

ЗА
ВИ
СИ
МО
СТЬ

ТАТЬЯНА ФИШЕР

**ЗА
ВИ
СИ
МО
СТЬ**

**ПОМОЩЬ
В ПРЕОДОЛЕНИИ
АЛКОГОЛИЗМА**

**ТРЕВОЖНЫЕ
ПРИЗНАКИ**

**ЭТАПЫ
ФОРМИРОВАНИЯ**

ПРИЧИНЫ



Москва
2022

УДК 613.816
ББК 51.1(2)5
Ф68

Фишер, Татьяна Александровна.

Ф68 Зависимость. Тревожные признаки алкоголизма, причины, помощь в преодолении / Татьяна Фишер. — Москва : Эксмо, 2022. — 240 с. — (БЕЗвредные привычки. Лучшие книги по избавлению от зависимостей).

ISBN 978-5-04-173228-8

У запоя нет календаря. Человек с зависимостью воспринимает все как бесконечный день, посвящая его единственному объекту пристрастия — алкоголю. В конце концов такой день оборачивается непроходимым ночным кошмаром. Зависимость опутывает жизнь алкоголика невидимыми щупальцами, навсегда меняя химию его мозга, здоровье, внешность, карьеру, отношения с близкими и даже отношения с самим собой. Выбраться из ловушки можно, если осознать, что алкоголизм — это заболевание, лечение которого начинается с решения внутренних проблем. Роман с зависимостью иногда длится очень долго, но никогда не поздно его закончить.

УДК 613.816
ББК 51.1(2)5

© Татьяна Фишер, текст, 2022
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2022

ISBN 978-5-04-173228-8

Оглавление

Предисловие	11
-------------------	----

ЧАСТЬ I. ДНО

Глава 1. Осень	15
Глава 2. Тяга	21
Глава 3. Нога	28
Глава 4. Змея	34
Глава 5. Аяна	41
Глава 6. Вина	55
Глава 7. Одержимость	61
Глава 8. Кроличья нора	69
Глава 9. Любовь	76
Глава 10. Меня нет.	84
Глава 11. Взрыв	91
Глава 12. Страдание	99
Глава 13. Психоз	105

ЧАСТЬ II. ОТЧАЯНИЕ

Глава 14. Без надежды	113
Глава 15. Мама	123

Глава 16. Реабилитация	130
Глава 17. Ложь	137
Глава 18. Зина	146
Глава 19. Десять причин	152
Глава 20. Андрей Андреевич	161
Глава 21. Первый шаг	167
Глава 22. Большой брат	175

ЧАСТЬ III. РОЖДЕНИЕ

Глава 23. Бог	181
Глава 24. Гора	186
Глава 25. Второй шаг	194
Глава 26. Посетитель	201
Глава 27. Искушение	207
Глава 28. Роды	213
Глава 29. Свои	218
Глава 30. Одна	224
 Dezideratum Напутствие	 231
Список литературы	233
Алфавитный указатель	235

Посвящается моим детям

Когда ты хрупок, переломлен, обесточен,
Когда мембраной стала костная броня,
Разбит, поранен, вывернут, просрочен
И с отвращением мамки пестуют тебя.

И тот, внутри, кричит: «Бежать давай подальше!
Еще схватить хоть золота листвы!»
Но гнут колени, не прощая фальши,
Чтоб лечь. Размазав землю горем по лицу.

Пусть отмывают, пусть спасают душу,
Свою. Спасают-то голубушки свою.
А я тихонечко побуду, сгорбив плечи,
И через день-другой им песен попою.
Пусть отдохнут...

Татьяна Фишер

Предисловие

Чуть больше десяти лет назад по дороге на работу я заглядывалась на ждущих открытия магазина алкоголиков и отчаянно им завидовала. Мое тело тут же вспоминало волшебное ощущение первого глотка алкоголя — разливающегося внутри тепла, расслабления, остановки. От любого намека на употребление, даже закинутой в кусты пустой бутылки, появлялась тяга. Сильная, изматывающая, мучительная. Сколько-то я держалась, тайно мечтая о том, что как только дети вырастут — я одним днем встану и уйду. Навсегда. Пить вдоволь. До смерти. А пока нужно было взять себя в руки. Получалось остановиться на месяц, иногда — два, но раньше или позже происходил срыв — очередное предательство себя и близких. И, с одной стороны, он каждый раз казался неожиданным, но одновременно, глубоко внутри, я вообще не представляла себе жизни без вещества.

На реабилитации мне запомнились слова одной выздоравливающей зависимой о том, что **зависимость — это никому не видимые слезы**. Очень созвучно. Это страх, боль, гнев, вина, отчаяние, стыд,

самоуничтожение, бесконечные круги внутреннего ада — все что угодно, только не удовольствие. Будь то алкоголь, еда, психоактивные вещества, игры, секс и прочее. Никто не мечтает в детстве, что однажды станет алкоголиком или игроком, никто не мечтает убивать себя и приносить боль близким, никто не выбирает жить во внутреннем аду. Зависимость с человеком просто случается.

И она может уничтожить, но может и переродить, довести до самого дна, от которого наконец можно оттолкнуться. Зависимость может стать дорогой к смерти, а может — шансом на настоящую, истинную жизнь в ремиссии. С качеством жизни зачастую выше, чем у «условно здоровых». С однажды пришедшим пониманием того, что эти круги ада алкоголизма были жуткими, но в то же время самыми главными и важными на пути к себе. Как писал Фазиль Абдулович Искандер: «Ты с ужасом осознаешь, что ничего не понял бы, если бы не эти страдания, если бы не эти неудачи, не эта боль. Господи, как точно все сложилось. Два-три везения там, где не повезло, и я бы ничего не понял...»

Перед вами книга, которую я писала несколько лет. Повествование первых глав появилось на свет уже четыре года назад. Я выделяла целый день на одну главу нарратива, и после несколько часов уходило на то, чтобы вернуться из прошлого в здесь и сейчас, отжив душой еще кусочек боли. Вторая часть повествования и теоретическая часть появились значительно позже. Четыре года назад я не смогла

Предисловие

бы так досконально и стройно написать теорию. Четыре года спустя я не смогла бы вспомнить и описать свое темное время с той пронзительной горечью и бессилием, как смогла это сделать тогда.

Для меня эта книга не столько о зависимости в целом и алкоголизме в частности, сколько о внутреннем пути, полном кризисов, дней отчаяния, самоненависти и непонимания себя, падении на дно и возрождении в себе настоящей, распутавшейся, нашедшей новые опоры.

Как бы пафосно это ни звучало — у вас в руках часть моей души с, возможно, самым темным и самым светлым, что в ней есть. Надеюсь, путь, который мы пройдем вместе сквозь страницы книги, окажется для вас не напрасным.

ЧАСТЬ I. Дно

ГЛАВА 1

Осень

Пахло гниющими листьями... Почему-то запах осенней, опавшей на влажную землю листвы ей всегда казался ореховым. Что-то из детства... Так пах упавший с дерева и расколовшийся об асфальт молочный грецкий орех во дворе у прабабушки... Грецкий орех, грецкий орех, грецкий орех... Дурацкая привычка снова и снова повторять случайно застрявшую в голове фразу. То ли чтобы заполнить пустоту в голове, то ли — заглушить адский шум. Уже и не понятно. Грецкий орех, грецкий орех, грецкий орех. Глоток коньяка из бутылки. Алкоголь обжигает гортань и согревающей ласковой волной растекается по телу. Вот так хорошо...

Наполненная на три четверти бутылка всегда радовала, она как будто светилась изнутри, обещая долгое удовольствие. Когда содержимого становилось меньше половины, приходило сожаление. Забавно. Будто каждые пол-литра она проживала настоящие отношения — от радости встречи до грусти расставания. В этот раз коньяка было уже не так много.

Началась экономия. Каждый следующий глоток нужно было до жжения держать во рту, чтобы побольше впиталось в слизистую. И чаще курить... Но главное — к моменту его завершения должна была появиться альтернатива. Обычно ею становилась купленная или заранее припрятанная бутылка коньяка, но если нет, то годилась дешевая водка, темное баночное пиво из соседнего магазина... А то и боярышник из аптеки... просто что-то ДОЛЖНО было быть.

Осеннее солнце согревало лицо. Вкусно пахло гниющими листьями. Она бесцельно шла по городу уже несколько километров, периодически отхлебывая коньяк. Было хорошо. От солнца и запаха. И это «хорошо» хотелось продлить навсегда.

Главное — не думать о том, что, когда эта бутылка кончится — по плану где-то через час, — появится другая. А она будет идти и идти, уже не видя куда и не помня себя в темноте и пустоте пьяного бессознания. В какой-то момент тело сдастся и она вырубится... На улице? В чужой квартире? В такси?

По сути, контроль — базовая функция каждого живого существа, необходимая, чтобы выжить.

Страх смерти, непредсказуемости, опасности заставляет любую божью тварь контролировать происходящее вокруг. Напиваясь, она отказывалась от контроля, каждый раз будто идя на смерть. Словно выискивая эту самую смерть... Но об этом думать

было не нужно. Сейчас хорошо. Грецкий орех, грецкий орех, грецкий орех...

Добро пожаловать в запой. У запоя нет календаря, нет счета дней. Неделя может выпасть, а вчерашний вечер показаться сегодняшним утром. Но у ее запоя всегда есть стадии. Первая, когда пьешь вечерами и работаешь днем. Вторая, когда пьешь уже днем и делаешь вид, что работаешь. Третья, когда перестаешь делать вид и с облегчением пьешь с утра до вечера. Этот запой перешел в стадию, когда обязательств уже не осталось. Не осталось и надрыва. Можно было идти ото всех прочь. Спасительная тишина и бесчувствие внутри... Грецкий орех, грецкий орех, грецкий орех

Один из переводов слова *addictus* с латыни — «приговоренный к рабству за долги». Так называли в Древнем Риме того, кто был обязан по приговору претора служить своему заимодавцу до уплаты долга. Кому **служит зависимый**? Предмету своей зависимости (аддикции). Над зависимым от алкоголя властвует алкоголь, над зависимым от интернета — виртуальный мир, над игроманом — тотализаторы, над зависимым от порно — сайты XXX, воля же зависимого от другого человека — в руках этого другого. Вот только в отличие от законов Древнего Рима долг зависимого перед предметом одержимости навряд ли может быть погашен, а должник не будет однажды просто так выпущен на свободу.

Зависимость оплетает человека своими щупальцами, влияя на биохимию мозга, и постепенно из удо-

МЕНЯ НЕТ. Роман с зависимостью

вольствия, которое человек поначалу испытывал, превращается в жизненно необходимый элемент существования. Однажды ты осознаешь, что «приговорен к рабству» и давно уже не ты управляешь зависимостью, а она тобой.

Аддикции делятся на **химические** (зависимость от психоактивных веществ, никотина, лекарств) и **нехимические** (зависимость от секса, игры, религии, еды, отношений, работы и так далее). Зависеть можно практически от всего, что нас окружает, если это нечто доставляет особое удовольствие. И от занятий спортом, и от пластических операций, и даже от солярия человек может стать зависимым. Сложно не вспомнить известную цитату швейцарского медика и алхимика Парацельса: «Всё — яд, всё — лекарство; то и другое определяет доза».

Как определить момент, когда лекарство становится ядом? Зависим ли я? На этот вопрос только сам человек может дать себе честный ответ, опираясь на основные признаки аддиктивного поведения.

Один из важных симптомов аддикции заключается в том, что зависимое поведение стало патологической привычкой, влияющей на качество вашей жизни.

Объект пристрастия занимает всё больше места в вашей реальности (фактической и эмоциональной), часто мешает сосредоточиться, другие сферы начинают все меньше интересоваться. Вы пропускаете встречи, теряете вещи, занимаете деньги, с завидным постоянством попадаете в неприятные ситуации, опосредованно или напрямую с употреб-

лением связанные, скрываете от друзей, конфликтуете с близкими по поводу вашего страстного увлечения.

Следующий признак — это **утрата чувства меры**, потеря контроля. Вы договариваетесь с собой не есть вечером сладкое, но по пути домой неожиданно покупаете коробку пирожных и в тайне от близких их съедаете. Вы планируете выпить на вечеринке бокал, но выпиваете бутылку спиртного. Вы искренне хотите быть верным своему партнеру, но мимолетная встреча тут же меняет ваши планы, и вот вы уже в постели с малознакомым человеком. Утром вы обещаете себе не делать больше ставок, а к вечеру опять уверены, что в этот раз удача будет на вашей стороне. Но главное — вы часто врете, недоговариваете, умалчиваете по поводу своего зависимого поведения. И врете не только близким, но в первую очередь самому себе.

Третьим «звоночком» является то, что вещество / занятие / человек, от которого вы зависите, используется как **способ анестезии действительности**, получения более интенсивных эмоций, без него мир кажется серым. Когда много усталости — хочется употребить, когда тяжелые чувства — хочется употребить, и даже когда вам радостно — хочется усилить восторг и употребить.

В психологической работе с телом есть один простой тест на зависимость. Если состояние употребления или сразу после кажется вам на уровне тела (телесных переживаний) самым ярким и желанным, а жизнь без этого состояния ассоциируется лишь с напряженным или неживым телом, теряет всякий смысл и не приносит ни в какие моменты того же

МЕНЯ НЕТ. Роман с зависимостью

ощущения, что дает вещество, — с большой долей вероятности вы зависимы.

Также аддикции свойственны рост толерантности, когда для достижения искомого состояния нужно все большее количество предмета зависимости (больше покупок, больше кредитов, больше алкоголя, наркотика или азартных игр) и, конечно, отрицание. О последнем будет подробнее в следующих главах, но если вы все меньше хотите привлекать внимание к тому, сколько вы пьете (едите сладкого, занимаетесь сексом), и все чаще преуменьшаете или вовсе замалчиваете эту сферу жизни со своими близкими — словно категорически не хочется туда внимательно смотреть, — это очень тревожный сигнал.

ГЛАВА 2

Тяга

Дома. На кровати в спальне. Что с телом? Липкое от пота, давно не принимавшее душ, но вроде целое... В том числе и там, под животом, где меньше всего хотелось почувствовать следы чужого присутствия...

Какие-то люди... Человека четыре... Она сидела у них в саду у дома за плетеным столом... Джинсы грязные... Наверное, падала на землю... Трое мужчин и женщина... Спрашивают, кому позвонить... Долго вспоминала телефон мужа, еще дольше пыталась его выговорить. Жива. В который раз без последствий. Наверное, позвонили мужу, и он забрал.

Тошнит. Руки дрожат. Мучительно крутит всё тело... Слышно, как муж внизу играет с детьми...

Нужно выпить...

Где достать алкоголь?.. Заначек нет. Из дома он ее не выпустит... Где есть спирт дома? Лекарства? Духи?.. В туалете, в бутылке из-под средства для мытья сантехники.

У мужа была странная привычка протирать ободок унитаза спиртом во время уборки, и для этих целей

МЕНЯ НЕТ. Роман с зависимостью

когда-то купили самую дешевую водку, позже перелитую в пластиковую тару из-под моющего средства. Есть! Внизу. Туалет.

Многие думают, что алкоголик может остановиться, просто по какой-то причине не хочет. На самом деле алкоголик может пить или какое-то, иногда долгое, время не пить. Но выдержать тот самый переход, остановиться в процессе употребления, со временем становится невозможно.

Метафорически это похоже на решение не есть или не ходить в туалет — отказать себе в одной из базовых потребностей. Взять и перестать. Но очень скоро мочевой пузырь переполнится и вам придется его опорожнить, а пустой желудок заставит запихнуть в себя даже недоеденный гамбургер из мусорной корзины на улице.

В какой-то момент желание выпить становится главной потребностью организма. САМОЙ ГЛАВНОЙ. Отодвигающей все остальные на очень значительное расстояние. И если вы уже зависимы, если в мозге состоялась поломка биохимии — вы выпьете. Не поедите, описаетесь, предадите, обманете, ударите, но выпьете.

Она медленно, опираясь на непослушные руки, присела в кровати. Тяжело вздохнула, опустила ноги на деревянный пол и встала. Накинув халат, начала по возможности бесшумно спускаться лестнице на первый этаж.

Муж играл с детьми в настольную игру. Все притихли — вероятно, увидев ее. Не поднимая взгляд, она прошла в туалет. Включила воду, маскируя шум пе-

редвижений. Встала на колени и нашла в углу под ванной ту самую бутылку с водкой. Тихо, стараясь не шуметь, открыла пластиковую крышку-распылитель. Отвратительно пахло химией моющих средств... Глоток... Чуть не вырвало от резкого вкуса. Вдох с задержкой и еще глоток. Она закрыла бутылку и села на кафельный пол, привалившись спиной к стене... Не идет... Рвота... Сглотнула... Лишь бы не вырвало. Слишком ценное содержимое. Открыла и сделала еще глоток водки со вкусом средства для сортира, навстречу тошноте...

Нужно время. Время, чтобы начало усваиваться... Она поднялась с пола, выключила воду и пошла на второй этаж в спальню. Молча. Не глядя.

Легла в кровать и ждала, пока тошнота пройдет, а спирт из водки начнет распространяться по телу, расслабляя мышцы и запуская кровь по венам.

Не думать. Не думать о том, где она в этот раз была, не предполагать, что чувствует муж, не представлять глаза детей, смотревших на нее несколько минут назад, и точно не размышлять, как со всем этим жить. Станет только невыносимо больно, бессильно и стыдно. И боль эта ничего не изменит, потому что очень скоро ей снова нужно будет выпить... Вот о чем нужно думать прямо сейчас. Где достать выпить. Выпить, чтобы не провалиться во внутренний ад. Ад того, что она пьет. Всё. Круг замкнулся.

В плену зависимости может оказаться каждый. Это не вопрос личного выбора. Никто не мечтает в школе: «вот вырасту, стану-ка, пожалуй, наркоманом»

или «почему бы мне не стать зависимой от токсичного мужчины и оказаться бессильной уйти?». Мы все обычные, мечтающие, старающиеся, верящие в лучшее люди. Но иногда берущие слишком много, однажды надорвавшись, не услышавшие или потерявшие себя, не выдержавшие нечто слишком сложное.

А дальше уже вопрос личной биохимии и психической организации. Кому-то «ляжет» алкоголь, кому-то шопинг, кому-то изнурительный фитнес, работа или героин. Кто-то не будет даже пробовать, интуитивно понимая, что может стать неуправляемым, кто-то сможет вовремя остановиться, а кто-то не сможет. Просто не сможет.

Россия — страна с традиционно высоким уровнем потребления алкоголя. В 2003–2005 годах проводилось исследование, которое выявило, что почти половина всех смертей мужчин трудоспособного возраста в типичном российском городе может быть связана с употреблением алкоголя в опасных условиях¹. В таких социально-культурных реалиях, где вещество является для многих неотъемлемой частью повседневной жизни, потенциальный риск алкоголизма более чем велик.

Пользуясь сухим медицинским языком, **алкоголизм** — это первичное хроническое прогрессирующее заболевание, сопровождающееся пристрастием к алкоголю (этиловому спирту), с психической и физической зависимостью от него. Алкоголизм характеризуется потерей контроля над количеством выпиваемого алкоголя, ростом толерантности к алкоголю, абстинентным синдромом, токсическим поражением органов,

¹ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17574092/>.

а также провалами в памяти на отдельные события, происходившие в период опьянения.

Переводя на язык простых смертных:

«Первичное» — говорит о том, что алкоголизм не является следствием других заболеваний, как, например, простуда (вторичное) при иммунодефиците (первичное). Ни одно из существующих соматических заболеваний не провоцирует развитие химической зависимости. Исключением можно считать серьезную психиатрию, в которой психозы своей эмоциональной тяжестью провоцируют человека искать способы анестезии, и он находит алкоголь. В таких случаях ряд специалистов относят синдром алкогольной зависимости ко вторичному заболеванию на фоне основного психиатрического.

«Хроническое» — значит, что алкоголиком нельзя перестать быть, алкоголизм неизлечим, вернуться к безопасному контролируемому употреблению алкоголик не сможет, но возможны длительные периоды ремиссии. Как говорят в сообществе анонимных алкоголиков: «Соленый огурец никогда не станет снова свежим». Навсегда измененная биохимия мозга никуда не денется, зависимый уже никогда не сможет выпивать в меру, не запустив тут же спящий в периоды ремиссии выученный мозгом «рефлекс» тяги. Для него этиловый спирт — яд навсегда.

«Прогрессирующее» — заболевание развивается во времени, переходит из одной стадии в последующую. Кроме того, существует пока не имеющий научных объяснений феномен, заключающийся в том, что если после длительной ремиссии человек возвращается к употреблению, то по своей динамике и тяжести срыв будет выглядеть так, словно все это время человек продолжал употреблять.

«Заболевание» — как мне кажется, самое важное слово во всем определении. Алкоголизм — это не отсутствие воли, не дефект характера, не недостаточная вера в Бога или влияние плохой компании.

Алкоголизм — это ЗАБОЛЕВАНИЕ. И, как у любого ЗАБОЛЕВАНИЯ, у НЕГО ЕСТЬ СИМПТОМЫ, СТАДИИ РАЗВИТИЯ И ВОЗМОЖНОСТЬ РЕМИССИИ.

А если зависимость — это болезнь, то, как у любой болезни, есть способы достигнуть определенной степени выздоровления. Но, как и при любом другом хроническом заболевании (вроде диабета или гипертонии), это не разовые вмешательства, а последовательные изменения образа жизни. Говоря об аддикции — в первую очередь **изменения психологические.**

«Потеря контроля» — человек не может выпить столько, сколько решил. Не может остановиться, отказаться, проконтролировать количество выпитого или время употребления. Его желание выпить как бы не принадлежит ему. Он не может им руководить.

«Рост толерантности» — кривая устойчивости к химическому веществу имеет вид горы с одной вершиной. Другими словами, вначале, чтобы достичь эффекта, человеку приходится употреблять вещества больше или чаще (толерантность растет). Но наступает момент, когда он находится на пике этой горы индивидуальной устойчивости, а далее идет спад. Это значит, что для того, чтобы достигнуть состояния опьянения, человеку нужно уже меньшее количество вещества, чем ранее. При этом переживание былой эйфории от употребления уже практически невозможно.

«Абстинентный синдром» — абстиненция по проявлениям напоминает похмелье, однако отличается от него рядом дополнительных признаков, в том числе продолжительностью. Сопровождается потливостью, сердцебиением, дрожанием рук, нарушением координации движений, расстройствами сна и настроения. Возможен переход в алкогольный делирий (белую горячку). В быту под «похмельем» часто понимают последствия алкогольного отравления наутро после пьяной вечеринки. Оно часто встречается у неалкоголиков, тогда как абстиненция характерна для второй и последующих стадий алкоголизма.

Алкогольная «ремиссия» — полное воздержание больного от вещества. В целом о ремиссии говорят, когда период «чистого времени» равен хотя бы году. Менее длительные перерывы скорее относят к моментам абстиненции внутри употребления. Ремиссия будет у аллергика, который следит за питанием и отказался от аллергенных продуктов, у диабетика, который не ест сладкое, у астматика, который переехал к морю. Но стоит любому из них вернуться к образу жизни, провоцирующему возвращение заболевания, и оно не заставит себя долго ждать.

А еще алкоголизм считается заболеванием смертельным, ведь при прогрессирующем злоупотреблении шансы смерти — не только от сопутствующих физических заболеваний, но и от пьяного вождения, риска оказаться в небезопасных ситуациях и суицидальных мыслей — более чем велики.

ГЛАВА 3

Нога

Выпить. Выпить. Выпить. Состояние, в котором на самом деле нет слов. Будто внутри истерично мигает огромная красная сигнальная лампа, сопровождаемая надрывным ревом сирен. Как в фильмах про подводные лодки перед крушением. И в этом приближении апокалипсиса у героев выбор невелик — либо действовать здесь и сейчас, либо погибнуть.

Она натянула джинсы и выкопала из вороха одежды в шкафу чистый свитер. В глубине полки что-то звякнуло. Протянула руку, раздвигая вещи... Когда-то спрятанная пустая фляжка из-под коньяка... Один запах, даже на донышке ничего не осталось...

Обуви тут нет... Значит, в тапках... Деньги из сумки — в карман джинсов... Мятую пачку сигарет туда же... Зажигалка...

Под балконом спальни — засыпанная гравием парковка. Слишком опасно. Она перешла через этаж на балкон в детской — там газон с проплешиной сухой потрескавшейся земли ближе к дому.

Она сама сажала эту траву весной. Копала и рыхлила землю, сеяла разные сорта в несколько заходов, стараясь сделать газон равномерным и густым, тщательно поливала, досыпала семена в местах, где не было всходов. Но кое-где они все же не прижились. Красиво, как она мечтала, не вышло. Впрочем, как и всегда...

Она смотрела на проплешину, перелезая деревянные перила балкона, смотрела, стоя уже с внешней его стороны...

Впрочем, как и всегда. Впрочем, как и всегда. Впрочем, как и всегда... Прыжок.

Сухая земля под ладонями. Нога. Что-то с ногой. Что-то очень плохое с ногой. Но это потом. Нужно идти. Она, почти не ступая на поврежденную ступню, надела разлетевшиеся при прыжке со второго этажа тапки и быстро, насколько это было возможно, пошла за ворота участка.

До магазина было километра два по дороге и значительно меньше, если идти по полю, изрезанному рытвинами и заросшему по пояс сухой осенней травой.

Сильно хромая, в тапках на босу ногу, с грязной взлохмаченной головой, бледным лицом и пустым взглядом, она поковыляла через поле. Каждый шаг приносил сильнейшую боль, но это не имело значения.

Когда зверь, попавший в капкан, отгрызает себе лапу, ему, вероятно, тоже больно, но на тот момент

это не имеет значения. Сейчас она была таким зверем... Иронично, что она же была и капканом.

Через несколько минут дорогу преградил муж. Вероятно, он увидел из окна прыжок, вышел из дома и доехал до нее на велосипеде по одной из тропинок, разрезавших поле поперек.

— Ты никуда не пойдешь!

— Пойду.

— Что с ногой? Садись на багажник. Поехали домой!

— Нет.

Это был пустой разговор. Они оба отлично знали, что ее не остановить. Они оба жили с ее зависимостью достаточно долго, чтобы не надеяться и не питать иллюзий.

— Если я сейчас отвезу тебя в магазин и ты купишь выпить, мы можем договориться, что завтра ты ляжешь в клинику?

— Да. Завтра. Можем. Завтра да. Только не сегодня.

Он молча поставил велосипед, чтобы ей было удобно сесть на багажник. Она молча села, и они поехали.

Как двое обреченных. Давно сдавшихся непреодолимой силе.

Не так давно в сети гулял мем с подписью что-то вроде: «Когда ты выпиваешь — появляется ощущение, как будто кто-то в тебя влюблен, ты просто пока не знаешь кто». Удивительно тонко подмечено.

Алкоголик в очень близких и страстных отношениях с веществом. Если созависимый ищет безопасность и покой в объятиях другого человека, то зависимый ищет все то же самое в объятиях вещества. В этом смысле зависимые — это люди, часто с детства живущие в полной внутренней изоляции, люди, которые любым отношениям с другими людьми предпочитают отношения с чем-то на первый взгляд более безопасным, чем живая женщина или живой мужчина.

Алкоголь всегда согреет, алкоголь не предаст, алкоголь не потребует ничего взамен и всегда терпеливо будет ждать твоего возвращения. А приходя в его объятия, сдаваясь своей страсти, делая первый большой глоток, ты одновременно перестанешь нести на себе груз прошлого, уходит бесконечная тревога за будущее, и остается наконец только здесь и сейчас. Постоянно перенапряженное тело расслабляется, боль или пустота из груди уходят, а мир кажется ярче и объемнее. Не знаете вы, что эти строки про алкоголь, согласитесь, они могли бы запросто описывать состояние сильно влюбленного человека.

Роман с зависимостью. Бурный. Страстный. Многолетний. Поначалу полный эйфории и надежд, а после — превратившийся в муку. С ним давно уже тяжело, но без него — абсолютно невозможно. Роман навсегда. Любовь до смерти.

И в этом романе живой партнер никогда не отвоюет зависимого у аддикции. Ни терпением, ни пониманием, ни контролем. Но с большой долей вероятно-

МЕНЯ НЕТ. Роман с зависимостью

сти это самое желание контроля во благо будет лишь способствовать употреблению. Нет, дело не в том, что ваш партнер вас не любит, дело в том, что с вами (как и с любыми другими людьми) он не умеет. Ему больно, страшно, неловко, непонятно рядом с живым человеком.

Зависимость считается болезнью всей семейной системы. Как же получается так, что человек, который искренне хочет помочь и, возможно, единственный сочувствует зависимому (зная его лучше других), оказывается частью системы употребления?

Бывал ли у вас опыт, когда еще не очень хорошо умеешь управлять машиной, но в целом неплохо уже едешь по городу до тех пор, пока... на соседнее сиденье не садится человек-контролер, который начинает советовать, дергаться, напрягаться и сильнее вас следить за движением.

Что происходит в этот момент с вами? Вы вдруг начинаете нервничать и косячить, начинаете управлять авто, словно первый раз сели за руль. С каждой минутой ваше напряжение все растет, вы начинаете огрызаться на комментарии, уже не можете спокойно концентрироваться на дороге и в лучшем случае доезжаете до места назначения абсолютно раздраженным и уставшим, либо останавливаетесь у обочины и говорите «садись сам за руль, я дальше никуда не поеду», либо во что-то врезаетесь.

А теперь представьте, что водитель — это **зависимый**, а пассажир — **созависимый**. Ровно так устроена эта нерушимая система. Ровно такое участие созависимый принимает в том, что зависимый все больше теряет контроль. И не со зла же вроде созависимый

ГЛАВА 3. Нога

советует, скорее от страха, недоверия и уверенности, что лучше знает.

Один переполнен сильными импульсами, второй переполнен контролем. Вот они «как две половинки». То, что должно быть в одном человеке (и чувства, и контроль, и детская часть, и взрослая), в этой паре разделено на двоих.

В 1935 году, когда первые алкоголики объединились в небольшую группу и стали выздоравливать (их опыт позже и стал основой системы 12 шагов), оказалось, что выздоровление супругов сильно фрустрировало их жен. Идея «только бы он не пил, и я буду счастлива» потерпела полное фиаско. Созависимым женщинам стало абсолютно непонятно, как жить с трезвыми мужьями. Как контролировать, понятно, как спасать, понятно, как страдать, понятно, а если не вот это всё, то совсем не понятно как...

Оказалось, что зависимый и созависимый – это такой идеальный пазл, прописанные роли, предрешированные в каком-то смысле судьбы.

ГЛАВА 4

Змея

«Клиника душевных болезней»... Приятное название. Будто кто-то весь морок, ад и беспредел, которым она наполнила свою жизнь и жизни своих близких, считал душевной болезнью. Будто кто-то считал, что она не тварь последняя, а просто ее душа болеет... будто кому-то было не все равно на ее душу... будто у нее была душа... бред, конечно, но чем-то этот бред нравился.

Приемный покой в подвальном помещении. Она уже знала правила — сменить одежду, сдать телефон, снять все украшения... долго неуверенными движениями пыталась расстегнуть цепочку с крестиком... с трудом сняла с отекавшего пальца обручальное кольцо... не глядя отдала всё мужу.

Вчерашний вечер после магазина она не помнила. Утром привычно собрала вещи и успела по пути обманом, ссылаясь на необходимость снять в банкомате деньги, купить фляжку коньяка, перелить ее в бутылку с колой и потихоньку в дороге набраться. Муж заметил только в середине пути... Его взгляд... Бессилие. Тоска. Отчаяние. Ненависть. Горе. Она очень хорошо знала, как смотрит человек, которого посто-

янно предают. Но остановиться было невозможно. Там он был ее врагом. Врагом, который мешает, контролирует, останавливает, противодействует. Врагов не бывает жалко. Врагам хочется делать больно.

Не так давно у нее начались встречи с психологом. Дима. Он был не первый, не второй и даже не третий мозгоправ. Обычно все заканчивалось после первой встречи. Дураки, ни черта не знающие о ней. Этот был другой. Он раньше пил. Он будто знал. Будто был там. А оттого казался «своим», «таким же», «неврагом». Ей захотелось с ним разговаривать. На второй встрече Дима попросил нарисовать зависимость. Она стала думать об этом, и внутри родился образ большой змеи. Эта змея жила в груди. Огромная, занимающая весь объем грудной клетки. Сильная. Хитрая. Безжалостная. Иногда месяцами она мирно спала, но если просыпалась — а она обязательно просыпалась, — змею нужно было кормить веществом. Тогда ее — жены, мамы, дочери, человека — больше не было. Змея была хозяином. А все, кто против, — врагами...

Она сухо попрощалась с мужем. Медицинская сестра повела ее в отделение. Длинные темные коридоры. Двери. Двери. Двери. Небольшая палата. Решетка на окне. Кровать. Капельницы. Несколько уколов... Когда она засыпала, показалось, что она чувствует, как змея трется своей жесткой чешуйчатой шкурой о ее ребра, успокаиваясь и сворачиваясь внутри.

Как у любой аддикции, у зависимости от алкоголя есть свои стадии.

Процесс формирования алкоголизма чем-то похож на спуск лыжника-любителя по сложной горнолыжной трассе. Если поначалу скорость небольшая и есть возможность притормаживать, поворачивать и даже при необходимости останавливаться, то с каждым метром спуска скорость быстро увеличивается, а возможность контроля падает, и он уже просто несется вперед в надежде как-то доехать до низа склона, не разбившись о дерево или кочку.

Продромальная стадия, или так называемый продром

Это бытовое пьянство, когда человек употребляет по ситуации, редко напивается, может на любое необходимое время отказаться от вещества. Спокойно относится к тому, будет ли выпивка (к примеру, на мероприятии), не имеет желаний «догнаться» покупкой дополнительного алкоголя после вечеринки.

Первая стадия алкоголизма

Основное в первой стадии — **постепенное увеличение количества и частоты употребления.**

Человек нашел простой и быстрый путь к своему «хорошо», и его тянет туда все чаще. Ведь мозг наш, как известно, ленив и оттого очень хорошо запоминает кратчайшие пути к искомым состояниям.

Появляется **психическое влечение к алкоголю**, и вот уже состояние внутреннего комфорта, которое раньше давали разговоры с друзьями, прогулки, хобби, начинает напрямую ассоциироваться исключительно с состоянием опьянения.

Становятся заметны **подавленность и перепады настроения**, вызванные интоксикацией, появляются первые признаки нарушения сна.