

АНТОН

Ж
Д
А
Н
О
В

В
Ы
Х
О
Д

ЕСТЬ

18+

АНТОН Жданов

Выход есть

«Автор»

2026

Жданов А. Ю.

Выход есть / А. Ю. Жданов — «Автор», 2026

Он начал пить в тринадцать, чтобы убить стыд. В семнадцать — получил диагноз «хронический алкоголизм». В восемнадцать — нож, суд и условный срок. Он пил всё, что горит: лосьоны, чистящие средства, технический спирт. Он терял семью, работу, права, зубы, челюсть и самого себя. Он лежал у мусоропровода, жил в подвале с бомжами, пил «Чистый-С» и разговаривал с маленькими человечками, которые не давали ему спать. Но он выбрался. Эта книга — не выдумка. Это исповедь человека, который прошёл все круги ада и нашёл выход. Без прикрас, без жалости к себе. Только правда. Только жизнь. Только надежда.

© Жданов А. Ю., 2026

© Автор, 2026

Антон Жданов

Выход есть

Пролог

«Я не знал, что дно может быть таким твёрдым. И что, ударившись об него, можно оттолкнуться.»

Я не знал, что дно может быть таким твёрдым. И что, ударившись об него, можно оттолкнуться.

Эта книга — не художественное произведение. Это исповедь. Каждое слово здесь — правда. Я не украшал события, не смягчал боль. Я рассказал всё, как было. Потому что моя история — это история миллионов людей, которые так же лежат у мусоропроводов, пьют технический спирт и теряют семьи.

Если ты читаешь эти строки и узнаёшь себя — знай: выход есть. Ты не один. Ты можешь подняться. Даже с самого дна.

Я поднялся. Не один раз. И буду подниматься снова, если упаду.

Потому что я знаю: выход есть всегда. Даже когда не видно ни одной двери. Даже когда кажется, что никто не верит в тебя.

Выход есть. Он внутри тебя.

Глава первая. Дальний Восток. Начало

«Я хотел помочь маме. Тогда я думал, что, если буду хорошим сыном, всё будет хорошо.»

Я родился в 1985 году. Время было советское, но уже трещало по швам. Город Арсеньев — это не Москва и не Владивосток. Это тихая заводская провинция, где все друг друга знают, где летом жара, а зимой — снег по пояс. Приморский край. Граница с Китаем, ветер с Японского моря и запах тайги, смешанный с выхлопами старых грузовиков.

Наша семья — мама, папа, старший брат Валентин, старшая сестра Наталья и я — ютились в трёхкомнатной квартире. Обычная хрущёвка с узким коридором, где вечно пахло борщом и стиральным порошком. Общие стены, скрипучий пол, телевизор «Славутич», который ловил два канала, и книжный шкаф, застеклённый тяжёлыми стёклами. Мама всегда держала его в порядке. Книги были единственной роскошью, которую мы могли себе позволить.

Мама — Любовь Валентиновна — всю жизнь проработала поваром в детском саду. Я помню её руки: огрубевшие, в мелких порезах, пахнущие луком и тестом. Она вставала в пять утра, чтобы накормить чужих детей, а вечером возвращалась и кормила нас. Мы никогда не были голодными. У нас всегда была горячая еда, чистое бельё и мамина улыбка, даже когда она падала с ног от усталости.

Отец — Юрий Дмитриевич — был фигурой более сложной. Он занимал руководящие должности, носил костюмы, говорил громко. Я гордился им. Мне казалось, что он может всё. Потом началась перестройка. Эпоха, когда люди, которые вчера были начальниками, вдруг оказывались нищими. Отец попробовал заняться коммерцией, но это была не его стихия. Он был человеком-стержнем в системе, но, когда система рухнула, он растерялся.

Отец ушёл в море. Дальний рейс. Он оставлял нас на полгода, а возвращался с другими глазами — теми, что видели смерть и одиночество в открытом океане.

Моё детство было обычным. Мы бегали по дворам, играли в казаков-разбойников, зимой заливали каток, летом ездили на велосипедах. В пятом классе я впервые ощутил, что деньги нужны. В летние каникулы я мыл машины во дворе. Старые «Жигули», ржавые «Москвичи» — я драил их до блеска. За одну вымытую машину платили немного денег, которые я тратил на вкусняшки — конфеты, печенье, лимонад. Помню тот вкус — сладкий, детский, без примеси горечи. Тогда я ещё не знал, что есть другие «вкусняшки».

Ещё я собирал бутылки. Стеклянные, с пометкой «0.5». Их принимали в специальном ларьке. Одна бутылка — тридцать копеек, наверное. За 20 — уже можно было что-то купить. Я таскал их в сетке, звенящих, как колокольчики. Это была моя маленькая экономика. Никто не заставлял меня это делать. Я сам хотел помочь маме. Сделать так, чтобы она хоть иногда не думала о деньгах.

Тогда я думал, что, если буду хорошим сыном, всё будет хорошо.

Глава вторая. Первый глоток яда

«Стыд ушёл. И я решил, что это свобода. Я не знал, что это клетка.»

Мне было девять или десять, когда я впервые заметил, что отец изменился. Он приезжал из рейса, и первые дни был прежним — сильным, весёлым. А потом начинал пить. Сначала пиво. Оно казалось безобидным. Потом переходил на что-то крепче. Я видел его по утрам: он сидел на кухне в майке с растянутым воротом, трясущимися руками пытался закурить. Глаза были красными, мутными. Он не мог смотреть на свет. Он боялся собственного отражения.

— Пап, ты чего? — спрашивал я.

— Всё нормально, сын — говорил он, но голос дрожал. — Иди гуляй.

Я уходил, но внутри оседал холодок. Я не понимал, что такое похмелье. Но я видел страдание. Чистое, неподдельное страдание, которое не имело ничего общего с удовольствием.

И тогда я задал себе вопрос, который перевернул мою жизнь: «Если это так мучительно, почему он не может остановиться?»

Тогда я не знал ответа. Я узнаю его через много лет.

В тринадцать лет я закурил. Это было глупо, по-мальчишески. Дым забивал лёгкие, тошнило, кружилась голова. Но я терпел. Потому что так делали старшие. Потому что это было взросло. Потому что я хотел быть похожим на мужчин, которые стоят в подворотнях и смеются громко.

Через три месяца я встретил свой первый бокал.

28 мая 1998 года. Я запомнил эту дату как день рождения своей тёмной стороны.

Последние уроки. Классный час. Мы сдавали учебники, обменивались фотографиями, писали друг другу в анкетах. За окном было солнце, воздух прогрелся до того состояния, когда хочется снять с себя всё и лечь на траву. Я сидел во дворе на лавочке. Закончился седьмой класс. Впереди — лето.

В подъезд зашли мои друзья. Они были пьяны. Я знал это по их глазам — блестящим, чужим. Они смеялись громче, чем надо, их движения были разболтанными. Они увидели меня и позвали с собой.

— Пошли, — сказали они. — Время приключений.

Я колебался. У меня был план — пойти домой, помочь маме, съесть ужин. Но что-то щёлкнуло. Мысли о том, что дома пусто, что отец опять в море, что мама придёт поздно, что сестра с братом заняты своей жизнью. И никому нет дела до меня.

— Иду, — сказал я.

Мы пошли в гости к Жеке. Квартира была пуста — родители на работе. В углу, на подоконнике, стояла трёхлитровая банка. Домашнее вино. Креплёное. Тёмно-рубиновое, почти чёрное на просвет. Оно искрилось в лучах заходящего солнца. Капельки конденсата стекали по стеклу, как слёзы.

Ребята налили себе по стакану. Пили залпом, как воду. Потом налили мне.

— Пей, — сказал Жека. — Будешь как мы. Не бойся.

Я взял стакан. Запах был резким, сладким, с нотками спирта. Я поднёс к губам. Вкус оказался отвратительным — кислым, вяжущим, с привкусом испорченного варенья. Но я видел их взгляды. Они ждали. И я пил. Медленно, с трудом, морщась. Каждый глоток давался с усилием.

А потом я допил.

Что-то поменялось.

Краски стали ярче, как в кинофильме после обработки. Звуки стали мягче. Шум в голове стих. И самое главное — ушёл стыд. Тот самый, что сидел во мне с детства. Комок, который сковывал горло, когда я говорил с девочками. Пот, который выступал на ладонях, когда меня вызывали к доске. Дрожь в коленях, когда я заходил в новую компанию.

Всё это исчезло.

Я вдруг почувствовал себя сильным. Уверенным. Я мог говорить, не заикаясь. Мог смотреть в глаза. Мог смеяться, не думая, как я выгляжу.

«Это оно, — понял я. — Это эликсир. Это то, что делает людей свободными».

Я не знал тогда, что плачу за эту свободу самой дорогой ценой.

Глава третья. Точка невозврата

«Я пил не для удовольствия. Я пил, чтобы отключиться. Мне нужен был финал.»

Так началось моё путешествие в ад.

Я стал пить чаще. Мне нравилось это ощущение — когда стыд уходит, когда мир становится простым и понятным. Ребята перешли на самогон, но мне он не нравился — слишком мерзкий, пахнувший сивухой и горелой картошкой. Я оставался на вине. А когда к моему старшему брату Валентину приходили друзья и пили водку или спирт, я подсаживался к ним. Они были старше, они знали больше. Они наливали и мне.

Я пил, чтобы упасть.

Это важно. Мои друзья пили для настроения. Для смеха. Для разговоров. Я пил, чтобы отключиться. Мне нужен был финал, а не процесс.

В пятнадцать лет, в день рождения, я выпил две банки пива. Это стало новой точкой отсчёта. Если раньше я пил редко, то теперь я начал пить систематически. Каждый день. Полтора месяца без перерыва.

Где была моя семья? Отец — в море. Брат Валентин — уже взрослый. Сестра Наталья — жила своей жизнью. Мама — она ушла от отца, когда мне было шестнадцать. Не бросила нас — она просто не могла больше жить с ним. Она переехала на другой адрес, к другому мужчине, но продолжала заботиться о нас. Приходила, приносила продукты, звонила, переживала. Но жила она отдельно.

А я остался в той же квартире со старшим братом и старшей сестрой. Отец, когда приходил из морей, тоже жил с нами. Но по сути я был предоставлен сам себе.

Мой алкоголизм стал моим единственным другом. Он никогда не предавал, он всегда был рядом. Он давал мне то, что не давали люди.

Потом пиво перестало работать. Организм привык. Мне нужно было больше. Я перешёл на спирт. Помню первый глоток — как нож, который пронзает горло. Обжигающий, химический вкус. Но результат был мгновенным. Я падал в тёмную яму и отключался.

Я ломал свой организм. Я разрушал себя молекула за молекулой.

В шестнадцать лет случилась первая белая горячка.

Это была ночь. Я был один. Дома никого не было — сестра Наталья где-то у подруг, брат Валентин на работе, отец в море. Мама жила отдельно. Я остался один на один с собой — и с тем, что пришло из глубины моего сознания.

Я проснулся от того, что в углу комнаты сидел чёрный кот. Огромный, с горящими жёлтыми глазами. Он смотрел на меня и скалил пасть. Я зажмурился, открыл глаза — он не исчезал. И тут я увидел, что их несколько. Они выползали из-под кровати, из шкафа, из-за штор. Чёрные, огромные, с разъярёнными пастьями, полными острых зубов. Они двигались бесшумно, но я слышал их дыхание.

Я вскочил, закричал. Коты не исчезали. Они подбирались ко мне, обступали со всех сторон. Я бил по ним — кулаками, ногами, чем попало. Мне казалось, что я бью по их головам,

по их спинам, по их разъярённым пастям. Но мои удары уходили в пустоту — в стену, в диван, в воздух. Они не исчезали, но я не мог их остановить.

Не знаю, сколько это длилось. Час, два, всю ночь. Я орал, размахивал руками, колотил по мебели, пока не обессилел. А потом просто упал на диван и отключился. Может быть, уснул. Может быть, похмелился. Я не помню, как это закончилось.

Очнулся я утром. Лежал на диване, в поту. Рядом — пустые бутылки, следы моих ударов на стенах. Котов не было. Только пустая квартира и звон в ушах.

Я не знал тогда, что это была белая горячка. Узнал позже, когда рассказал брату Валентину. Он только покачал головой и сказал: «Ну ты и дурак, Антон. Это же психоз. Тебе надо было в больницу». Но никто не вызвал скорую. Не было никого, кто бы это сделал.

Я поднялся, допил остатки спирта, что стояли на кухне, и снова ушёл в забытье.

В семнадцать лет я впервые попал в милицию. В моей медицинской карте появилась запись: «Хронический алкоголизм». Мне было всего семнадцать. Врач смотрел на меня с усталым отвращением. Я сидел перед ним, молодой, живой, а он ставил мне диагноз, который обычно ставят пятидесятилетним мужикам с разбитой печенью.

— Ты понимаешь, что умрёшь рано? — спросил он.

— Понимаю, — ответил я.

И это была правда. Я не хотел жить. Я хотел раствориться. Исчезнуть. Перестать быть тем, кого я ненавидел.

Глава четвёртая. Забрала и выкинула

«Она вышла, забрала нож, выкинула. А потом приехала милиция.»

В восемнадцать лет у меня родился сын Максим. Я женился. На женщине, которая была старше меня на пять лет. Её звали Женя. Она была родом из деревни — коренастая, с тяжёлым взглядом и характером, который мог переломать любого мужика. Она не боялась меня. Она не боялась никого.

Я познакомился с ней в общежитии, куда пришёл к старшей сестре Наталье. Мы пили спирт. Она пила наравне со всеми, не морщась. Я смотрел на неё и видел ту самую силу, которой мне так не хватало. Она была моей противоположностью. И я вцепился в неё, как утопающий в соломинку.

Она родила мне сына Максима. Я был молод, глуп, пьян. Я не был готов. Но она была рядом. Или мне так казалось.

Я пил всё, что горит. В тот раз это был лосьон для ванн «Времена года. Зима». Прозрачная жидкость, пахнет спиртом. Даёт резкий, злой эффект.

Я пришёл в техникум, где училась Женя. Хотел увидеться. На входе охранник не пускал. Я попытался пройти. Он брызнул мне в лицо газом. Я разозлился. Достал нож. Начал им размахивать.

Женя вышла, забрала нож, выкинула.

Приехала милиция.

Суд. Статья. Условный срок. Один год.

Глава пятая. Падение

«Я пил, чтобы забыть. Чтобы не чувствовать боли. Чтобы не быть собой.»

После суда я закодировался. Укол, который должен был напугать меня до смерти. Врач сказал: «Если выпьешь — умрёшь». Я не пил почти три года. Но это не было жизнью. Я ждал. Как зверь в клетке. Ждал, когда срок кодировки закончится. Каждый день я считал.

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.