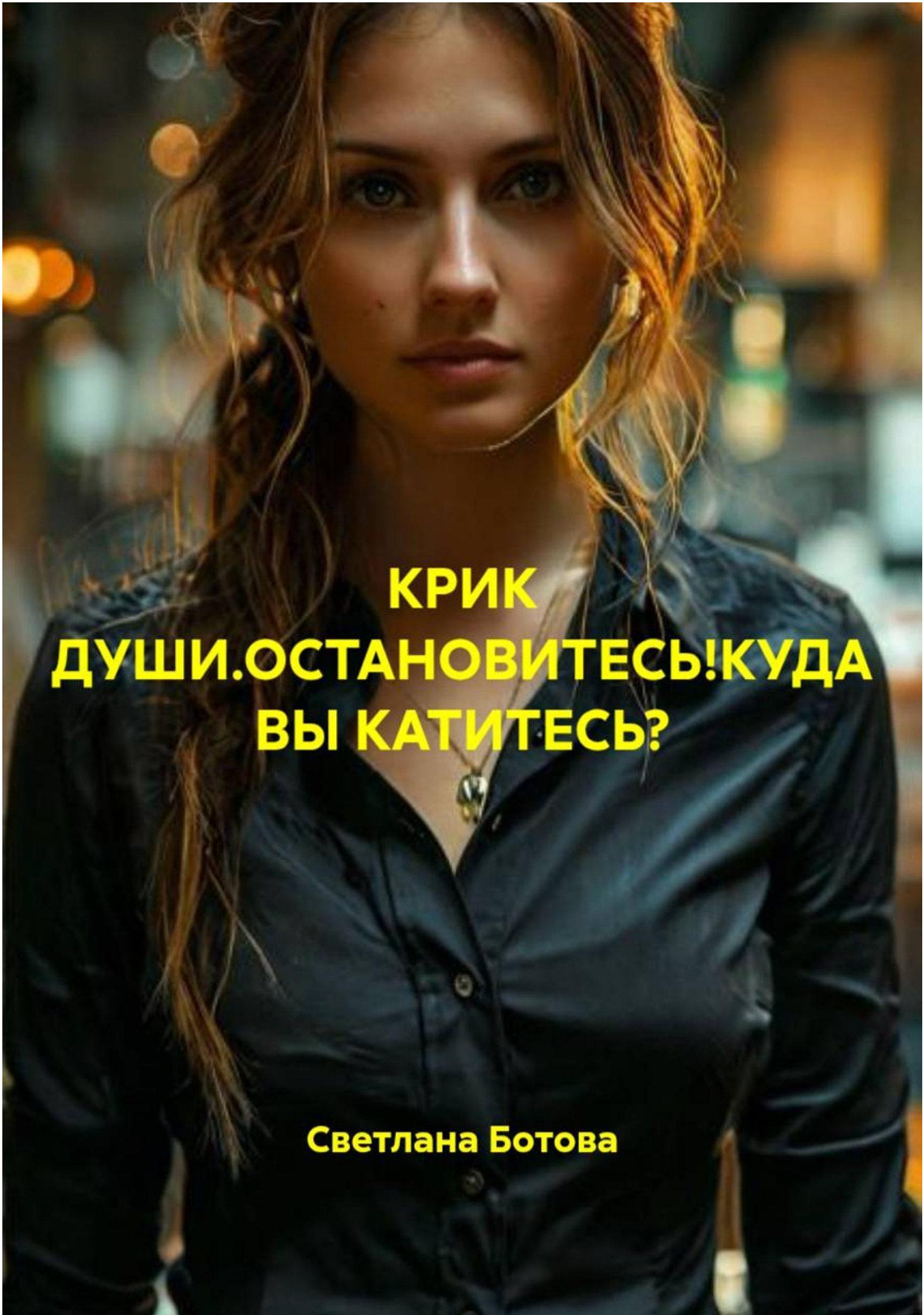
КРИК ДУШИ.ОСТАНОВИТЕСЬ!КУДА ВЫ КАТИТЕСЬ?
Светлана Ботова

Светлана Ботова

КРИК ДУШИ.ОСТАНОВИТЕСЬ! КУДА ВЫ КАТИТЕСЬ?

«Автор»
2026

Ботова С.

КРИК ДУШИ.ОСТАНОВИТЕСЬ!КУДА ВЫ КАТИТЕСЬ? /
С. Ботова — «Автор», 2026

Крик души. Люди, куда вы катитесь? Остановитесь!Я — психолог. Я — официантка. Я — та, кто с детства видела, как алкоголь убивает людей. Я не судья. Я просто хочу крикнуть: «Очнитесь!».Эта книга — не мораль, а боль. Моя боль, ваша боль, боль тысяч семей, которые тонут в пьянстве, агрессии и безвыходности. Здесь нет прикрас — только правда. Правда о том, как мы теряем себя, своих детей, свою жизнь.Если вы устали падать — откройте эту книгу. Она не обещает лёгкого пути. Но она может стать первым шагом назад — к себе.

© Ботова С., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Глава 1 5
Благодарность 5
Не предисловие, а предупреждение. 6
Глава 1 7
ГЛАВА 1. Беларусь. Дом, где нас было пятеро. 8
Практика к главе 1. Твоя точка опоры. 9
Вопросы для размышления (можно ответить себе в тетрадь) 10
ГЛАВА 2. Папа и деревня. Другой мир. 11
Практика к главе 2. Твой «остров» 12
Вопросы для читателя. 13
ГЛАВА 3. 17 лет. Опекунша, которая спросила: «Откуда у тебя деньги?» 14
Практика к главе 3. Как пережить унижение и не сломаться. 16
Вопросы для читателя. 17
ГЛАВА 4. Девушка, упавшая с четвёртого этажа. 18
Практика к главе 4. Чего стоит одна минута. 19
Вопросы для читателя. 20
Часть 2. Подростковый возраст. Первые уроки. 21
Конец ознакомительного фрагмента. 22

КРИК ДУШИ.ОСТАНОВИТЕСЬ! КУДА ВЫ КАТИТЕСЬ?

Глава 1

Благодарность

Эту книгу я пишу с любовью и благодарностью к тем, кто был со мной даже в самые тёмные ночи.

Моему роду — бабушке Нине, папе Николаю, прапрапрадедушке Константину Александровичу 1860 г., бабушке Оле. Вы пришли ко мне во снах и показали путь. Вы сказали: «**Только ты можешь закрыть этот круг**». Я помню. Я иду.

Моему клубу «Сияй» — вы верили в меня, когда я сама не верила. Вы писали слова поддержки, вы оставались, даже когда я молчала. Вы — мой свет.

Моим дочерям — за то, что вы есть. За то, что терпите мою усталость и прощаете мои срывы. Вы учите меня быть сильнее.

Моему мужу — даже когда ты не верил, ты был рядом. Спасибо за то, что держал меня, когда я падала.

Моей семье — маме, братьям, сестре. За то, что мы были вместе, даже когда было трудно. За то, что вы держали меня, когда я падала. За то, что вы есть.

Всем, кто рядом — видимым и невидимым. Тем, кто поддерживал словом, знаком, сном. Тем, кто верил, когда я сама не верила. Тем, чьей любви я не всегда замечала, но она была.

И тебе читатель. Спасибо, что ты здесь. Спасибо, что открыл эту книгу. Пусть она станет для тебя тем самым светом, который я искала в своих снах.С любовью, Светлана Ботова.

Не предисловие, а предупреждение.

Я не обещаю вам лёгкого чтения. Я не обещаю, что после этой книги вы станете счастливыми за один день. Я обещаю только одно: здесь будет правда.

Правда о том, как алкоголь убивает медленно, но верно. Правда о том, как бедность клеймит, даже если ты честен. Правда о том, как трудно оставаться собой, когда мир давит со всех сторон.

Я не судья. Я — свидетель. Я — та, кто прошла через многое: через долги, унижения, отказы, слёзы. Я до сих пор прохожу через это. Но я выбрала жить иначе. Я не пью. Не курю. Я верю в свой род, в свои сны, в свой свет.

Эта книга — не про то, чтобы учить жить. Я не умею учить. Я умею только говорить правду. Правду о том, как в 17 лет убегала от опеки, боясь, что меня заберут в детский дом. Правду о том, как мне отказывали в помощи, потому что я была «никем». Правду о том, как сны помогают мне вставать по утрам, даже когда верить не во что.

Если вы держите эту книгу в руках — значит, вам это зачем-то нужно. Может, чтобы узнать себя. Может, чтобы остановиться. Может, чтобы просто почувствовать, что вы не одни.

Если вы готовы смотреть правде в глаза — переверните страницу.

Глава 1

Бедность — не порок. Бедность — не приговор. И уж точно не повод вешать на человека ярлыки. За внешней нищетой может стоять огромное достоинство. Я это знаю точно. Потому что я сама так жила
Автор Светлана Ботова

Часть 1. Детство. Корни

ГЛАВА 1. Беларусь. Дом, где нас было пятеро.

Я родилась в Беларуси. В многодетной семье. Нас было пятеро — шумных, разных, но очень дружных.

Дружных — это главное слово. Потому что, когда вспоминаю детство, я не помню ссор из-за игрушек или дележа чего-то. Мы были единым целым. Старшие присматривали за младшими, младшие тянулись за старшими. Мы знали: если что — мы друг за друга горой.

Дом наш был небогатым. Скорее даже бедным. Но он был наполнен жизнью. Мама работала, тянула нас как могла. Папа… папа пил. Они разошлись, когда я была маленькой. Но когда мы приезжали к нему в деревню, он был трезвым. Мы играли, собирали яблоки, бегали по двору. Я любила эти моменты. В них папа был просто папой — не тем, кого сломала жизнь, а тем, кто катал нас на плечах и учил отличать спелые яблоки от зелёных.

Мама с папой общались даже после развода. Для нас, детей, это было спасением. Мы не чувствовали разрыва — мы чувствовали, что у нас есть и мама, и папа. Просто они живут в разных местах.

Но были и другие времена.

Я помню, как мама начала выпивать. Не каждый день, не постоянно. Но достаточно, чтобы я начала бояться. Я ходила за ней по компаниям, сидела рядом, ждала, когда она скажет: «Пойдём домой». Подруги её меня не любили. Я была для них «упёртой», той, которая портит вечер. А я просто не могла иначе. Я боялась, что мама не вернётся. Что с ней что-то случится. Что я её потеряю.

Я не понимала тогда, почему люди пьют. Почему они не могут остановиться? Почему весёлые сначала, они к концу вечера превращаются в чужих, злых, страшных? Почему от них пахнет так, что хочется убежать?

Я не находила ответов. Но внутри себя я уже тогда сделала выбор: я не буду такой. Никогда.

В детстве я много работала. Мы помогали бабушкам полоть грядки, собирали виноград, искали ракушки, ловили и продавали рыбу. Честный труд. Тяжёлый, но честный. Именно он держал нас на плаву. Именно он давал мне чувство, что я могу сама заработать, сама справиться, сама выжить.

Я не знала тогда, что эти навыки — не просто способ выжить. Это была моя школа жизни. Школа, где учили не расслабляться, а работать. Не ныть, а делать. Не ждать помощи, а искать выход.

Практика к главе 1. Твоя точка опоры.

Вспомните своё детство. Не идеализируйте, не приукрашивайте. Просто найдите в нём **один светлый момент.** Один эпизод, когда вы чувствовали себя в безопасности, когда вас любили, когда мир не казался враждебным.

Это может быть:

- запах бабушкиных пирогов;
- руки отца, который учил вас чему-то;
- смех брата или сестры;
- уголок во дворе, где вы прятались и мечтали.

Запишите этот момент. Подробно, в деталях. Перечитайте. И запомните: это ваша точка опоры. Сюда вы можете возвращаться мысленно, когда мир снова начнёт качаться.

Вопросы для размышления (можно ответить себе в тетрадь)

1. Каким было ваше детство?Чего в нём было больше — тепла или холода?
2. Были ли в вашей семье проблемы с алкоголем? Как вы это переживали?
3. Что вы чувствовали, когда видели пьяных взрослых? Страх, стыд, желание убежать?
4. Был ли у вас в детстве человек, который был для вас «островком безопасности»?
5. Что вы взяли из детства во взрослую жизнь? А что хотели бы забыть ?

ГЛАВА 2. Папа и деревня. Другой мир.

Они с мамой общались даже после развода. Я не понимала тогда, как это возможно — расстаться, но оставаться людьми. Сейчас я понимаю: они оба нас любили.

После как родители разошлись мы жили с мамой. Но к папе в деревню приезжали часто. И в этих поездках он был для нас самым лучшим папой на свете.

Я не знаю, пил ли он вообще. Я этого не видела. И не хочу додумывать. Я помню другое: когда мы приезжали, он встречал нас трезвым, весёлым, с улыбкой. Мы бегали по двору, лазали по яблоням, собирали урожай. Он показывал нам, как отличить спелое яблоко от червивого, как правильно срывать, чтобы не повредить ветки. Я помню его руки — сильные, мозолистые, но очень нежные, когда он поправлял мне волосы или сажал на плечи.

В деревне папа был просто папой. Мы играли, смеялись, чувствовали себя нужными и любимыми. Эти дни стали для меня островком — местом, где всё было хорошо.

А когда мы уезжали, он всегда собирал нам целую сумку. Картошка, огурцы, банки с соленьями, какие-то вкусняшки. Я помню, как мы тащили эту сумку в автобус, и внутри было тепло от того, что он о нас заботится. Пусть мы жили отдельно, пусть виделись нечасто — но эта сумка была как его объятие. Как будто он говорил: «Я с вами. Я помню. Я люблю».

Они с мамой общались даже после как разошлись. Я не понимала тогда, как это возможно — расстаться, но оставаться людьми. Сейчас я понимаю: они оба нас любили. И ради нас старались сохранить мир.

Папа умер, когда я была уже взрослой. Я не успела сказать ему многое. Но я благодарна за те дни в деревне и за ту сумку с картошкой. Они научили меня, что даже в сложной жизни есть место простому счастью. Что человек может быть разным, и важно помнить о нём лучшее.

Практика к главе 2. Твой «остров»

Вспомните человека, с которым вы чувствовали себя в безопасности. Даже если это было редко, даже если всего несколько раз. Кто это был? Что вы делали вместе? Какие запахи, звуки, ощущения связаны с этим человеком?

Запишите это. Детально, как фотоаппаратом. Это ваш «остров» — место, куда вы можете вернуться мысленно, когда мир становится слишком тяжёлым.

Вопросы для читателя.

1. Был ли в вашей жизни человек, который давал вам чувство защищённости, даже если это было нечасто?

2. Есть ли у вас «остров» — место или воспоминание, где вы чувствовали себя по-настоящему хорошо?

3. Что бы вы хотели сказать этому человеку сейчас, если бы могли?

4. Какие мелочи, подарки или забота от близких запомнились вам на всю жизнь?

ГЛАВА 3. 17 лет. Опекунша, которая спросила: «Откуда у тебя деньги?»

«***Бедность — не порок. Это состояние, которое может случиться с каждым. А вот жестокость и равнодушие — порок, который остаётся с человеком навсегда».***

Мне было 17. Мама пришла домой после чьего-то дня рождения. Выпила. Не валялась, не буянила, просто шла и попала на глаза кому-то из соседей или прохожих. Кто-то вызвал опеку.

Я помню этот день по секундам. Мы были дома. Вдруг стук в дверь. На пороге — женщина из опеки и милиционер. Смотрят на маму, что-то записывают. А потом поворачиваются ко мне: «Собирайся, ты поедешь с нами».

Я не понимала.За что? Я ничего не сделала. Я просто была дома. Я училась. Я работала. Я не пила, не курила, не гуляла по ночам. Но для них я была просто «ребёнок из неблагополучной семьи». Клеймо, которое даже не пытались разглядеть.

Я вышла на улицу, чтобы хоть немного отдышаться. Они шли за мной. И вдруг эта женщина спрашивает:

— Ты куда собралась?

— На почту, деньги на телефон положить.

— А откуда у тебя деньги? Было больно,обидно прям до слёз. Да нас не считали за людей.

Я опешила. Она смотрела на меня с таким прищуром, будто я в чём-то провинилась.

Будто у меня не может быть денег, если я бедная. Будто честным трудом их не заработать.Я была бедной — да.

Я донашивала вещи за старшими, я считала копейки, я знала цену труду. Но я никогда не брала чужого, не обманывала, не продавала себя. Я работала. С 13 лет. Мы с мамой продавали рыбу, я помогала бабушкам полоть грядки, собирала виноград, искала ракушки. Честный, тяжёлый, детский труд, который не видел никто, кроме нас самих.

Я посмотрела ей в глаза и сказала:

— У меня есть совесть. И я не обязана перед вами отчитываться.

Она опешила. А милиционер, который стоял рядом, вдруг крикнул: «А ну быстро назад! Я вызываю ОМОН!»

Я побежала.

Не потому что я была виновата. Я просто испугалась. Испугалась, что меня заберут, что я попаду в детский дом, что мою семью разорвут на части. Я бежала и молилась, чтобы они не догнали.

Позвонила подруге. Объяснила. Она поговорила с мамой, и ей разрешили погулять . Мы гуляли под горой, у реки, смотрели, как рыбаки тянут сети. Я всё время оглядывалась. Боялась, что из-за каждого куста выскочит ОМОН и заберёт меня.

Вечером позвонил старший брат: «Младших забрали». Я пошла домой. Колотило так, что зубы стучали. Я не знала, что меня ждёт.

Но никто меня не забрал. На следующий день мама пошла разбираться. Она подняла всех, кого могла, доказывала, что это не повод забирать детей — то, что кто-то увидел её пьяной один раз. И она добилась. Нас оставили в покое.

Но тот вопрос я запомнила навсегда. Он стал для меня символом того, как общество клеймит бедных. Если у тебя нет денег — значит, ты плохой. Значит, ты способен на всё. Значит, с тобой можно не церемониться.

Я не знаю, где сейчас та женщина. Надеюсь, она никогда не испытывала на себе такого же унижения. Потому что это чувство — когда тебя даже не считают за человека — убивает медленно и больно.

Но я выжила. И написала эту книгу, чтобы сказать: бедность — не порок. Бедность — не приговор. И уж точно не повод вешать на человека ярлыки. За внешней нищетой может стоять огромное достоинство. Я это знаю точно. Потому что я сама так жила.

Практика к главе 3. Как пережить унижение и не сломаться.

1.**Назовите чувство**.Мне было стыдно, страшно, обидно. Я злилась. Скажите себе: «Да, я сейчас чувствую это». Не прячьте.

2.**Отделите себя от слов обидчика**.То, что она сказала, — не правда. Это её боль, её ограниченность, её желание унизить. Вы не обязаны это носить.

3.**Вспомните, кто вы на самом деле.**Я вспомнила, что я работаю, что я честная, что я помогаю другим. Найдите свои опоры. Запишите их.

4. **Выплесните**. Напишите письмо обидчику (не отправляйте), покричите в подушку, побейте подушку. Энергия унижения должна выйти, иначе она разрушит вас изнутри.

5. **Простите (не ради них, ради себя)**. Прощение — это не значит «ты прав». Это значит «я освобождаю себя от твоего яда».

Вопросы для читателя.

1. Было ли в вашей жизни унижение, которое вы не можете забыть? Кто вас унизил и за что?
2. Что вы чувствовали тогда? А что чувствуете сейчас, вспоминая это?
3. Какие слова или действия помогли вам тогда справиться?
4. Есть ли у вас «внутренняя опора», которая не даёт сломаться даже в самые чёрные дни?
5. Что бы вы сказали тому, кто вас унизил, если бы встретили его сегодня?

ГЛАВА 4. Девушка, упавшая с четвёртого этажа.

Она упала с балкона. Осталась жива. Но её жизнь уже никогда не стала прежней. А я в тот вечер поняла: алкоголь — это не веселье. Это игра со смертью.

Одна минута забытья может стоить целой жизни

Я помню этот случай с детства. Собрались молодые люди, вечеринка, обычное дело. Сидели на балконе. Не знаю, как так вышло, но одна девушка упала с четвёртого этажа.

Она осталась жива. Её спасли. Но здоровье — уже не вернуть. Навсегда. Из-за одной пьяной минуты.

Я тогда не понимала, как такое возможно. Как можно быть настолько не в себе, чтобы упасть с балкона? Как можно не чувствовать края? Как можно довести себя до такого состояния, что жизнь превращается в лотерею — упадёшь или нет?

Что я увидела потом

Работая официанткой, я видела это много раз. Люди теряют контроль. Они перестают понимать, где находятся, что говорят, что делают. Они падают, дерутся, плачут, оскорбляют. А наутро ничего не помнят.

Та девушка, которая упала с балкона, наверняка тоже не помнит того момента. Она не помнит, как села на перила, как потеряла равновесие. Она помнит только последствия. Годы реабилитации, боль, ограничения, чужую помощь, которую приходится принимать снова и снова.

Я не знаю, пьёт ли она сейчас. Не знаю, смогла ли она остановиться. Но знаю одно: та минута перечеркнула всё. Мечты, планы, свободу.

Это про каждого из нас

Это не про «злых алкоголиков». Это про каждого из нас. Потому что никто не думает, что упадёт с балкона. Никто не думает, что его вынесут из кафе друзья, потому что он не стоит на ногах. Никто не думает, что завтра будет стыдно смотреть в глаза детям.

Но это случается. Каждый день. С кем-то. Могло случиться и со мной. Если бы я не сделала выбор. Если бы не остановилась вовремя. Если бы не поняла, что одна минута может стоить всего.

Я выбираю жизнь. Не идеальную, не богатую — просто свою, настоящую, трезвую.

Практика к главе 4. Чего стоит одна минута.

1. **Вспомните ситуацию**, когда вы были на грани. Когда алкоголь или что-то ещё могли привести к непоправимому. Что вас остановило?

2. **Представьте** свою жизнь, если бы та минута случилась. Что изменилось бы? Кто бы пострадал?

3. **Спросите себя**: какая цена вас устроит? Одна минута «веселья» или годы боли?

4. **Напишите** одно обещание себе: что вы больше не позволите себе терять контроль. Не потому что вы слабый, а потому что вы дороги себе и близким.

Вопросы для читателя.

- Была ли в вашей жизни ситуация, когда алкоголь мог привести к трагедии? Что случилось?
- Что вы чувствовали потом? Стыд, страх, облегчение?
- Кто пострадал бы, если бы вы не остановились?
- Что для вас важнее: минута забытья или годы полноценной жизни?
- Можете ли вы сейчас, глядя на этот случай, сказать: «Я выбираю жизнь»?

Часть 2. Подростковый возраст. Первые уроки.

ГЛАВА 5. Я тоже пробовала . Немного, до 18

"Я не святая. Я просто вовремя поняла, что это не моё"

Меня часто спрашивают: откуда такая уверенность, что алкоголь — не моё? Думают, что я никогда не пробовала, что мне не с чем сравнивать. Но это не так.

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.