ум как сообщник

Если тело тянет в старый сценарий, ум очень быстро подбегает и начинает всё это красиво объяснять.

В этом одна из самых коварных частей болезни.

Ум зависимого человека часто не является помощником.

Он становится адвокатом зависимости.

Он подкидывает мысли, которые звучат разумно, убедительно, логично — но каждый раз ведут туда же, куда вели раньше.

“Это шанс, который нельзя упускать”.

“Я просто один раз порадуя себя”.

“Этот кредит — исключение”.

“Сейчас риск оправдан”.

“Я уже опытнее, в этот раз всё будет иначе”.

“Надо просто дожать”.

“Потом отдохну”.

“Это не срыв, это стратегия”.

Человек верит этим мыслям, потому что слышит их своим собственным голосом.

Они кажутся ему самостоятельными, взрослыми, обоснованными.

Но если оглянуться назад честно, становится видно:

это не новое мышление.

Это старая пластинка.

Старый гипноз.

Старый сценарий, который каждый раз переодевается в новую одежду.

Ум имитирует разумность, но обслуживает разрушение.

Именно поэтому многие “правильные советы” не работают.

Они обращаются к уму, как будто ум нейтрален.

Как будто он хочет выздоровления.

Как будто он честен.

Но зависимый ум не честен.

Он изобретателен.

Он талантлив.

Он умеет оправдать почти всё.

Он умеет превратить саморазрушение в красивую идею.

Пока человек безоговорочно доверяет каждому своему импульсу и каждой своей мысли, он остается в ловушке.

#

Третий уровень: глубинное убеждение о себе

Самый тяжелый слой — не тело и даже не ум.

Самый тяжелый слой — это личная правда, которую человек носит внутри о самом себе, часто даже не умея её сформулировать.

Это те убеждения, которые впитываются годами:

в семье, в детстве, в атмосфере дома, в разговорах взрослых, в опыте унижения, в опыте сравнения, в собственных падениях.

Не всегда они звучат прямо.

Но именно они потом управляют жизнью.

У кого-то внутри живет:

“Деньги — это грязь”.

“Богатство портит людей”.

“Честно много не заработаешь”.

“Наши всегда жили бедно”.

“Не высовывайся”.

“Большие деньги — большие проблемы”.

“Я всё равно не удержу”.

“Я не из тех, у кого получается”.

У других убеждения более изощренные:

“Я должен всё время доказывать свою ценность”.

“Я не имею права на слабость”.

“Если я остановлюсь, меня съедят”.

“Любовь нужно заслужить результатом”.

“Покой опасен”.

“Достаточно — не существует”.

И бедный, и богатый могут жить в одной и той же внутренней тюрьме.

Один чувствует, что недостоин изобилия.

Другой чувствует, что обязан постоянно подтверждать, что достоин его.

И в обоих случаях человек не свободен.

Потому что на глубине он не живёт.

Он обслуживает внутренний приговор.

Он может мечтать о новой жизни, но бессознательно снова выбирать старую.

Может хотеть роста, но принимать решения, которые возвращают его к привычному уровню страдания.

Может получать шанс — и тут же портить его, потому что глубинно всё ещё верит: “моё место не здесь”.

Пока этот слой не вскрыт, любое внешнее изменение остается непрочным.

#

Четвертый уровень: цикл роста и разрушения

Позже я увидел ещё один слой.

Особенно ясно он проявлялся у предпринимателей, у людей действия, у тех, кто умеет подниматься.

Это не просто дефицит.

Это зависимость от цикла.

Рост.

Пик.

Напряжение.

Разрушение.

Новый рост.

И снова по кругу.

Человек создает.

Разгоняется.

Выходит на новый уровень.

Почти побеждает.

И именно в этот момент, когда всё можно было бы стабилизировать, внутри что-то начинает сжиматься.

Становится тесно в спокойствии.

Скучно в устойчивости.

Не по себе в нормальности.

Тогда запускается разрушение.

Сомнительные проекты.

Конфликты.

Резкие движения.

Импульсивные решения.

Новые риски без расчёта.

Саботаж.

Уход в вещества, азарт, хаос, эмоциональные качели.

Как будто человеку нужен не успех, а драма.

Не изобилие, а всплеск.

Не жизнь, а ощущение, что он снова борется за неё.

Я видел, как люди не выдерживали стабильный успех.

Им обязательно нужно было сорваться, сжечь, обнулить, проиграть, усложнить.

И тогда включалась знакомая часть личности: спасатель, воин, выживальщик, герой кризиса.

Для многих спокойное изобилие оказалось страшнее, чем привычный крах.

Потому что крах знаком.

В нём есть роль.

В нём есть сценарий.

В нём есть привычное “я”.

А в спокойной зрелой жизни это “я” начинает растворяться.

Особенно остро этот кризис приходит на вершине.

Когда человек уже получил почти всё, чего хотел, и вдруг сталкивается с вопросом, от которого не спрятаться:

а дальше зачем?

Если на этот вопрос нет ответа, начинается экзистенциальная пустота.

И тогда деньги больше не спасают.

Статус не спасает.

Проекты не спасают.

Человек может сам начать разрушать достигнутое только для того, чтобы снова почувствовать интенсивность.

Я знаю этот паттерн не понаслышке.

И я знаю главное:

он выглядит как судьба, но им не является.

Это не приговор.

Это цикл.

А цикл можно увидеть, понять и разорвать.

Но не силой воли.

Только глубокой внутренней работой.

#

Почему старые методы не работают

Я пробовал многое из того, что обычно советуют людям, которые хотят “наладить жизнь”.

Планы.

Учёт.

Цели.

Дисциплину.

Мотивацию.

Визуализацию.

Жёсткий график.

Самоконтроль.

Книги по успеху.

Финансовую грамотность.

Бизнес-обучение.

Работу на износ.

Что-то из этого иногда давало эффект.

Но эффект был временным.

Потому что старые методы почти всегда обращаются только к поверхности.

Они исходят из предположения, что человек в целом здоров, просто немного не организован.

Что ему нужно собраться, понять, распланировать, усилиться, захотеть сильнее.

Но если речь идет о зависимости, этот подход не работает.

Нельзя просто “собраться”, если внутри тебя действует система, которая сильнее твоих красивых намерений.

Нельзя просто “взять себя в руки”, если твои руки снова и снова тянут тебя туда же.

Нельзя просто “стать разумным”, если сам разум уже заражен болезнью и обслуживает её.

Человек может месяц всё делать идеально.

А потом за один вечер разрушить результат.

Может полгода жить трезво и чисто в финансовом плане —

а потом одним решением создать новый хаос.

Может искренне верить, что в этот раз всё понял.

И снова оказаться в знакомой яме.

И каждый раз ему будет казаться, что проблема — в недостаточной дисциплине.

Что надо быть жёстче к себе.

Умнее.

Сильнее.

Холоднее.

Но чем больше зависимый борется с собой как с ленивым ребёнком, тем сильнее часто становится откат.

Потому что он не лечит болезнь.

Он только усиливает внутреннюю войну.

А война с собой никогда не была дорогой к свободе.

#

Что работает: программа как путь выздоровления

Я не изобрёл новую религию и не придумал волшебный метод.

Я взял одну из самых сильных систем, когда-либо созданных для выздоровления зависимого человека, — программу 12 Шагов — и начал смотреть на неё через призму той болезни, которую описываю в этой книге.

И увидел: структура подходит идеально.

Потому что она работает не с симптомом, а с корнем.

Не с кошельком, а с человеком.

Не с цифрами, а с сознанием.

Не с внешним образом жизни, а с внутренним механизмом разрушения.

Эта программа ценна тем, что не пытается льстить человеку.

Она не говорит: “Ты просто недостаточно мотивирован”.

Она не подкармливает эго.

Она не продает красивую иллюзию, что всё можно исправить одним мощным рывком.

Она начинается с правды.

С признания бессилия.

С конца самообмана.

С отказа от старой гордыни, которая шепчет: “Я сам справлюсь. В этот раз точно сам”.

Именно поэтому она работает глубже любой мотивации.

Она ведет человека через последовательный внутренний перелом:

сначала — к признанию проблемы,

потом — к опоре,

потом — к честности,

потом — к вскрытию собственных страхов, обид и дефектов характера,

потом — к очищению,

потом — к восстановлению разрушенного,

потом — к новой ежедневной дисциплине души.

И только на таком фундаменте возможны настоящие изменения.

Не рывок.

Не вспышка.

Не очередной короткий подъём.

А другая жизнь.

Я адаптировал эту программу не только к деньгам.

Это принципиально.

Потому что нищebroдство не живёт в одной финансовой сфере.

Оно поражает всю конструкцию жизни.

Значит, и шаги должны работать по всем сферам:

- в мышлении;
- в чувствах;
- в отношениях;
- в здоровье;
- в работе и реализации;
- в доверии;
- в самооценке;
- в духовной опоре;
- в способности выдерживать изобилие;
- в способности жить без саморазрушения.

Именно в этом моя главная гипотеза:

12 Шагов способны стать не просто инструментом финансового восстановления, а программой выхода из внутренней бедности как таковой.

Не только из бедности кошелька.

Из бедности сознания.

Из бедности сердца.

Из бедности смысла.

Из бедности жизни.

#

Почему эта гипотеза дает надежду

Потому что если проблема — не в твоей “испорченности”, не в том, что ты окончательно сломан, не в том, что тебе просто “не дано”, а в зависимости, — значит, появляется возможность выздоровления.

Не гарантии лёгкого пути.

Но реальная возможность.

Это важно и для бедного, и для богатого.

Для того, кто живет в долгах и уже почти утратил веру в себя.

И для того, кто давно умеет зарабатывать, но так и не научился жить спокойно.

Первому эта гипотеза говорит:

ты не безнадёжен.

Ты не проклят.

Ты не обречен навсегда жить на дне.

То, что с тобой происходит, можно понять.

А значит, с этим можно работать.

Второму она говорит:

твои деньги не обязаны быть твоей тюрьмой.

Ты можешь перестать дрожать над каждым результатом.

Можешь перестать создавать себе новые крахи, когда достигаешь вершины.

Можешь перестать быть рабом бесконечного “ещё”.

Обоим она говорит одно и то же:

дело не только в деньгах.

Дело в свободе.

А свобода — это всегда хорошая новость.

Потому что её можно возвращать.

Шаг за шагом.

#

Приглашение к проверке

Я не прошу тебя верить мне на слово.

Более того, не надо.

Любая настоящая гипотеза должна выдерживать проверку жизнью.

Поэтому я предлагаю не веру.

Я предлагаю эксперимент.

Сделай только одно.

Не завтра.

Не с понедельника.

Не когда станет легче.

Сейчас.

Скажи себе правду:

мои старые способы не работают.

Сколько раз ты уже обещал себе начать заново?

Сколько раз думал, что в этот раз точно не сорвешься?

Сколько раз объяснял себе, почему именно этот шаг — разумный, хотя потом он снова приводил к тому же?

Сколько раз обвинял обстоятельства, людей, рынок, страну, прошлое — лишь бы не признать, что внутри тебя действует сценарий, который сильнее твоих намерений?

Если это повторяется — дело не в случайности.

Значит, прежнего способа жить недостаточно.

И вот это признание — не слабость.

Это начало силы.

Не той силы, которая опять попытается всё продавить.

А той, которая начинается с честности.

Скажи себе это в тишине.

Без позы.

Без пафоса.

Без свидетелей.

Просто признай:

я больше не хочу жить по старому сценарию.

Моя старая система не работает.

Мне нужен другой путь.

На этом месте всё и начинается.

Не на вершине.

Не в мотивационном порыве.

Не в очередном обещании самому себе.

А в моменте, когда человек впервые перестаёт себе врать.

Дальше будут шаги.

И дальше у тебя будет выбор.

Остаться внутри знакомого круга.

Или попробовать из него выйти.

Я свой выбор сделал.

Теперь очередь за тобой.

ГЛАВА 1

РАССКАЗ АЛЕКСЕЯ

Я родился не в нищете.

И это важно сказать сразу.

Курск. Обычный город.

Отец работал на заводе, мать — в школе.

Я был единственным ребёнком в семье. Денег хватало: не роскошь, не голод, не крайняя нужда. У меня не было такой биографии, которой потом удобно всё объяснить. Не было бездны, из которой можно было бы вынести готовое оправдание всем своим срывам.

Поэтому всё, что случилось со мной дальше, — не история о том, что мне чего-то не дали.

Это история о том, как человек может разрушать себя сам.

Очень рано я начал искать состояние, в котором становилось легче.

Не счастье. Не радость. Не свободу в зрелом смысле.

Просто способ перестать чувствовать то, что я не умел чувствовать.

Сначала сигареты.

Потом алкоголь.

В детстве это кажется игрой, посвящением, способом быстро стать “своим”.

На самом деле это уже знакомство с ложной свободой.

В школе я долго был отличником. Потом что-то поехало.

Компания, скука, подростковая злость, внутренний голод, которому тогда не было названия.

К тринадцати годам я уже пил всерьёз. Самогон, брага, водка, коктейли, ночные площадки, бары, квартиры, бессонные тусовки. Мне нравилось не это всё само по себе. Мне нравилось чувство, которое это давало.

Или, точнее, иллюзию чувства.

Мне казалось, что я становлюсь свободнее.

Что уходит зажатость.

Что жизнь наконец начинается.

Я не понимал главного: я не становился свободным. Я с самого начала учился брать свободу в долг.

Потом пришла трава.

Сначала редко, потом плотнее.

Как у многих зависимых, у меня долго сохранялась одна опасная мысль:

я контролирую.

Это великая ложь любой зависимости.

Человек контролирует ровно до того момента, пока вся его жизнь уже не начинает подчиняться тому, что он якобы держит в руках.

Я поступил в институт на серьёзную специальность. Название звучало умно, будущее выглядело прилично. Но очень быстро мне стало неинтересно. То ли я не умел выдерживать долгий путь, то ли внутри уже жило что-то, что не переносило обычной нормальной жизни. Друзья постепенно исчезали: кто в армию, кто в тюрьму, кто просто ушел своей дорогой. Я остался один. И в эту пустоту пришёл винт.

Внутривенно.

Это был уже не подростковый флирт с опасностью.

Это был прямой вход в ад.

Год, который я и сейчас вспоминаю как чёрную дыру.

Параллельно — тяжелая трава, сломанная психика, состояние, в котором человек уже почти не принадлежит себе. Иногда я думаю: как меня тогда вообще не закрыли в психушку? Как я не умер раньше? Как меня не добила собственная голова?

Каким-то чудом я остановился.

Без реабилитации.

Без системы.

Без красивой истории спасения.

Просто в какой-то момент внутри прозвучало: хватит.

Я не знаю, откуда тогда взялись силы.

Наверное, это был самый последний рубеж инстинкта самосохранения.

Но важно другое: я тогда ещё не знал, что зависимость почти никогда не уходит насовсем. Она просто умеет менять форму.

Если перекрыть один канал, она начинает искать другой.

#

Я сменил вещества на скорость, а скорость — на деньги

После этого я забрал права, которые когда-то потерял из-за пьяной езды, и устроился в такси. Родители взяли кредит на машину. Я немного поработал в Курске и довольно быстро понял: меня тянет в Москву.

Как многих тянет не в город, а в миф.

Москва тогда казалась мне местом, где всё наконец начнётся по-настоящему.

Где я стану кем-то другим.

Где прошлое останется позади.

Где можно будет переписать себя, просто сменив декорации.

Так не работает.

Если человек везет свою болезнь с собой, она прекрасно чувствует себя и в провинции, и в столице.

Сначала я жил у брата. Потом остался без жилья.

Я всерьез рассматривал вариант снимать кладовку. Не комнату — кладовку. В какой-то момент мне это даже почти показалось нормальным. Но внутри ещё жило упрямство. Я думал: не для этого я сюда приехал.

Ночевал в машине.

Потом появилась комната у пожилой женщины — дешёвая, убитая, с невозможным запахом, с ощущением, что ты живешь не в доме, а где-то на дне чужой, давно сгнившей жизни. Я прожил там около года. Не потому что хотел. Потому что тогда у меня не было другого ресурса.

Это важная вещь, которую я потом понял о нищелюбстве.

Оно начинается не тогда, когда у человека мало денег.

Оно начинается тогда, когда он привыкает жить ниже человеческой нормы и перестаёт чувствовать, что это ненормально.

Внешне я выживал.

Внутри зависимость уже искала новую форму.

Наркотики на время отошли. Их место занял алкоголь.

Потом всё вернулось волнами.

На Новый год я оказался в компании людей, с которыми случайно пересеклись наши траектории, — весёлые лица, химия, эйфория, ночь без границ, праздник, после которого всегда приходит одно и то же утро: разбитость, пустота и ощущение, что ты снова отдал слишком много за несколько часов искусственной свободы.

Я продолжал работать.

Продолжал ездить.

Продолжал делать вид, что всё под контролем.

Потом был эпизод, после которого у многих бы что-то щелкнуло навсегда: в машину сели двое, приставили пистолет к голове, катали меня по Москве, забрали машину, разбили ее. Всё. Дохода нет. Опоры нет. Мечта о Москве рассыпалась очень быстро и очень конкретно.

Но зависимость не всегда делает человека умнее после боли.

Иногда она делает его только жёстче.

Я пытался устраиваться куда мог.

Где-то не подходил.

Где-то видел откровенный развод.

Где-то меня не брали.

Потом попал в оптовую упаковку.

Небольшой оклад, проценты, сомнения родственников, привычные фразы о том, что “так не бывает”, “обманут”, “не заплатят”.

Но я довольно быстро начал зарабатывать.

И вот здесь началась новая глава моей болезни.

Потому что впервые я увидел:

я могу делать деньги.

#

Я умел зарабатывать и не умел жить

Доход рос.

Сначала десятки тысяч. Потом сотни.

Я быстро вошёл во вкус.

Машины, переезды, новая среда, ощущение, что я выбираюсь.

Я был силен в продажах. У меня реально получалось. Я входил в число лучших по показателям, по клиентам, по прибыли. Снаружи всё выглядело так, будто я наконец нашёл своё место.

Но рядом с этим шло другое.

Вернулась трава.

Потом амфетамин.

Алкоголь никуда не делся.

Я мог давать результат, быть одним из лучших, крутиться, договариваться, зарабатывать — и одновременно разрушать себя.

Это очень важный момент.

Многие думают, что зависимый — это обязательно человек, у которого всё уже лежит в руинах.

Нет.

Одна из самых коварных стадий — когда ты ещё функционален.

Когда ты зарабатываешь, двигаешься, решаешь вопросы, производишь впечатление, даже побеждаешь.

И именно это мешает тебе признать глубину проблемы.

Ты говоришь себе:

“Ну и что?”

Да, выпиваю.

Да, употребляю.

Да, заносит.

Но ведь я же делаю деньги.

Я же не на дне”.

Это ложь, которая может длиться годами.

Я всё сильнее хотел своё дело.

Работа по найму давала деньги, но не давала ощущения власти над собственной жизнью. Я искал варианты, пробовал, метался. Переходил из компании в компанию, конфликтовал с начальством, качал границы, продавал, уходил, снова продавал. Я умел добиваться результата, но не умел строить устойчивость.

И это тоже одна из форм нищebroдства.

Нищebroд не обязательно тот, кто не умеет заработать.

Очень часто это тот, кто не умеет превратить всплеск в систему.

Он умеет выстрелить.

Но не умеет удержать.

Умеет забрать.

Но не умеет сохранить.

Умеет резко подняться.

Но почти бессознательно создаёт всё, чтобы потом рухнуть.

Я был именно таким.

#

Бизнес, деньги, рост — и та же самая болезнь

Потом пришло предпринимательство.

Сначала партнёрство.

Потом свои схемы.

Потом своя компания.

Обороты росли.

Доходы росли.

Уровень жизни рос.

Я жил всё лучше и всё дороже.

Офис рядом с домом.

Хорошая квартира.

Закрытая территория.

Машины.

Путешествия.

Первый Таиланд.

Первый настоящий вкус другой жизни.

Я помню это ощущение очень ясно.

Когда ты впервые оказываешься в месте, которое раньше существовало только как картинка из чужой жизни, и вдруг понимаешь:

а мне здесь хорошо.

Я хочу так жить.

На одном из островов я загадал: хочу жить здесь. Не знаю как, но хочу.

Это была настоящая мечта.

Но внутри меня тогда уже сидело то, что почти любую мечту рано или поздно превращало в новую арену для разрушения.

Параллельно рушился брак.

Измена, предательство, унижение, травма, которая попала очень глубоко. На этом фоне у меня включился один из самых опасных двигателей, знакомых многим зависимым мужчинам: доказать.

Доказать бывшей.

Доказать себе.

Доказать миру.

Доказать, что меня нельзя сломать.

Доказать, что я выше этого.

Доказать деньгами, статусом, машинами, женщинами, уровнем жизни.

И как это часто бывает, именно на этой боли прибыль полетела вверх.

Я вышел на доходы, о которых раньше только мечтал.

Купил Mercedes — мечту детства.

Начал жить так, как многим со стороны кажется победой: бренды, рестораны, поездки, Дубай, люкс, дорогие отели, красивый внешний контур жизни.

Но внутри происходило нечто совсем другое.

Мир снаружи расширялся.

Мир внутри сжимался.

После покупки машины, после прорыва в деньгах, после очередного внешнего подтверждения своей силы я ушел в тяжелый запой. Не на день. Не на два. На месяцы внутреннего распада. Я катался по городам, тусовался, пил, употреблял, покупал, ехал дальше, снова пил, снова доказывал, снова падал.

Именно тогда я очень ясно увидел одну страшную вещь:

деньги не лечат зависимость.

Они делают её масштабнее.

Если внутри пустота — большие деньги дают пустоте дорогие декорации.

Если внутри боль — большие деньги позволяют дольше от нее убегать.

Если внутри нет опоры — большие деньги становятся просто более дорогим способом потеряться.

#

Я получал всё, о чём мечтал, и не понимал, зачем мне это

Потом были новые отношения — часто не из любви, а из боли, из мести, из самолюбия, из желания не чувствовать одиночество.

Были поездки, новые страны, новая среда, Панган, Турция, Куба, Дубай, Шри-Ланка, Таиланд.

Были красивые картинки жизни, которые снаружи смотрятся как успех.

Были моменты, когда казалось: вот оно, сбылось.

Я действительно жил так, как когда-то загадывал.

Жил в Таиланде.

Зарабатывал хорошие деньги.

Ездил на дорогих машинах.

Останавливался в пятизвездочных отелях и люксовых номерах.

Мог позволить себе многое из того, что раньше казалось далеким и почти недостижимым.

И вот одна из самых честных картин моей жизни:

пятизвёздочный отель, двухкомнатный люкс, красивая девушка, внизу машина, вокруг всё, что раньше считалось атрибутами победы.

А я сижу внутри этого люкса, пью и плачу.

И не понимаю, зачем я вообще так долго к этому шёл.

В этом моменте для меня впервые предельно ясно раскрылась суть богатого нищebroдства.

Когда у тебя есть доступ к удовольствиям, но нет способности ими насытиться.

Есть деньги, но нет мира.

Есть свобода перемещения, но нет внутренней свободы.

Есть возможности, но нет ответа на вопрос “зачем”.

Это очень страшное место.

Потому что бедный человек еще может верить, что его спасёт достижение.

А тот, кто уже достиг и не был спасён, сталкивается с пустотой совсем другого масштаба.

И если в этот момент у него нет смысла, нет опоры, нет внутренней зрелости, начинается новый виток разрушения.

#

Клиническая смерть, тюрьмы, безумие и дно

Потом моя жизнь окончательно сорвалась с петель.

Передозировка.

Клиническая смерть.

Несколько минут, после которых фраза “я хозяин своей жизни” уже звучит как издевательство.

Я смешал то, что не должен был смешивать, и оказался в состоянии, где у человека исчезает даже иллюзия контроля. Голова работала как сломанный двигатель — тысяча мыслей в секунду, безумие, ад, от которого невозможно убежать. После этого я ещё долго приходил в себя.

Бизнес рухнул.

Но навык жить красиво какое-то время ещё тянул остатки конструкции. Я по-прежнему мог оказываться рядом с богатыми людьми, в дорогих местах, в среде, где всё выглядело как “жизнь удалась”. И именно это ещё больше подчеркивало пропасть между внешним и внутренним.

Потом начался уже не просто хаос, а настоящая деградация.

Шри-Ланка.

Серые схемы.

Выживание.

Опасные люди.

Истории, в которых слишком близко подходишь к черте, за которой уже не приключение, а реальная тьма.

Потом тюрьма.

Потом ещё одна.

Потом ещё.

Ошибки, алкоголь, агрессия, беспредел внутри, стадия, на которой человек уже не живёт — его просто носит по последствиям собственной болезни.

Одна из самых жестоких вещей в зависимости — то, как быстро человек привыкает к аду.

Сегодня тебе кажется немыслимым одно.

Завтра это уже обычный эпизод.

Потом ты живёшь в таком уровне хаоса, который раньше даже не смог бы представить.

И всё это время внутри тебя всё ещё может жить одно упрямое чувство:

я вывезу.

Нет.

Не вывезу.

До какой-то точки можно тащить себя на упрямстве, наглости, интеллекте, связях, умениях выкручиваться. Но зависимость всегда сильнее твоих лучших качеств, если ты продолжаешь служить ей.

Моим настоящим дном стала не какая-то одна страна, не одна драка, не одна тюрьма, не один передоз. Дно — это момент, когда внутри уже почти ничего не остаётся. Когда ты не можешь больше ни красиво объяснить свою жизнь, ни романтизировать её, ни убедить себя, что всё под контролем.

Когда заканчиваются все легенды о себе.

#

Реабилитация и первое настоящее столкновение с правдой

Потом была Россия.

Реабилитационный центр.

Семь месяцев.

К тому моменту головы у меня уже почти не было.

Не в медицинском, а в человеческом смысле.

Я был разорван на куски.

Изношен.

Опустошен.

Без прежнего блеска.

Без прежней бравады.

Без прежней уверенности в том, что ещё можно как-то проскочить, договориться, обмануть судьбу.

Именно там я впервые по-настоящему столкнулся с программой 12 Шагов.

Не как с красивой идеей.

Не как с книгой.

Не как с философией.

А как с системой, которая требует одного:

перестать врать.

После рехаба была депрессия, Курск, город, который я долго считал адом на земле. Возвращение туда само по себе казалось поражением. Мне было страшно, пусто, непонятно. Не было привычных стимуляторов, привычной гонки, привычного способа убегать от себя. Остался только я — и это было почти невыносимо.

Но именно там началось настоящее восстановление.

Не быстрое.

Не красивое.

Не кинематографичное.

Настоящее.

Программа начала делать то, чего не смогли сделать ни деньги, ни путешествия, ни женщины, ни бизнес, ни сила воли, ни амбиции, ни попытки “начать сначала”.

Она начала собирать меня изнутри.

И вместе со мной — мою жизнь.

#

Что именно восстановилось

Многие думают, что выздоровление — это просто когда человек перестал пить или употреблять.

Нет.

Это только начало.

Настоящее выздоровление начинается тогда, когда человек не просто убрал вещество, а перестал жить по тому же самому разрушительному сценарию.

У меня стало восстанавливаться то, что раньше всегда шло под откос:

сон,

энергия,

ясность,

способность радоваться обычному дню,

отношения с собой,

отношение к людям,

уважение к собственному слову,

честность,

дисциплина без насилия над собой,

интерес к жизни без допинга.

Я начал заниматься собой не ради показухи, а потому что впервые за долгое время почувствовал: я хочу жить.

Не выживать.

Не нестись.

Не доказывать.

Не убегать.

Жить.

И очень многое начало собираться удивительно быстро.

Техника, машина, уровень комфорта, рестораны, фитнес, поездки, деловые связи, предпринимательские навыки, старые контакты, новые идеи — всё это стало возвращаться. Но впервые в жизни я увидел разницу между “всё это появилось” и “всё это стало смыслом”.

Смыслом оно больше не было.

Это стало следствием.

А следствием чего?

Того, что я перестал разрушать себя каждый день.

#

Как я понял, что программа работает не только на зависимости от веществ

И вот здесь начинается самое главное.

Пока я проходил шаги, пока восстанавливал свою жизнь, пока смотрел на свои старые паттерны, у меня сложилось очень ясное ощущение:

то, что раздражало меня в алкоголе и наркотиках, почти один в один раздражало меня и в деньгах.

Тот же механизм.

Потеря контроля.

Отрицание.

Обещания “с понедельника”.

Самообман.

Срывы.

Крах.

Стыд.

Новый рывок.

Новое разрушение.

Я начал понимать: у меня была зависимость не только от веществ.

У меня была зависимость от драйва.

От риска.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.