

Последняя бутылка. Как
после 20 лет пьянства,
развода и потерь я начал
ЖИТЬ заново

Дмитрий Сапожников

18+

Дмитрий Сапожников

**Последняя бутылка. Как после
20 лет пьянства, развода и
потерь я начал жить заново**

«Автор»

2026

Сапожников Д.

Последняя бутылка. Как после 20 лет пьянства, развода и потерь я начал жить заново / Д. Сапожников — «Автор», 2026

Более двадцати лет алкоголь был частью моей жизни. Я не считал себя зависимым. Я просто отдыхал. Снимал стресс. Отмечал успехи. Переживал неудачи. Жил так, как живут миллионы мужчин. Но однажды я поймал себя на страшной мысли: если ничего не менять, куда приведет меня эта дорога через пять или десять лет? 1 мая 2023 года я выпил свою последнюю бутылку. Эта книга — честная история мужчины, который после сорока пяти лет решил начать жизнь заново. Без алкоголя. Без самообмана. Без попыток убежать от реальности. Здесь нет нравоучений и готовых рецептов. Только личный опыт, ошибки, сомнения, одиночество, маленькие победы и открытия, которые ждали меня по другую сторону трезвости. Это книга о том, как вернуть уважение к себе. Как снова почувствовать интерес к жизни. Как научиться радоваться без бутылки. И как одно решение способно изменить судьбу сильнее, чем кажется. Если вы хотя бы раз задумывались о том, чтобы бросить пить, возможно, эта история написана именно для вас.

© Сапожников Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Вступление.	5
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Дмитрий Сапожников

Последняя бутылка. Как после 20 лет пьянства, развода и потерь я начал жить заново

Вступление.

Я не герой! Меня иногда спрашивают: «Ты уверен, что никогда больше не выпьешь?» Если честно — нет. Я не знаю, что будет через десять лет. Не знаю, что будет через двадцать. Я не могу гарантировать будущее. Но я знаю другое. Сегодня я не пью. Завтра я не собираюсь пить. На этой неделе я не собираюсь пить. В этом месяце тоже. Мне не нужно доказывать миру, что я навсегда победил алкоголь. Мне достаточно помнить, что трезвая жизнь дала мне больше, чем все бутылки, которые я когда-либо выпил. Она вернула мне здоровье. Вернула уважение к себе. Вернула деньги. Вернула интерес к жизни. И каждый раз, когда я вижу выбор между старой и новой жизнью, я выбираю новую. Не потому что обязан. А потому что она мне нравится больше.

Глава1.

Когда алкоголь становится частью личности

Я долгое время не считал, что у меня есть проблемы с алкоголем.

Если бы кто-то лет десять назад назвал меня алкоголиком, я бы обиделся. Скорее всего, начал бы спорить и приводить аргументы.

Я работал.

Зарабатывал деньги.

Воспитывал детей.

Решал вопросы.

Не валялся под забором.

Не просыпался на улице.

Не пропивал последнее.

Разве это алкоголизм?

Тогда мне казалось, что нет.

Мне казалось, что я живу обычной жизнью обычного мужчины.

Как и многие, я познакомился с алкоголем еще в молодости. Сначала это были праздники, встречи с друзьями, дни рождения. Потом появились корпоративы, деловые переговоры, поездки, семейные застолья.

Алкоголь был везде.

Но самое главное — он был социально одобряемым.

Если человек пьет на празднике — это нормально.

Если отмечает удачную сделку — нормально.

Если снимает стресс после тяжелой недели — тоже нормально.

Если выпивает с друзьями в выходной — вообще вопросов нет.

Проблема в том, что никто не замечает момент, когда алкоголь перестает быть частью праздника и становится частью личности.

У меня это произошло постепенно.

Настолько постепенно, что я даже не заметил.

Сначала я выпивал по поводу.

Потом поводов стало больше.

Потом я начал сам создавать поводы.

Удачная встреча — надо отметить.

Хорошая новость — надо отметить.

Подписали контракт — надо отметить.

Плохое настроение — надо расслабиться.

Тяжелая неделя — надо снять стресс.

Поссорился с кем-то — надо отвлечься.

Получается интересная вещь.

Сначала алкоголь присутствует в жизни человека.

Потом жизнь начинает подстраиваться под алкоголь.

Я не замечал этого много лет.

Мне казалось, что я отдыхаю.

Сейчас, спустя три года трезвости, я понимаю: я не умел отдыхать по-другому.

Если меня спросили бы тогда:

«Что ты любишь делать в свободное время?»

Я бы ответил:

«Посидеть с друзьями. Пообщаться. Расслабиться».

Но если убрать алкоголь из этой картины, то оставалось не так много.

Большая часть моего отдыха была связана именно с выпивкой.

И это казалось нормальным.

Все вокруг делали примерно то же самое.

Летом — шашлыки.

Осенью — встречи.

Зимой — праздники.

Весной — открытие сезона.

Любое событие сопровождалось алкоголем.

Я даже не задавал себе вопрос:

«А можно ли радоваться без него?»

Мне казалось, что алкоголь помогает жить.

Помогает отдыхать.

Помогает общаться.

Помогает быть веселее.

Помогает знакомиться.

Помогает забывать о проблемах.

И знаете что?

Отчасти это правда.

Алкоголь действительно давал мне ощущение легкости.

После нескольких рюмок или бокалов я становился другим человеком.

Более открытым.

Более общительным.

Более добрым.

Во мне словно просыпался тот парень, которым я был когда-то давно.

До всех взрослых проблем.

До ответственности.

До кредитов.

До развода.

До потерь.

До тяжелых жизненных решений.

На несколько часов мне становилось легче.

Проблемы никуда не исчезали.

Но переставали болеть.

Именно поэтому алкоголь так опасен.

Он не решает проблему.

Он временно выключает боль.

А когда действие заканчивается, боль возвращается.

Иногда вместе со стыдом.

Иногда вместе с тревогой.

Иногда вместе с похмельем.

В последние годы моего употребления похмелье стало отдельной историей.

В молодости я восстанавливался быстро.

Пара часов — и снова в строю.

После сорока всё изменилось.

Иногда мне было плохо целый день.

Иногда два дня.

Иногда больше.

Болела голова.

Скакало давление.

Тревога накрывала с самого утра.

Сердце начинало напоминать о себе.

Появлялись мысли, которых раньше не было.

А что если организм больше не выдержит?

А что если следующий запой закончится плохо?

Но даже это не останавливало.

Потому что алкоголь уже стал привычным способом жить.

Способом праздновать.

Способом отдыхать.

Способом переживать стресс.

Способом справляться с одиночеством.

Способом избегать самого себя.

Самое страшное произошло не тогда, когда я начал много пить.

Самое страшное произошло тогда, когда я перестал замечать, насколько сильно алкоголь управляет моей жизнью.

Я думал, что контролирую ситуацию.

На самом деле ситуация уже давно контролировала меня.

И осознание этого стало первым шагом к моей будущей трезвости.

.

Глава2.

Я не пил — я отдыхал

Если бы кто-нибудь спросил меня несколько лет назад:

— Почему ты пьешь?

Я бы удивился самому вопросу.

Потому что мне казалось, что я не пью.

Я отдыхаю.

И это две большие разницы.

Многие мужчины после сорока меня поймут.

Ты просыпаешься утром.

Работа.

Обязательства.

Звонки.

Встречи.

Ответственность.

Проблемы.

Нужно зарабатывать деньги.

Нужно заботиться о близких.

Нужно принимать решения.

Нужно быть сильным.

Нужно держаться.

Нужно соответствовать.

Каждый день что-то нужно.

Каждый день кто-то чего-то ждет от тебя.

С возрастом жизнь становится сложнее.

Когда тебе двадцать лет, ты можешь жить одним днем.

Когда тебе сорок пять, за твоими решениями стоят дети, семья, бизнес, сотрудники, обязательства и последствия.

Иногда кажется, что весь мир висит у тебя на плечах.

И вот наступает вечер.

Ты устал.

Ты выжат.

Ты хочешь просто перестать думать.

Хотя бы на несколько часов.

И тут появляется алкоголь.

Не как враг.

Не как проблема.

Не как зависимость.

А как старый знакомый.

Он будто говорит:

— Расслабься.

— Ты сегодня хорошо поработал.

— Ты заслужил отдых.

— Выпей немного.

И я верил этому голосу.

Годами.

Я не воспринимал алкоголь как способ разрушать свою жизнь.

Наоборот.

Мне казалось, что он помогает ее выдерживать.

После нескольких рюмок или бокалов напряжение уходило.

Становилось легче.

Мягче.

Теплее.

Проблемы оставались где-то рядом, но переставали давить.

Я становился добрее.

Общительнее.

Легче шел на контакт.

Мне хотелось шутить.

Хотелось разговаривать.

Хотелось жить.

Сегодня я понимаю, что на самом деле происходило.

Я не отдыхал.

Я убегал.

Убегал от тревоги.

От усталости.

От одиночества.

От обиды.

От чувства, что жизнь идет не так, как хотелось.

Особенно сильно это проявилось после развода.

Развод оказался для меня не просто расставанием.

Это была потеря привычного мира.

Потеря семьи.

Потеря будущего, которое я когда-то себе представлял.

Потеря части самого себя.

Я чувствовал боль.

Обиду.

Разочарование.

Страх.

И алкоголь помогал временно не чувствовать всё это.

На несколько часов становилось легче.

Но утром боль возвращалась.

Только теперь к ней добавлялись похмелье, усталость и чувство вины.

Тогда я этого не понимал.

Мне казалось, что проблема в обстоятельствах.

В людях.

В кризисах.

В работе.

В деньгах.

Во всем вокруг.

Но не во мне.

Сейчас я вижу ситуацию иначе.

Алкоголь не был причиной всех моих проблем.

Но он не позволял мне их решать.

Каждый раз, когда жизнь требовала от меня внутренней работы, я выбирал быстрый способ облегчить состояние.

Выпить.

Каждый раз, когда нужно было прожить сложные эмоции, я их глушил.

Каждый раз, когда нужно было остановиться и честно поговорить с собой, я открывал бутылку.

Со временем произошло то, чего я тогда не замечал.

Я перестал понимать, что мне нравится без алкоголя.

Если праздник — значит алкоголь.

Если отдых — значит алкоголь.

Если встреча с друзьями — значит алкоголь.

Если успех — значит алкоголь.

Если проблема — тоже алкоголь.

Он постепенно занял слишком много места в моей жизни.

Настолько много, что я уже не представлял себе отдых без него.

Именно это стало одной из самых больших трудностей после отказа.

Когда я перестал пить, оказалось, что я не знаю, как отдыхать.

Я не знаю, чем занять выходной.

Не знаю, что делать вечером.

Не знаю, как отмечать хорошие события.

Не знаю, как расслабляться.

Не знаю, как радоваться.

Это было неожиданное открытие.

Мне пришлось заново учиться жить.

Заново искать удовольствия.

Заново знакомиться с собой.

Сначала было скучно.

Очень скучно.

Я гулял.

Читал книги.

Занимался спортом.

Разбирал шкафы.

Убирался дома.

Учился.

Лишь бы чем-то занять время.

Лишь бы не думать о выпивке.

Но постепенно произошло удивительное.

Начали возвращаться желания.

Настоящие.

Не связанные с алкоголем.

Мне захотелось учить английский.

Захотелось больше путешествовать.

Захотелось заниматься спортом.

Захотелось развиваться.

Захотелось знакомиться с женщинами.

Захотелось строить планы.

Захотелось жить.

И тогда я впервые понял важную вещь.

Алкоголь не делал мою жизнь интереснее.

Он просто временно отключал ощущение того, что я живу не так, как хочу.

Когда алкоголь исчез, я снова услышал себя.

Именно тогда началось мое настоящее возвращение к жизни.

Не в день последней бутылки.

Не через неделю.

И даже не через месяц.

А в тот момент, когда я начал заново открывать свои собственные желания.

Пожалуй, это и стало самым большим подарком трезвости.

.

#Глава3.

Страшное сравнение

Есть моменты в жизни, которые невозможно забыть.

Не потому, что произошло что-то грандиозное.

А потому, что в один момент ты увидел правду.

Такую правду, от которой уже невозможно отвернуться.

У меня такой момент произошел после развода.

К тому времени я уже давно пил.

Алкоголь был частью моей жизни больше двадцати лет.

Я пережил с ним успехи и провалы.

Праздники и похороны.

Любовь и расставания.

Хорошие времена и тяжелые кризисы.

Мне казалось, что мы давно стали одним целым.

После развода я начал пить еще больше.

Тогда мне казалось, что это нормально.

Когда человеку больно, он ищет способ облегчить боль.

Кто-то уходит в работу.

Кто-то в спорт.

Кто-то в новые отношения.

Я уходил в алкоголь.

Мне было жалко себя.

Было обидно.

Было больно.

Было страшно.

Я чувствовал себя человеком, который потерял что-то очень важное.

Алкоголь помогал не думать об этом.

Вернее, мне так казалось.

На самом деле он просто откладывал встречу с реальностью.

Каждый следующий день становился похож на предыдущий.

Работа.

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.