

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.

ГЛАВА 2. Тяга

«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 часто люди, 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 знайте 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 желания «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.

Часто на этой стадии пропадает рвота — защитная функция организма на чрезмерное количество яда.

Кстати, если бы алкоголь изобрели только сейчас, он был бы причислен по своим характеристикам к тяжелым наркотикам и не продавался в магазинах. Но реальность такова, что в любой торговой точке человек, достигший 21 года, может законно купить себе порцию подсахаренного, подкрашенного, разведенного для более приемлемого вкуса наркотического этанола.

Исчезает чувство отвращения наутро после сильного употребления, и уже на этой стадии человек может начать опохмеляться, но пока не по физической необходимости, а скорее в связи с нечувствительностью к интоксикации.

Появляется толерантность к ухудшению состояния после употребления, и человек начинает употреблять чаще, иногда многодневно, ежевечерне, но продолжая работать и выполнять другие социальные роли. «Плохо» на следующий день после употребления начинает внутренне восприниматься как адекватная плата за предыдущее «хорошо», а последующее употребление — исключительно как желание убрать наступившее «плохо».

Изменяются проявления опьянения. Успокаивающее действие алкоголя сменяется возбуждающим, стимулирующим к действию. Появляются провалы в памяти, пока в сравнительно легкой форме.

На этой стадии человек еще может сказать себе «нет». По сути, всё, что для этого зачастую нужно, — достаточная осведомленность о возможности заблуждения и внимательность к своим реакциям.

Вторая стадия алкоголизма

Влечение к алкоголю становится постоянным (как в трезвом, так и в пьяном виде). Мысли о веществе становятся неотъемлемым фоном в сознании (так называемое алкогольное мышление). Борьба мотивов выпить / не выпить сменяется влечением, которое сложно преодолеть.

Алкоголь становится веществом, необходимым для ощущения физического комфорта. Без вещества становится сложно уснуть, невозможно полноценно расслабиться и отдохнуть.

Амнезии становятся регулярными и возникают не только при глубокой степени опьянения, но и при средней.

Опохмеление становится не выбором, но потребностью, что говорит о том, что человек начинает не только психологически зависеть от вещества, но и физически.

Могут возникать многодневные запои, хотя их отсутствие совсем не гарантирует, что человек все еще вне физической зависимости.

Велика вероятность появления алкогольных психозов и алкогольного делирия (белая горячка).

Сон продолжает ухудшаться вплоть до полной бессонницы.

Становится заметна деградация личности (ухудшается память, пропадает мотивация, ослабевают интеллектуальные способности).

В состоянии тяжелой абстиненции после запоя, без помощи по детоксикации или без возможности опохмелиться, может наступить смерть.

На этой стадии человеку без помощи со стороны остановить прогрессирующую болезнь уже крайне сложно. К тому же значительно усиливается психологическая защита отрицания заболевания.

Третья стадия алкоголизма

Это стадия, в которой произошедшие за время употребления поражения мозга уже необратимы. Сопровождается психическими, соматическими и неврологическими нарушениями. В том числе появляются признаки алкогольной энцефалопатии.

Характерно ухудшение аппетита, снижение массы тела, ухудшение координации движений, постоянная усталость, тревожность, нарушения памяти и неустойчивость настроения.

Человек становится грубым, циничным, агрессивным. Пропадает всякая внутренняя критика к своим состояниям. Он словно отключил внутри часть себя, отвечающую за здоровую критику, «совесть», сожаление, и полностью отдался зависимому себе.

Снижается толерантность к этиловому спирту, и теперь опьянение наступает при малых дозах.

Алкоголь употребляется систематически и запоями. В течение запоя возрастает непереносимость алкоголя, появляется отвращение, рвота, состояние после приема ухудшается.

Возникают судорожные припадки, отказывают ноги или другие части тела, происходят алкогольные психозы и делирии, но вместе с тем отрицание (как психологическая защита) заболевания достигает своей максимальной силы. Человек может находиться при смерти, но отчаянно отрицать связь своего состояния с алкоголизмом.

МЕНЯ НЕТ. Роман с зависимостью

Запой прерывается невозможностью продолжать употребление, наступает непереносимость спиртного. Похмельный синдром значительно тяжелее, чем на второй стадии.

Четвертая стадия алкоголизма

К ней относят состояние, когда (как правило, уже пожилой человек, чудом оставшийся в живых при многолетнем употреблении) теряет невыносимую тягу к алкоголю и употребление постепенно затухает. Это связано как с тем, что в мозгу уже просто не осталось того, чем «получать удовольствие», так и с ухудшением здоровья в силу возраста.

«Очень показательно исчезновение эйфории в опьянении. Некоторые больные подчеркивают, что алкоголь ни веселит, ни бодрит, а потребление его становится ненужным и бессмысленным. Попытка выпить по прежнему опыту большую дозу спиртного приводит к резкому ухудшению физического состояния (слабость, подскок артериального давления, головные боли, кардиалгии, тошнота, рвота и т. д.). В результате происходит полный отказ от потребления спиртного. Влечение к опьянению не возникает»¹.

До стадии затухания, как очевидно, доходят единицы. Тогда как смертность от алкоголя, при учете смертности, опосредованно связанной с употреблением, по праву занимает одну из лидирующих позиций в мире.

¹ Клиническая наркология / А. Г. Гофман. 2-е изд. М.: Медицинское информационное агентство, 2017.

ГЛАВА 5

Аяна

Она лежала в больничной кровати уже третий день. Засыпала, обнимая казенную подушку, просыпалась, час-два-три смотрела в полудреме на недавно покрашенную кремовым стену перед лицом и снова через приятную истому уходила в глубокий сон.

Ей было хорошо. Спокойно и безопасно почти до слез. Здесь от нее никто ничего не хотел. Здесь она никому ничего не была должна. Здесь она была наконец заперта от вещества. В мрачной, с решетками на окне и удобствами на этаже, четырехместной палате клиники она чувствовала себя как в материнской утробе. Пожалуй, следовало скучать по детям, переживать о работе и прочее. Но мир был слишком сложен и невыносим. Место, где переставало быть страшно и больно, — здесь.

Вечерами на час выдавали телефоны. Звонить никому не хотелось. Но нужно было сказать матери, где она. Зачем? Муж наверняка уже позвонил теще. Ему нужна будет помощь с детьми... Но она взяла из обувной коробки с гаджетами всех больных, стоя-

щей на сестринском посту, свой мобильный и пошла в туалет. На полу комнаты с умывальниками была выложена дореволюционная плитка в бело-коричневую шашечку.

Набирая номер, начала ходить взад и вперед, стараясь наступать только на белые квадраты. Белый. Белый. Белый.

— Алло!

— Да, мам, это я. Я в клинике.

— Опять.

— Да, мам, опять.

— С детьми все хорошо?

— Да, все хорошо. Он с ними. Все хорошо, мам.

Тишина. Белый. Белый. Белый.

— Что же делать? Что делать? Как это все остановить? Как тебе остановиться? Как же дети? Что ты будешь делать? Что там, в больнице, они могут сделать?

Она молчала. Столько бессмысленных, каждый раз одинаковых вопросов, на которые она сама не знала ответов. Так больно от них внутри... Слезы близко...

— Мам, я не знаю. Я правда не знаю. Если бы можно было отрезать руку и все это кончилось, я бы согласилась. Поверь, я бы согласилась.

В этот момент она поняла, что говорит абсолютно серьезно, примериваясь внутри, какой бы руки она

была готова лишиться. Не обнимать детей, не держать их больше на руках, не рисовать, не реставрировать мебель, не мастерить всякие мелочи, не ухаживать за чертовым газоном, не работать дизайнером... Она и была ее руки. Оставить культю вместо одной из них, чтобы все закончилось... Она всем телом почувствовала, как это — быть без руки. Да. Если нужно, то да.

— Мам, я справлюсь. Я постараюсь. Они что-нибудь еще предложат. Мам, я хочу. Очень хочу, мам...

Слезы потекли по лицу...

— Все будет хорошо, мам. С детьми все хорошо. Пожалуйста, узнай, нужна ли помощь ему.

— Я позвоню. Конечно. Постарайся, пожалуйста.

— Я постараюсь, мам. Пока.

— Пока.

Белый. Белый. Коричневый квадрат плитки на полу. Оступилась. Все. Проиграла. Она стояла на этой «неправильной» плитке и представляла себя с одной рукой. Страшно не было. Скорее, была в этом какая-то правильность. Справедливость. Достаточность. На ум пришло слово «искупление». Если бы все было так просто...

В этот раз она провела в клинике три недели. Врачи хотели отпустить через две, но она очень попросила оставить ее подольше. Совсем не была готова выходить в мир.

Прележав почти неделю в кровати, она захотела чем-то заняться. Попросила у сестер бумагу с ручкой и решила начать рисовать, что последний раз она делала только в старших классах школы. Вставала утром, шла в столовую или к столу в коридоре и до вечера рисовала. Сложные, с большим количеством деталей картинки штриховкой. Рыбы, индюк, осенние листья, еще рыбы, засушенные яблоки на ветках. Один раз ей удалось добыть на час цветные карандаши, и она нарисовала единорога для дочки. Передала картинку с мужем, попросила его привезти еще десяток ручек. Слишком быстро они заканчивались.

Водили на всякие тесты. Надевали какую-то шапку на голову и смотрели работу мозга. Просили ходить по беговой дорожке и слушали сердце. Один раз ее пригласил психиатр, и она заполняла долгий тест на ассоциативное мышление, логику и прочее. Оказалось, что ее показатели близки к гениальности.

— Что же ты делаешь, девочка, с собой. Не всем Бог дает столько, сколько есть у тебя, — подняла на нее глаза пожилой психиатр, подсчитав результаты.

— Хороший вопрос. Что-то от его подарков мне не легче. Может, не то дал, — иронично отшутилась она в ответ.

Отделение было платным, сюда ложились люди не только с зависимостями, но и с проблемами сна, депрессиями, попытками суицида. Как-то в ее палату под руки привели Аяну. Бурятку за пятьдесят

привез ее сын. В молодости Аяна была известным и очень уважаемым у себя в регионе хирургом, а потом что-то случилось, и у нее начались видения наяву. Еще молодой тогда бурятке диагностировали шизофрению. Уже больше двадцати лет она периодически уходила в мир своей болезни. Сын привез мать с очередным приступом.

Аяна не была опасной, но если ей начинали видеться духи — могла громко с ними разговаривать, прогоняя из палаты или туалета, чем пугала остальных больных. Через день оказалось, что бурятке нравится смотреть, как она рисует. С этого момента Аяна всегда была рядом. А если уходила пошугать духов, сестры ей ласково говорили: «Аяна, пойдём-ка посмотрим, как рисуют» — и приводили обратно.

Бурятка часами смотрела, как ручка штрихует маленькие детали очередной картинки. Наверное, ее это успокаивало. Покачиваясь из стороны в сторону, пела колыбельные на бурятском. Иногда, если была в себе, говорила, как переводится с русского на ее родной язык то или другое слово, сбивчиво рассказывала, как однажды пошла туда, куда живым нельзя ходить, в какое-то поле мертвых, и с тех пор начала болеть.

Она была рада Аяне. Ее рассказам, ее нежным грустными песням, ее видениям. Аяна не пугала, а скорее казалась шаманкой, которая умеет пересекать границу миров и может много интересного рассказать о том, как там, с той стороны. А еще бурятка точно

не считала ее странной или слабой, как, ей казалось, думают другие пациенты отделения. Иногда бурятка просила дать ей ручку и пририсовывала что-то на картинке. Бывало, могла объяснить, что написала на бурятском «мышь» или «рыба», но чаще сама не понимала, что нарисовала.

Когда ее уже выписывали, вшив в конце третьей недели очередную капсулу под лопатку, от которой в случае употребления станет очень плохо, у Аяны был приступ. Она уже час стояла в туалете и разговаривала с демоном. Шаманка была в другом мире, с ней было не попрощаться.

Она с грустью собрала в папку все рисунки, рассматривая надписи, сделанные Аяной, получила свой телефон и верхнюю одежду, тепло попрощалась с сестрами, которые в очередной раз сказали: «Чтобы мы больше тебя здесь не видели!» — и пошла по коридору к лестнице, спустившись по которой на три этажа, открыла дверь на улицу. Прощай, Аяна. Вдохнула холодный влажный воздух всей грудью. Пахло гниющей листвой...

Почему я не хочу, но пью? Почему пьет мой партнер или родитель, если очевидны все негативные последствия употребления? Что управляет пьющим человеком? На эти вопросы может ответить небольшое знакомство с биохимической реакцией нашего организма на этанол.

Алкоголь так же, как кофе, считается напитком «социальным».

То есть человек не выбирает его по вкусовым качествам (попробуйте предложить детям крепкий кофе без молока или глоток коньяка), но знакомится с ними в социуме, где есть традиция употребления. Уже после первых глотков «гадкого» для вкусовых рецепторов напитка мозг понимает, что за неприятным вкусом следуют крайне приятные телесные и эмоциональные ощущения (тепло, снятие напряжения от алкоголя или повышение количества энергии от кофе). И как только эти состояния связываются с определенным вкусом, запахом, ритуалом — нам начинает нравиться и вкус. Скорее, даже вкус становится не столь значимым, как получаемый эффект.

Один из самых легких способов сделать алкоголь более привлекательным — это подсластить его и, конечно, несколько разбавить, ведь чистый спирт жжется.

Молекула этанола очень мала, оттого быстро всасывается, а значит, уже через несколько минут вы чувствуете, как состояние изменилось, напряжение ушло, а мир засверкал новыми красками.

Как и любой наркотик, алкоголь встраивается в человеческую биохимию, становясь ее частью. В этом смысле алкоголь — один из самых неизбирательных психоактивных веществ, потому что связывается со множеством различных рецепторов и таким образом действует на большую часть нейронов мозга, а их порядка 200 млрд.

Нейроны мозга, в свою очередь, между собой имеют так называемые синаптические щели, и передача информации от одного нейрона к последующему идет химическим путем с выделением нейромедиа-

торов, несущих, в зависимости от вида, определенный сигнал соседнему нейрону.

Под действием этанола количество нейромедиаторов в синаптических щелях резко повышается. Выделяется гамма-аминомасляная кислота (она как сигнал «выкл.» для всех систем), и вы ощущаете эффект расслабления, который при продолжении употребления может перейти в выключение способности рассуждать или в целом к потере сознания.

Тем временем под влиянием этанола отключается префронтальная кора, отвечающая за контроль и оценку происходящего, ваша психика растормаживается, и вы неожиданно открываете в себе таланты танцовщицы на шесте или бесстрашного покорителя строительных кранов. Вы ли это? Вы, но без тормозящей части себя, которая тоже вы.

Кроме того, повышение уровня алкоголя в крови усиливает эффект серотонина, отчего всё вокруг вам кажется привлекательнее, вы чувствуете себя счастливее, а выделившиеся в синаптические щели эндорфины организуют эмоциональный подъем.

«Никакой другой наркотик не может разом активировать гамма-аминомасляную кислоту, серотонин и дофамин и при этом блокировать глутамат и норадреналин. Алкоголь смешивает в нашем мозге настоящий коктейль из эффектов нейротрансмиттеров»¹.

Одновременно, защищаясь от действия алкоголя, мозг старательно выделяет моноаминоксидазу, призванную нейтрализовать некоторый избыток нейромедиаторов. Именно повышение количества

¹ Нафт Д. Пить или не пить. М.: МИФ, 2021.

моноаминоксидазы приводит к росту толерантности при регулярном употреблении. И, к сожалению, идея о том, что человек независим, если может много выпить, — ошибочна. Если человек стал толерантен к этанолу, он уже внутри процессов зависимости.

Но то, что многие исследователи биохимии зависимости считают самым важным, — алкоголь способствует выбросу дофамина. Вы чувствуете себя бодрее, активнее и воодушевленнее. И если вы начинаете все чаще обращаться к алкоголю как инструменту кратчайшего получения удовольствия, то в вашем мозге все чаще случаются дофаминовые потоки, в попытке адаптироваться к которым он наращивает количество дофаминовых рецепторов.

Представим, что вы очутились на море, или в горах, или еще в каком-то очень приятном месте. Вам по-настоящему хорошо. Соответственно, один нейрон передал десять молекул дофамина на десять дофаминовых рецепторов соседнего нейрона. Мозг расценивает этот сигнал как некое блаженство и достаточность. При систематическом употреблении алкоголя, как мы уже выяснили, количество дофамина увеличивается, а соответственно увеличивается и количество рецепторов. Через несколько лет вы опять на том же берегу моря: нейрон передал, возможно, все те же десять молекул дофамина рецепторам соседнего нейрона, но к тому моменту рецепторов уже в два раза больше (их количество увеличилось, чтобы выдерживать дофаминовые штормы, организуемые этанолом), а значит, сигнал изменился с «блаженство» на «нормально», «жить можно». И одновременно в вас слышна вот эта вот легкая тоска по тому, что можно почувствовать уте-

рянное ощущение достаточности, стоит лишь переместиться в бар и заказать себе пару коктейлей покрепче. Сама идея поднимает волну дофамина в крови (ведь он отвечает в том числе за предвкушение), и ноги вас уже сами несут к выпивке. Кто сможет отказаться заменить потерянную чувствительность, апатию и депрессию на возможность почувствовать себя снова живым?

Параллельно со всеми ранее описанными процессами мозг привыкает к доставке химии извне, и собственные нейротрансмиттеры почти перестают вырабатываться. Отсюда состояние подавленности после употребления (особенно несколько дней подряд). Кроме тяжести от интоксикации, стимуляция химией привела к выбросу слишком большого количества нейромедиаторов, и мозг остался в каком-то смысле «на мели».

ПРИ ЧАСТОМ УПОТРЕБЛЕНИИ ВСЯ БИОХИМИЯ ОРГАНИЗМА КАК БЫ ПЕРЕСТРАИВАЕТСЯ НА СУЩЕСТВОВАНИЕ ТОЛЬКО В ПАРТНЕРСТВЕ С ЭТАНОЛОМ, И ОТКАЗ ПЕРЕЖИВАЕТСЯ ВСЕ СЛОЖНЕЕ.

Хорошо, скажете вы. То, что алкоголь оказывает наркотическое действие, в общем-то очевидно. Но почему со временем отношения с веществом становятся хроническими, до конца неизлечимыми даже после разрыва?

Начну с красивой, хотя и не упоминаемой в профильной наркологической литературе истории. В 30-е годы прошлого века женщине-врачу, занимающейся исследованиями мозга, понадобился материал для опытов. Где можно найти ненужный мозг? В морге,

у умерших бездомных, которых не будут хоронить родственники.

В ходе изучения мозга недавно умерших бездомных людей в тканях многих из них она обнаружила вещество, очень напоминающее героин. Это THIQ (тетрагидроизохинолин), который образуется при частичном разрушении героина. Когда человек употребляет героин, определенное его количество превращается в THIQ. Но ведь бездомные не были героиновыми наркоманами! Зато, как часто бывает с людьми, оказавшимися в подобном положении, многие из них были алкоголиками.

Если вы не алкоголик, то, употребляя алкоголь, ваш организм произведет обычный процесс расщепления этанола сначала до ацетальдегида, после — до уксусной кислоты, а далее превратит в воду и углекислый газ. В организме же человека зависимо небольшое количество ацетальдегида не распадается, а попадает в мозг, где проходит сложный биохимический процесс, а вещество трансформируется в THIQ.

Именно скопление THIQ в мозге образует так называемую зону тяги, которая никогда никуда из мозга уже не денется. Как только тяга активизируется — потребность выпить встает на первое место. Часто выше потребности удовлетворить голод или, простите, сходить в туалет. Проходили эксперименты на животных, которые показывали, что даже после нескольких лет воздержания зона тяги в мозгу оставалась неизменной.

При длительной ремиссии зона «затухает», перестает быть такой активной. Процесс можно сравнить с сиреной на подводной лодке, которая сначала

мигает и орет с утра до вечера, но с каждым месяцем сигналы бедствия и полной боевой готовности звучат все реже. Вставший на путь выздоровления зависимый имеет дело с первобытной системой мотивации, которую должен контролировать. Это я к тому, что нужно еще выдержать сильнеешие сигналы глубоких, животных слоев мозга, чтобы на эту самую ремиссию как-то выйти.

Также выздоравливающие зависимые сталкиваются с тем, что после длительного, многолетнего воздержания срыв происходит такой скорости и силы, словно все это время человек продолжал употреблять и болезнь прогрессировала. Научного объяснения этому факту нет, но сам феномен упоминается в наркологической литературе.

Если отходить от спорной теории о конкретной зоне, так же как, собственно, нейронауки отошли от идеи строго ограниченных функций правого и левого полушарий или идеи, что мозг эволюционировал слоями (мозг рептилии — мозг млекопитающего — неокортекс), остается и сама идея необратимых изменений мозговых структур, невозстановимой поломки биохимии.

Помните, я упоминала об увеличении количества дофаминовых рецепторов? Вот это самое увеличение со временем никуда не исчезает, а скорее постепенно неиспользуемые рецепторы как бы «засыпают». И вот как можно метафорически описать это состояние «заснувших» дофаминовых рецепторов.

Представьте себе, что есть река, исток которой находится где-то в горах. Там тающие снега сотни лет стекают в определенном количестве в определенное время года, формируя русло этой самой реки.

Но вот однажды сходит лавина, несущая в себе слишком большое количество будущей воды. Русло переполняется, река выходит из берегов. Лавины сходят снова и снова, и постепенно вода пробивает в ландшафте новые ответвления. Река становится совсем другой. Из извилистой полоски она превращается в широкую ленту с большим количеством ответвлений.

А теперь представьте, что лавины снега — это влияние алкоголя на биохимию мозга. Высвобождение большого количества одних химических элементов и вытеснение других. Если зависимому удастся взять употребление под контроль — он укрепляет берега первоначального русла (работает над границами и ответственностью), заботится о том, чтобы лавины большой силы не сходили (следит за честностью и ясностью с собой и другими, чтобы не допустить слишком большого внутреннего напряжения), выстраивает связи, чтобы обратиться за помощью в лавиноопасной ситуации. Река более-менее возвращается в свои первоначальные очертания. Но! Новообразовавшиеся когда-то ответвления никуда не исчезают. Да, какие-то неглубокие, возможно, стали незаметны, в каких-то выросли деревья и цветы, но стоит не удержаться очередной мощный сход воды с гор — и весь ландшафт тут же примет уже известные ему очертания. За дни все вернется к тому, на что первоначально требовались годы.

Так вот в мозгу химически (!) зависимого есть необратимые изменения, называй их хоть зоной тяги, хоть временно затухшими дополнительно появившимися рецепторами, хоть поломкой эндокринной системы.

МЕНЯ НЕТ. Роман с зависимостью

Оттого ремиссия — это бесконечная работа, забота о себе, растущая степень осознанности.

Но никто никогда не может сказать наверняка, в какой момент человек не справится с внутренней или внешней лавиной и его первобытная система мотивации возьмет верх над ограниченным контролем, на который способна кора головного мозга.

По этой же причине невозможно «бороться» с зависимостью. Нельзя выкинуть из себя бомбу. Можно только исследовать механизм, осознавать провоцирующие моменты, постоянно не упускать эту часть себя из виду. То есть по-хорошему не «бороться» с собой, а с точностью до наоборот: постоянно слушать себя, заботиться, смиряться с ограничениями и пополнять инструменты собственного «хорошо» без химии.

У выздоравливающих зависимых есть такая приписка, что выздоровление — это всегда движение вверх по эскалатору, движущемуся вниз. И если в какой-то момент ты расслабишься, засмотришься, решишь, что можно больше не прилагать усилий, — очень быстро ты окажешься в самом низу. Там, где начинал свой путь.

ГЛАВА 6

Вина

С ее возвращения из больницы прошла уже пара недель. Она была виновата. Виновата. Виновата. Виновата перед всеми в который раз. А потому терпеливо принимала и отстраненность мужа, и настороженность детей. Но потихоньку все налаживалось. Диалоги становились длиннее, а детские объятия крепче. Она знала, что все исправит. Ей нужен последний шанс, ведь больше она ни за что не обманет. Она справится.

Периодически — в укромных уголках дома и офиса — она находила пустые или недопитые бутылки коньяка и со стыдом незаметно выкидывала их в мусор. Любое напоминание о том, какая она бывает под действием вещества, — звон пустых фляжек под водительским сиденьем машины, фраза дочери: «Мама, а помнишь, когда ты была „сонная“...», звонок из школы, где она, оказывается, пропустила родительское собрание, — разрывало грудь стыдом и виной.

Говорят, что психика спасает алкоголиков от боли всего, что они творят, алкогольной амнезией. Ведь

если я не помню, то это вовсе не со мной и происходило. Вот и ей просто хотелось не вспоминать, побыстрее прожить дальше, когда напоминаний уже не останется. Очень хотелось.

Хорошо, что муж обычно не напоминал. Давно, где-то в начале отношений, она думала, что он бережет ее чувства, когда не говорит о сложном, а потом поняла: он просто ее не видит. Помнится, несколько лет назад она обиделась на что-то и перестала его обнимать ночью... А он и не заметил. Ни через день, ни через месяц. Тогда-то она осознала, что ее для него нет. Безразличие. Пустота.

Так что кроме эпизодов запоя, когда он включался, остальное время они жили каждый своей жизнью. В ее жизни были ранние подъемы, дети и работа по 15 часов. В его — долгий сон, депрессия и забота о матери. Честно говоря, иногда ей искренне казалось, что у них есть негласный договор — она терпит его подавленность и отстраненность, он — ее пьянство... Наверное, это были не самые хорошие отношения, а может, другие тоже так жили. Обычно она была слишком виновата, чтобы задумываться о таких тонкостях.

Вернулась самая обычная жизнь, с которой день ото дня нужно было справляться. Успевать. Терпеть. Мочь. В детстве она мечтала о картинке с большим домом, красной машиной, двумя детьми и приличным мужчиной рядом. Сейчас она жила в этой картинке. Вот только, проезжая по утрам мимо еще

закрытого магазина, к которому потихоньку уже сползались мятые и дурно пахнущие алкоголики из соседних дворов, она мечтала о другом. Об их жизни. Не сейчас. Потом. Когда дети вырастут. Когда она не будет им нужна. Однажды утром она выйдет из дома и больше не вернется. Она будет пить. Пить сколько захочется. Всласть. И вскоре тоже станет мятой и дурно пахнущей, но зато наконец отчаянно свободной...

«Иррациональность всегда превзойдет рациональность, поскольку не собирается бороться честно», — говорит доктор философии и клинический психотерапевт Рональд Поттер-Эфрон. Зависимость — яркий пример, как за внешней и первоначальной рациональностью скрывается огромная иррациональность, которая на самом деле управляет процессом.

Вина и стыд — самые преданные и неразлучные друзья любой аддикции.

Очевидно, что зависимый человек отчаянно стремится заполнить зависимостью (другим человеком, покупками, веществом, сексом) какую-то внутреннюю дыру, которую не научился заполнять по-другому. И закономерно предположить, что он не очень хорошо к себе относится, не считает себя достаточно ценным и частенько попадает в переживание вины и стыда за себя, такого как есть. Зависимым в целом свойственно иметь к себе завышенные, нарциссические требования и отсюда — часто им не соответствовать и разочаровываться. И когда человек в таком привычном напряжении неожиданно встре-

чает вещество, которое снимает непосильный груз, то словно на время выпускает себя из клетки собственного давления — эта находка кажется освободительной.

Однако постепенно употребление начинает выходить из-под контроля и появляются новые вина и стыд, теперь уже за себя «сорвавшегося», «не удержавшегося» и тем более принесшего ущерб окружающим. Употребление, обещавшее принести столь желанное облегчение, со временем начинает усиливать внутренний конфликт. Смотреть на последствия своих поступков становится все более стыдно, но и отказаться от вещества кажется все менее возможным, ведь к этому времени оно уже основательно изменило под себя биохимию.

Попробуйте представить эти части, зависимую и контролирующую, которые разрывают личность изнутри. Настоящий душевный ад, из которого, как кажется (если ты не осведомлен о болезни), нет выхода. Единственное известное мозгу средство выйти из состояния напряжения — выпить. Но выпить нельзя, значит, нужно усилить напряжение сдерживания себя до максимума, до момента, когда мышцы психологического контроля раньше или позже лопнут и будет срыв. Который принесет еще больше вины и стыда...

В психологии этот процесс называют «воронкой вины», когда каждое твое последующее действие утягивает все глубже в водоворот бесконечного самобичевания. Со временем переживать это внутреннее сражение становится совсем невыносимо, и человек словно опускает руки, сдается зависимой части себя. И вот уже контролирующая часть внутри

слышна все реже, становится проще лишний раз выпить, чем добровольно вернуться ко всевозрастающей (вместе с количеством ущерба от употребления) внутренней боли. Здравый смысл и критику оказывается проще вытеснить, вынести из себя вовне, чтобы психика могла как-то выжить в собственноручно инициированном хаосе.

Оттого важной частью помощи выздоравливающим зависимым являются группы Анонимных Алкоголиков или равные консультанты в реабилитационных центрах. Рядом с равными, такими же пережившими похожий опыт, стыд не так силен, и можно снова и снова проживать его, рассказывая о своих темных днях.

Существует метафора о том, что зависимый в этом смысле похож на подростка. Ему так же, как ребенку в разгар пубертата, невыносимо слышать критику, советы, ценные указания от значимых других (близких), но все то же самое он запросто может обсудить с другими подростками во дворе (на группе равных) и прислушаться к тем из них, кого считает авторитетом.

Чем большую власть захватывает зависимость внутри зависимого с течением времени, чем сильнее стыд, вина и следующие за ними расщепление и отрицание, тем больше зависимый выносит причину своего употребления вовне: на партнера, работодателя, друзей, родителей, страну, судьбу и так далее.

Проблема созависимого заключается в том, что он зачастую (как осознанно, так и неосознанно) эту вину берет. Будучи таким же внутренне незрелым, как зависимый, созависимый обладает сильным детским ощущением своей сопричастности ко все-

МЕНЯ НЕТ. Роман с зависимостью

му происходящему (когда-то с родителями, теперь с супругом / супругой). Руководствуясь этой виной, этим ощущением слияния со Вторым — а значит, мифической властью над чужими процессами, — созависимый начинает еще активнее контролировать, обвинять, винить себя, искать способы управления зависимостью (к примеру, старается не раздражать партнера) и одновременно активно принимать участие в сокрытии от посторонних происходящего в семье, ощущая это в том числе своим личным постыдным.

И ВОТ ИЗ ЭТОЙ САМОЙ НЕВОЗМОЖНОСТИ СОЗАВИСИМОГО РАЗДЕЛИТЬ, ГДЕ ЕГО, А ГДЕ ЧУЖОЕ, НАД ЧЕМ ОН ВЛАСТЕН, А В ЧЕМ БЕССИЛЕН, В ЧЕМ ОН ВИНОВАТ, А К ЧЕМУ КАТЕГОРИЧЕСКИ НЕПРИЧАСТЕН, — ОН, САМ ТОГО НЕ ПОДОЗРЕВАЯ, СТАНОВИТСЯ ГЛАВНЫМ СООБЩНИКОМ ЗАВИСИМОСТИ.

Скрывая происходящее от других, он ослабляет возможный стыд зависимого, пытаясь контролировать — забирает и без того слабую опцию самоконтроля у партнера, давлением на вину — усугубляет отрицание. И при всем этом созависимый все меньше слышит себя и свои потребности.

На выходе мы получаем двух людей-половинок. Один потерял контроль своих импульсов, второй наполнился контролем и потерял из виду импульсы собственных желаний.

ГЛАВА 7

Одержимость

Порой она размышляла о том, как все это началось. С какого момента она пробует справиться со своей проблемой? Почему она одновременно и хочет остановиться, и категорически не желает? Что вообще с ней не так?

Впервые она поставила химзащиту (кажется, это так называлось) в двадцать четыре года. Было сложно и стыдно прийти к наркологу, вроде бы в тот раз на этом настояла мать. Ей сделали какой-то укол, от которого по телу растекся сильный жар, и сказали, что с этого момента пить нельзя, иначе будет очень плохо. Несмотря на все сложные переживания, связанные с визитом в наркодиспансер, выйдя из него, она почувствовала необычайную легкость. Словно оставила там какой-то невероятный груз и теперь можно не думать, не контролировать, не уговаривать, не останавливать, не обманывать себя, а главное — не испытывать невыносимой вины и стыда после употребления. Она стала свободной от выбора пить или не пить, и в этом было

столько непривычной свободы. Казалось, солнце светит ярче, а сирень пахнет сильнее.

Продержалась она месяцев восемь из обещанного химзащитой года. А потом аккуратно выпила глоток пива на семейном выезде на дачу... тишина. Никаких неприятных симптомов. Тогда она выпила еще глоток... походила минут пять, прислушиваясь к себе... и тут же решительно утащила полупустую пластиковую «баклажку» пива туда, где ее никто не увидит.

Поначалу казалось, что ей удастся контролировать ситуацию, что ее уже не так страшно тянет к спиртному. Но очень скоро стало очевидно, что не просто тянет, а теперь еще и с необходимостью утаивать количество выпитого. Вроде бы от других, но ведь на самом деле от себя самой.

Она начала выпивать до вечеринок с алкоголем, втихаря «догоняться» после, начала, как профессиональный коуч, мотивировать компанию сходить за еще одной дозой, а потом еще за одной. Начала опохмеляться по утрам. Просто так. Для возвращения приятной беззаботности предыдущего дня. При всем этом, надо заметить, ее организм никак не соглашался с количествами выпитого, и по утрам часто становилось очень плохо. Но эти полдня головной боли и рвоты казались ей вполне адекватной платой за предыдущий вечер и ночь. Она была готова платить такую цену за удовольствие, приносимое этиловым спиртом.

ГЛАВА 7. Одержимость

А через какое-то время она начала забывать всё, что с ней происходило, и периодически просыпаться на мокрых простынях... Казалось бы, очень страшно и стыдно утром обнаружить себя обмоченной, да еще и слушать нелицеприятные рассказы о своем вчерашнем поведении. Но где-то в тот период, когда происходящее в употреблении стало слишком невыносимым, чтобы его выдерживать, что-то щелкнуло внутри.

ОНА СЛОВНО РАЗДЕЛИЛАСЬ. С НЕЙ БЫЛО ВСЕ НОРМАЛЬНО. А ТОТ ЧЕЛОВЕК, О КОТОРОМ ЕЙ РАССКАЗЫВАЛИ... ЭТО ПРОСТО НЕ ОНА.

Ей не за что извиняться, не отчего краснеть. Она не помнила, она не чувствовала то странное существо частью себя. И даже если это и была она, то, во-первых, были причины, а во-вторых, что тут на самом деле такого уж страшного. Все пьют, с кем не бывает.

Потом у них родились дети. По-настоящему долгожданные. Сначала дочь, а через два года сын. Она очень хотела стать мамой, и, казалось, дети наконец дали смысл ее жизни. Чистая от вещества беременность, потом кормление грудью и снова беременность и кормление. В небольшой перерыв между завершением грудного вскармливания и следующей беременностью она вернулась к веществу и так быстро увидела бездну, к которой ее тянет, что забеременеть еще раз было отчасти не только жела-

нием иметь больше детей, но и спасением от власти алкоголя.

Еще два чистых года. Дети подрастали. Она была хорошей мамой. Правда. Очень хорошей. При этом, будучи в декретах, умудрилась открыть новый бизнес, который стал достаточно прибыльным. Семья переехала из квартиры в загородный дом... и вот тут что-то окончательно надломилось... муж занялся обустройством дома и словно совсем ушел из отношений, дети подрастали, собственных денег было достаточно, на работе появился администратор, которому она всегда могла делегировать все свои обязанности...

Оказавшись без строгих обязательств, какие она чувствовала перед детьми, пока они были совсем маленькими, без опоры на мужа, ушедшего в домо-строительство, с полной финансовой свободой, она ощутила, словно последние якоря, удерживающие ее на месте, оказались обрезаны. И ее лодку понесло в такой неуправляемый шторм, какого раньше она и представить не могла.

За два года десяток капельниц, примерно такое же количество стационаров, разные виды подшивок, каких-то уколов, стоящих бешеные деньги. Два года хаоса зависимости и, казалось, их совместных с мужем попыток с ним справиться, а промежутки между запоями лишь сокращались...

На самом деле она никогда не вспоминала все вот так последовательно. Скорее, отдельными фрагмен-

ГЛАВА 7. Одержимость

тами большого пазла. Но не складывала этот пазл целиком. Потому что оборачиваться назад и честно видеть все было слишком страшно. И страшно по двум причинам — с одной стороны, от невыносимости поднимающихся чувств, а с другой стороны, от необходимости признания истинных масштабов катастрофы, которую ей было абсолютно непонятно как остановить.

Ты можешь сколько угодно делать вид, что употребление не вернется. Ты можешь обещать, давать зарок перед иконами или клясться здоровьем детей. Ты можешь уходить в работу, строить планы или искать хобби.

Ты можешь думать, что змеи в груди больше нет, что она никогда не проснется. Только внутри ты знаешь, что проснется. Вернее, змея знает. Она — это ты.

Кто-то пьет каждый день и ходит на работу, кто-то пьет только пиво, кто-то пьет в основном по выходным, кто-то пьет запоями. У алкоголика — человека со сформированной психологической и физической тягой, необратимыми изменениями в головном мозге — богоподобные отношения с веществом (помните, «обреченный на рабство»).

Алкоголик служит алкоголю, подвластен ему, бессилен перед своей одержимостью. Он переживает весь мир через призму зависимости. Сколько выпить? Как выпить? Как не пить? Как остановиться или, наоборот, незаметно упиться? Сколько этот человек пьет? Какие напитки будут в гостях? Изпод чего та пустая бутылка в кустах? Чем пахнет от

пассажира маршрутки? Где ближайший бар? Незаметный, но неизбывный алкогольный фон каждого дня. Но главное — жизнь без вещества представляется абсолютно невозможной, серой, безрадостной и глупой.

Запой имеют свою цикличность и продолжительность. Постепенно время употребления увеличивается, а «чистые дни» сокращаются. Промежутки между запоями — это, по сути, периоды абстиненции, а совсем не трезвость.

Абстиненция — самая страшная фаза цикла. Остановиться после четырех, пяти, десяти дней запойного употребления не так просто. Это не «плохо» после новогодней вечеринки. Это когда несколько суток тебя трясет внутри и снаружи, когда возникает тревога такой степени, что чудятся звуки и страшно выйти из дома, когда ты не можешь ничего делать, но и отдыхать невозможно. Когда ты знаешь заранее, что несколько ночей будешь лежать на мокрой от холодного пота простыне без сна, а сердце будет биться в груди и горле так сильно, что становится страшно, как бы оно не выбило ребра изнутри. В короткие минуты небытия тебе будет сниться, что под кожей, в ушах, во рту ползают змеи. Ты будешь хотеть спать до изнеможения. И еще сильнее бояться спать.

НАРКОМАН НЕ МОЖЕТ УМЕРЕТЬ ОТ ЛОМКИ. АЛКОГОЛИК ОТ ПОХМЕЛЬЯ — МОЖЕТ. СЕРДЦЕ НЕ ВСЕГДА ВЫДЕРЖИВАЕТ.

Алкоголь вмешивается в баланс ГАМК (тормозящий нейротрансмиттер) и глутамата (возбуждающий нейротрансмиттер), и возникает сильная, а порой смер-

ГЛАВА 7. Одержимость

тельная сердечная аритмия. Риск умереть от острой абстиненции очень реален и высок и составляет от 6 до 25%, в зависимости от симптомов¹.

Люди начинают выпивать, чтобы почувствовать эйфорию, расслабление, веселье, смелость. Немного этилового спирта в кровь, чтобы стало классно, лучше, чем обычно. Алкоголик пьет, чтобы было «нормально», «терпимо», «не так плохо». Его «обычно» — невыносимо.

На самом деле у зависимого все хорошо с силой воли. Воля, которая нужна, чтобы встать утром и через тремор и приступы рвоты дойти до магазина, колоссальна. Воля, чтобы выдержать абстиненцию, а тем более на ее фоне жить и работать, тоже нужна немалая. Просто дело тут совсем не в силе воли, не в нелюбви к остальным, не в эгоизме. Дело в силе намного большей, чем человеческий контроль. Дело в одержимости.

Можно привести такой пример. Вашему телу нужно пить воду, и, даже если вы твердо решите больше никогда это не делать, ничего не получится. Сначала вы почувствуете жажду, а потом постепенно придет одержимость. Вода займет весь ваш разум, вы будете видеть ее всюду, потребность будет нарастать, и рано или поздно вы попьете. Возможно, даже из лужи. Так же и здесь. Как приобретенный инстинкт, прошитый в головном мозге. Одержимость. Когда я полностью завишу от воли Другого. Бога. Вещества.

¹ <https://theconversation.com/alcohol-withdrawal-can-be-deadly-heres-why-96487>.

МЕНЯ НЕТ. Роман с зависимостью

Вы испытываете отвращение, гнев, страх, жалость к алкоголику. Вам хочется его вразумить. Конечно, его зависимость приносит много боли, превращая жизни близких в ад. Но то отвращение, ненависть и страх, которые он испытывает сам к себе, не сравнятся с вашим. Потому что вы — живой беспокоящийся человек. А он относится к себе бесчеловечно, без капли сочувствия, без капли надежды и милосердия. И этой ненавистью к себе, желанием себя уничтожить он в какой-то мере тоже одержим.

ГЛАВА 8

Кроличья нора

Она проснулась утром и поняла, что не может встать. Словно превратилась в большую лужу, словно удерживающая ее оболочка исчезла и собрать себя в вертикально стоящее оформленное состояние стало невозможным... Вот же руки, вот ноги. Встать должно быть просто. Но сил нет. Таблетки. Это таблетки.

В клинике, подшив ей под лопатку какой-то очередной чудо-гель, при выписке дали рецепт на антидепрессанты. Неделю назад она наконец купила их и начала принимать. Половинка голубой утром, половинка белой за полчаса до сна. Считалось, что они легкие. Считалось, что у нее депрессия и от них станет не так безрадостно. Но с каждым днем вместо эмоционального подъема или какого-то облегчения она чувствовала себя все хуже. Словно потихоньку теряла возможность контролировать, двигаться, думать. Словно таблетки растворяли что-то самое важное, на чем крепилась вся ее конструкция. Почему она не обращалась за помощью? Почему не просила

скорректировать лечение? Считала, что у антидепрессантов есть период накопления и привыкания, поэтому, по ее мнению, не оставалось ничего, кроме как терпеть и прорываться через каждый новый день, надеясь, что через три недели приема станет лучше. Нужно просто потерпеть, говорил психиатр. Уж что-что, а терпеть она умела...

У НЕЕ ПРОСТО НЕ БЫЛО ПРАВА ХОТЕТЬ ДЛЯ СЕБЯ ЛУЧШЕГО, БЫТЬ С СОБОЙ БЕРЕЖНОЙ И ЗАБОТЯЩЕЙСЯ О СОБСТВЕННОМ ВНУТРЕННЕМ КОМФОРТЕ.

Нужно просто потерпеть. Вздохнула. Как будто на отходняках после тяжелых наркотиков. Уже не там и еще не здесь. На границе. Как пилот самолета, попавший в грозовую тучу и с трудом, из последних сил, в сильнейшем напряжении удерживающий штурвал. Сколько она еще так выдержит? Сколько еще терпеть?

С невероятными усилиями встала и пошла будить детей. Для каждой манипуляции требовалась двойная концентрация. Она проговаривала последовательность действий внутри. Чайник. Кнопка. Миски для завтраков. Хлопья. Чашки. Чашки... Чашки в шкафу над умывальником. Чашки.

Зашла в ванну умыться. Посмотрела в зеркало. От таблеток пропал аппетит. Единственное время, когда удавалось в себя что-то запихнуть вроде пары йогуртов, — поздно вечером. Каждое утро она видела в отражении еще больше похудевшую себя, с еще

ГЛАВА 8. Кроличья нора

более прозрачным лицом и темными кругами под глазами. Посмотрела на руки — сквозь кожу проступали обычно невидимые, чернильного цвета вены. В этом было что-то приятное, как ни странно. Словно она любовалась, рассматривая, как тело сдувается, чахнет и обесточивается.

С трудом собрав себя и детей, вышла во двор завести машину. Впереди самое сложное — выдержать пятнадцатиминутную поездку до сада и школы. Когда каждую секунду кажется, что в следующую ты не вспомнишь, как рулить, как нажимать на педаль, как переключать скорость. И эта паника потери контроля, встречи с безумием от тебя на миллиметр. Здесь и сейчас. Только здесь и сейчас. Даже не думать о бездне рядом. Зажигание. Фары. Передача. Поехали.

Через день разделяющий реальности миллиметр исчез. Начались панические атаки. Еще через день вся жизнь разделилась на предчувствие скорой волны невообразимого ужаса смерти, саму атаку, когда в каком-то смысле ты каждый раз умираешь, поглощенный неописуемым животным тотальным страхом и ожиданием следующей волны. Ты не знаешь, в какой момент вдруг сорвешься и полетишь в темноту кроличьей норы. Оттого боишься всегда. А чем больше ты боишься — тем атака ближе. Весь мир сводится к этому страху полета в бездну и смертельному ужасу в самом полете. Есть вещи, которые невозможно понять, не пережив, они за границей обычной жизни. Есть вещи, которые врагу не поже-

лаешь. Конечно, ты знаешь, что не умрешь. Еще бы. Знаешь наверняка. И при этом каждый раз умираешь заново...

Единственное место, где можно было немного передохнуть, — в кровати под одеялом, накрывшись им с головой. Она старалась оказываться дома если не через два, то хотя бы через четыре часа. Чтобы, словно испуганный, истощенный, обессиленный зверек, полежать, свернувшись в калачик, под одеялом. С открытыми глазами. В темноте. В тишине. В безопасности. Хотя бы чертов час. Чтобы были силы встать. Одеться. Запереть дом. Машина. Зажигание. Фары. Передача. Не забыть, что еду за детьми... Садик. Школа. Дети. Лучше сдохнуть от водки, чем так жить. Красный свет. Тормоз. Лучше сдохнуть собой, чем неизвестно кем...

Через три недели приема антидепрессантов она позвонила мужу:

— Я больше не могу. Извини. Я не могу так. Не выдержу больше и дня. Буду сниматься с этого ада алкоголем. Хочу предупредить, что куплю сейчас выпить.

Не дожидаясь ответа, сбросила вызов.

В тот день она выпила бутылку шампанского. Кровь стала теплее и, казалось, быстрее побежала по венам. На следующий день ее выворачивало до потери сознания. Она искренне думала, что умрет.

Еще через день она выпила фляжку коньяка. Еще через пару — ушла в запой.

ГЛАВА 8. Кроличья нора

Алкогольная бездна была привычной. В нее было не страшно падать. Вниз. Расправив с улыбкой облегчения руки. Наконец. Вниз по кроличьей норе.

Любое неуправляемое вызывает страх и хочет быть объясненным. Людей пугают те, кто совершал попытки покончить с собой, те, кто болен психически, те, кто уходит в состояние измененного сознания через вещества. Уход за грань. Потеря контроля головой. Безумие. Нечто мощное, уводящее за пределы разума, не может не пугать. Оттого вокруг зависимости от алкоголя много мифов и догадок, пытающихся ее впихнуть в привычные представления.

1. Алкоголизм — это безволие. Если бы человек захотел, он бы бросил.

Нет, у алкоголика с волей все хорошо, особенно когда нужно найти, где утром опохмелиться, он продемонстрирует сильнейшую волю. Но с определенного момента не алкоголик управляет алкоголем, а, наоборот, алкоголик попадает в богоподобные отношения с веществом. Говорят, в США существует реабилитационный центр, где алкоголикам в процессе реабилитации помогают стать бизнесменами. Очень может быть, ведь стратегия основана на том, что зависимый сам по себе человек одержимый, страстный, просто это свойство характера дисфункционально используется. С чем на самом деле сложно, так это с мотивацией выздоравливать, так как внутри зависимости ты уверен, что без вещества жизнь потеряет смысл, скорее даже в целом трезвая жизнь кажется абсолютно невозможной. Оттого обратиться за помощью часто получается, лишь дой-

дя до своего личного дна, единолично признав, что дальше так продолжаться не может.

2. Алкоголизм — это наследственность.

Наследственный фактор, безусловно, играет определенную роль в развитии заболевания. Наследственность может быть связана как с неумением организма расщеплять алкоголь (как у народов Крайнего Севера) и отсюда с очень стремительной алкоголизацией, так и с переданным по наследству дефицитом каких-либо нейромедиаторов. К примеру, отец с пониженным содержанием дофамина встретил алкоголь, который принес неизвестное до той поры ощущение предвкушения, от которого жизнь заиграла новыми красками, а после и сын точно так же, по наследству отцовской биохимии находящийся в дефиците гормона предвкушения, узнал все возбуждающее чувство волны дофамина рядом с веществом.

Говоря о наследственности, в не меньшей степени важно говорить о среде, в которой рос будущий алкоголик, и если он является взрослым ребенком алкоголика, то риск заболевания у него, безусловно, выше. И одновременно ни особая биохимия, ни социальное окружение не ведут гарантированно к алкоголизму сами по себе.

3. Алкоголик просто в Бога не верит.

Алкоголик, как уже говорилось, по мере прогресса болезни попадает в богоподобные отношения с веществом. То есть мысли об алкоголе (где, как, сколько, с кем выпить, как скрыть, как не выпить, как продержаться и т. д.) охватывают все его сознание, он становится одержим веществом, в рабстве у вещества. И, как бы он ни верил в Бога, часто вещество оказывается сильнее. И часто именно осознание греховности

ГЛАВА 8. Кроличья нора

и одновременно невозможность остановиться лишь еще сильнее затягивают удавку вины на шее человека.

4. Алкоголик пьет из-за друзей / жены / отсутствия работы.

Алкоголик пьет потому, что он болен. Пытаясь справиться с эмоциональными трудностями, в какой-то момент своей жизни он встретил алкоголь, который, как тогда казалось, хорошо анестезирует душевную боль, делает более смелым и живым. При хроническом алкоголизме алкоголик пьет и когда «хорошо», и когда «плохо». Он просто не может не пить, хотя, конечно, алкоголизм — болезнь всей семейной системы, и определенную роль окружение в течении заболевания играет.

5. Алкоголику нравится пить, иначе бы не пил.

То ощущение эйфории, расслабленности, радости, которое испытывает независимый человек при употреблении, алкоголику малодоступно. Со временем его радость от алкоголя все меньше, а вот ямы вне употребления все глубже (вспомним, что свои нейромедиаторы мозг вырабатывать перестает). Алкоголик пьет, чтобы было «нормально», «выносимо», «нравится»: значение слов, в каком мы их обычно употребляем, в данном случае не очень подходит.

Получается, что причин у алкоголизма может быть много: и наследственность, и неблагоприятные социальные условия, и отсутствие какой-то внутренней опоры, которую дает вера, и детские травмы, и много что еще. Но одновременно ни одна из них не является главной, и никто не может сказать наверняка, какой «коктейль» условий сработает для конкретного человека с его индивидуальными личностными характеристиками и биохимией.

ГЛАВА 9

Любовь

В этот раз ее никто не останавливал. Еще на одной из первых встреч психолог Дима сказал мужу перестать ее контролировать, перестать прятать алкоголь, перестать скрывать от всех ее проблемы, перестать требовать, уговаривать, спасать. Сначала она обрадовалась такой неожиданной свободе. Потом ненавидела Диму и умирала от стыда, когда муж стал всем честно говорить о ее алкоголизме. А потом испугалась. Потому что больше никто не держал ее за руку. Теперь некому было остановить ее полет в бездну.

Каждый раз, напиваясь, она в какой-то момент уходила из дома. К давнишним друзьям, к матери, к отцу, да хотя бы в гостиницу. Один раз, пьяная, пробовала уехать на машине в Карелию, в монастырь. Попала в аварию через десять километров. Бог уберег, что не сбила никого. Эта авария напугала ее. Но ненадолго. Словно всеми правдами и неправдами она хотела уйти подальше от своей жизни. Она старалась, держалась в ней сколько могла, а выпив — уходила. Во всех смыслах.

В этот раз она поехала к своему давнему приятелю Вове. С Вовой было весело. С Вовой не было стыдно за то, какая она. Как-то, завтракая в китайском ресторане, она заказала бутылку коньяка. С улыбкой предвкушения разлила алкоголь по двум рюмкам. Выпили. Она сразу налила еще. И только в этот момент Вова понял. Понял, какая беда с ней происходит. Понял, что все давно уже серьезно. Он не ругал, не останавливал, не уговаривал, а молча смотрел, как она напивается, и по его обычно улыбающемуся лицу текли слезы. Вова был добрым и любил ее. Любил даже такой, какую никто не любил. Какую она ненавидела.

Ей нравилось ездить к Вове. Он словно грел ее своей глупой, непонятной ей любовью. Ожидаемо однажды наступило утро, когда она проснулась в его постели. Лежала с открытыми глазами и смотрела в потолок. Ей должно было быть стыдно. Она должна была чувствовать вину. Она была замужем. Но внутри была лишь пустота. Ей было все равно. Эта выжженная пустота год за годом все увеличивалась между ней и ее мужем, там давно не осталось ничего, кроме боли и ощущения своей ненужности и неправильности во всем. А тут она оказалась нужной. Тут она была достаточной. Тут она словно первый раз за долгие годы почувствовала себя живой. И этот глоток жизни был слишком ценным, чтобы чувствовать за него вину. А глоток оставшегося на кухне виски окончательно увел от сложных размышлений.

Они позавтракали и пошли бродить по городу. Нужно было вернуться домой. К мужу и детям. К детям... Глоток из горла. Еще один. И нет той жизни, где муж и дети. Есть только город, тепло от алкоголя в груди и веселая компания. Еще часик. Пожалуйста. Хотя бы еще один час.

К вечеру, уже сильно пьяная, она все же поехала через весь город домой. Вышла из маршрутки. Впереди было еще два километра по уже засыпанной снегом проселочной дороге к коттеджному поселку. Шла, немного покачиваясь, в темноте. Тот редкий вечер, когда в небе были видны звезды. Пахло зимой. Красивый вечер.

Изредка мимо проезжали машины, ослепляя ее светом фар. Неожиданно одна из них остановилась:

— Девушка, вас подвезти? Холодно и темно на улице.

Машина ехала в обратную сторону от поселка. Совсем в другую сторону... Она пьяна, что наверняка видно. На улице почти ночь... Все так понятно... Так понятно...

— Да, пожалуй.

В сознании все спуталось. Звездное небо за окном. Еловый запах освежителя для салона машины. Мужской голос: «Какая же ты хорошенькая», и слезы, текущие по щекам от этих, кажется, таких удивительно нежных слов, каких ей так давно никто не говорил. Какая же ты хорошенькая... Хорошенькая, хорошенькая, хорошенькая. Она собрала остав-

шиеся силы и оттолкнула мужчину. Нащупав ручку двери, дернула ее и почти вывалилась из машины в снег. Встала и пошла в темноту, не оборачиваясь.

Когда она пришла домой, все уже спали. Тихо заперла входную дверь. Тихо достала из пуховика фляжку коньяка. Тихо, чтобы не разбудить уснувшего в гостиной на диване мужа, открыла дверцу тумбочки с лекарствами. Тихо взяла упаковки с антидепрессантами. Тихо поднялась на второй этаж в спальню. Тихо открыла коньяк. По возможности тихо стала выдавливать таблетку за таблеткой в общую горку на простыне. Тихо. Внутри было тихо. Наконец она точно знала, что делать, и от этого чувствовала невероятные, возможно, никогда не знакомые ей покой и облегчение. И в этой внутренней тишине, казалось, сами собой зазвучали слова:

Отче наш, иже еси на небесах!
Да святится имя Твое,
да придет Царствие Твое,
да будет воля Твоя...

Зависимость — это всегда про боль. Зависимость — это всегда про саморазрушение, а значит — нелюбовь к себе.

И, казалось бы, мы все это знаем, интуитивно чувствуем, что у зависимого внутри что-то сильно болит, и стараемся помочь, но он снова и снова предает, обесценивая все, что ему хочется дать, чем поддержать.

Дело в том, что, к большому сожалению, со своей болью может разобраться только сам человек, а в случае с зависимостью — это значит дойти до своего личного дна, сильно о него удариться и, возможно, признать только свое, из самой глубины души, желание жить, свое бессилие перед болезнью и необходимость обращения за помощью. А возможно — свое желание умереть. Именно это страшное право на смерть абсолютно невозможно дать близким зависимого зависимому. Любить, признавая право того, кого любишь, выбрать смерть, — огромная работа души, возможно наивысшее принятие вещей такими, как они есть из всех существующих и часто просто за гранью человеческих возможностей.

Чем дольше не давать алкоголику или наркоману упасть на собственное дно, тем глубже становится яма под ним. Однажды падение может стать смертельным не потому, что отпустили, а потому, что слишком долго не давали упасть.

Именно поэтому при обращении родственников зависимого за помощью им рассказывают о правилах так называемой «жесткой любви».

Суть заключается в том, что родственнику зависимого (созависимому) важно для начала увидеть в своем близком две части: живого человека, которого он, возможно, уже едва помнит, и болезнь, которая захватывает, рушит и уничтожает как ее носителя, так и всех вокруг.

И вот с болезнью переговариваться, помогать, увещавать, призывать к совести нет никакого смысла. Болезнь важно сделать видимой и перестать по-творствовать любым ее манипуляциям.

А значит, не прикрывать зависимого перед родственниками и коллегами, не участвовать в нейтрализации последствий употребления, не давать деньги на вещество, не пускать употребляющего на свою территорию. Оставить близкого решать свои проблемы самому, делать собственные выборы и выбирать между жизнью и смертью единолично. Да, ему будет стыдно. Да, он может быть в ярости. Да, вам тоже будет неловко выносить сор из избы. Но если вы живете рядом с зависимым, вы — единственный человек в неизменном состоянии сознания, способный усложнить заболеванию жизнь.

Одновременно важно проинформировать зависимого, что помощь есть, что есть группы Анонимных Алкоголиков, детоксы, реабилитации и психологи. И если он решит обратиться за помощью (ехать в реабилитационный центр, идти к психологу, на группы для тех, кто хочет остановить зависимое поведение) — вы всегда рядом и поддержите. Поддержите не равно найдете для него все перечисленное, а просто будете рядом.

От созависимого требуются действия. Вполне себе конкретные и жесткие. С сочувствием, но осознанием, что в данном случае оставить человека один на один с выбором жить или умереть — единственная эффективная помощь, которую он может оказать.

Повторюсь, что страшная ирония «мучений во благо» созависимого в том, что чем дольше близкий спасает зависимого, тем глубже яма, в которую последний падает. Биохимия все больше ломается, болезнь все сильнее захватывает личность, и выбрать жизнь однажды станет просто невозможно.

МЕНЯ НЕТ. Роман с зависимостью

В НАШЕЙ КУЛЬТУРЕ СЛОЖНО С ЛИЧНЫМИ ГРАНИЦАМИ, СЛОЖНО ПРИЗНАВАТЬ ПРАВО ДРУГОГО НА ЕГО ЖИЗНЬ. ВСЕ ЭТО ПО КАКОЙ-ТО ПРИЧИНЕ СЧИТАЕТСЯ БЕССЕРДЕЧНОСТЬЮ И ЖЕСТОКОСТЬЮ.

Хотя что в реальности сложно, так это выдерживать собственное бессилие, отчаяние и смирение, если близкий выбрал не устраивающий нас путь. А говоря о зависимых, отпустить — это, по сути, единственное, чем можно помочь.

Вот 12 шагов «жесткой любви» для родителей наркоманов, которые нашли применение и у родственников других зависимых.

1. Я бессилён (бессильна) удержать сына (дочь) от употребления наркотиков. Я обращаюсь в этом за помощью к любящему Богу.
2. Мой сын (дочь) имеет индивидуальные потребности и чувства; я постараюсь бережно относиться к его (ее) внутреннему миру.
3. Я также осознаю, что у меня есть собственные потребности и чувства, я ожидаю, чтобы мой ребенок также уважал и мои чувства и потребности.
4. Постараюсь сделать все, что от меня зависит как от родителя, отвечающего за своего ребенка.
5. Я ожидаю от сына / дочери участия в жизни семьи.
6. Я постараюсь не быть злым и карающим родителем.
7. Постараюсь быть реалистичным в своих претензиях к больному сыну / дочери. Но я также стану отдавать себе отчет в своей обязанности установить рамки допустимого поведения в доме для него / нее.

ГЛАВА 9. Любовь

8. Я знаю, человек не может быть совершенным, поэтому я не стану ожидать максимально хорошего как от себя, так и от наркомана. Приложу усилия, чтобы честно анализировать свои недостатки и ошибки, буду стремиться стать лучше.

9. Я знаю, что большинство родителей (или другие члены семьи) склонны спасать детей из бедственных ситуаций, которые дети создали сами. Я понимаю, что несение ответственности за другого человека не несет помощи ему, а, наоборот, ослабляет. Я буду стараться, чтобы ребенок нес на своих плечах последствия своего поведения, своего неверного выбора.

10. Каждый должен нести свой груз. Я приложу все силы, чтобы сопротивляться своему желанию быть с наркоманом «в паре», «в одной игре». Когда я попадаюсь на его уловки, это ведет меня к злым обидам, а ему дает повод бежать от меня дальше.

11. Я знаю, что единственным человеком, за которого я могу нести ответственность, являюсь я сам. Это нелегко. Но я постараюсь сделать все, на что способен, чтобы своими чувствами, поступками и мыслями не наносить вред себе и близким. Я способен справиться с чувствами жалости к себе и обиды.

12. Я нуждаюсь в людях, и я им нужна.

ГЛАВА 10

Меня нет

Она продолжала выдавливать из упаковки таблетки, когда в спальню вошел муж. Через зубы прошипел:

— Ты что творишь, дура!

Вывал из рук алкоголь и лекарства, сказал ложиться спать. Она послушно легла и закрыла глаза. Без протеста. Без сожаления. Во внутренней тишине.

От входа в дом до этого момента прошло всего несколько минут. Ее планы нарушили. Она физически не умерла. Но внутри за это время как будто умерла. Сдалась. Ушла. И теперь было все равно.

На следующее утро в экстренном порядке муж повез детей к бабушке и попросил приехать Диму. Она слышала, как по телефону мужчины обсуждали, что, конечно же, это была провокация, манипуляция, конечно же, блеф. Наверное, ее удивляло, каким безэмоциональным остается муж. Но, по большому счету, все происходящее не трогало. Она знала, как на самом деле. Не нужно было никому ничего до-

казывать. Она все еще слышала ту мертвую тишину внутри.

Приехал Дима. Казалось, такой спокойный. Или на самом деле спокойный? Кого это должно волновать, в конце концов... Расположился в кресле напротив.

— Что случилось? Зачем?

Она сидела по-турецки на диване, откинувшись на спинку, и рассматривала кучку углей и пепла в темной дыре камина...

— Дим... Дим, я мылась с утра уже два раза. Я терла себя мочалкой до крови. Дим, я все равно грязная. Я пахну не собой... это так сложно и так бессмысленно объяснять... словно есть прекрасный цветущий мир, а есть я, как говно, которое все портит. Меня не должно быть. Я — ошибка. Я не подхожу сюда. Мне слишком сложно. Я никого не люблю. Меня никто не любит. Я не знаю правил, которые все вроде знают. Не знаю, как жить. Не знаю, кто я... Меня нет, Дим. Просто меня больше нет.

Дима попросил посмотреть ему в глаза и сказать еще раз то же самое.

Даже поднять глаза было невыносимо. От одного взгляда ему в лицо кружилась голова. Горло, казалось, сдавливает железный обруч. Но она собрала все оставшиеся силы, глядя в глаза, повторила:

— Меня нет.

И как будто в этот момент внутри все окончательно рухнуло.

Словно прошлой ночью катастрофа была поставлена на паузу, как недосмотренный фильм. А сегодня ее слова глаза в глаза нажали «плей», и обломки падающих конструкций, зависшие вчера на сантиметр от земли, загремели внутри, ударяясь о поверхность. Бесповоротно. Без надежды. Навсегда. Меня нет.

Пыль от разрушений оседала, а тишина и пустота становились острее. Навалилась дикая усталость. Усталость размером с жизнь. Она слышала сквозь нее, как Дима говорил:

— Это — дно. Ты на дне. Это самое сложное. Возможно, через некоторое время начнет становиться легче.

Но чтобы ждать или радоваться «легче», нужна надежда, нужно ожидание. А их больше не было. Ничего не было. Ни боли, ни страха, ни надежды. Ее не было. Она знала, что не повторит попытку. Это не имело бы смысла. Она уже умерла. И в этой смерти было так много покоя, которого она искала...

Ребенок, родившийся в семье, где у взрослых много собственных сложностей и отсюда — дефицит сил, чтобы уделять маленькому человеку достаточно безусловного внимания, интуитивно распознает правила, каким ему быть, чтобы его замечали и любили. Постепенно, день за днем и год за годом, он все больше идентифицирует себя исключительно с тем, кого в нем замечают взрослые.

К примеру, мать-одиночка, уставшая от слишком большой нагрузки на работе, эмоционально замечает дочку чаще всего тогда, когда она самостоятельно убирает игрушки или помогает с младшим братом. Получая снова и снова опыт теплых эмоций от мамы исключительно в моменты помощи ей по дому, девочка неосознанно делает вывод, что, чтобы быть любимой, нужно обязательно быть ответственной и помогающей. Девочка, вмещающая в себя целую вселенную состояний, проявлений и желаний и не увиденная во своем многообразии своего Я, надевает единственный образ одобренной маминими глазами себя — психологическую маску семейного «героя».

А бывает, родители эмоционально реагируют наоборот, только когда ребенок что-то ломает и допускает ошибки. Маленькому человеку, в свою очередь, намного важнее само внимание, чем его качество, и в конечном счете оказывается не так важно, хвалят или ругают, намного ценнее то, что наконец видят. Он научается чаще себя вести так, чтобы получать отклик, и постепенно становится «козлом отпущения» или «ребенком-монстром».

Вы, наверное, встречали в своих компаниях взрослых, чаще мужчин, которые бесконечно шутят, рассказывают анекдоты и привлекают к себе внимание всех присутствующих? И если присмотреться, то становится очевидно, что в этом балагурстве очень много напряжения и невозможности остановиться, побыть серьезным и глубоким. Перед вами повзрослевший ребенок-«шут», который с детства, живя в семье, переполненной страхом и болью, учился быть легким, юморным и привлекающим внимание своими забавными выходками.

Бывает, что неразрешимых проблем и напряжения в семье так много, что лучше всего вообще не нагружать маму своей персоной и оставаться незаметным. Стать «потерянным» семейной системой ребенком — не выделяющимся, не требовательным, не обращающим на себя внимания — еще один вариант адаптации к происходящему вокруг.

Так появляются маски детей, живущих в дисфункции. «Герой», «козел отпущения», «шут» и «потерянный ребенок». А тот, кто прячется за маской, остается не узнан как другими, так и самим собой. Испуганная, не верящая в свою достаточность, стыдящаяся, не выплакавшая много слез объемная душа, прикрытая плоской картинкой снаружи.

СИСТЕМЫ ДЕТСКИХ САДОВ И ШКОЛ РАССКАЗЫВАЮТ РЕБЕНКУ, ЧТО ПОСЛУШНЫЕ И УСПЕШНЫЕ ДЕТИ ЛЮБИМЫ, А СЛОЖНЫЕ И НЕУСПЕШНЫЕ — ОТВЕРГАЕМЫ.

Хотя по логике вещей именно двоечники нуждаются в дополнительной помощи и внимании, ведь отличники своими результатами и так демонстрируют, что справляются с требованиями. Снова и снова ребенок получает послания, что должен быть каким-то (успешным, справляющимся, не ошибающимся), иначе окажется нелюбим взрослыми.

Неуверенный подросток, выходя в социум и исследуя его симпатии и антипатии, старается стать тем, кого этот мир одобрит. Ведь так намного безопаснее и понятнее, если внутри давно уже живет идея собственной бракованности и большое количество напряжения.

С момента рождения год за годом, попадая из одной системы в другую, человек старается быть тем, кого примут, заметят, оценят.

Внутри появляется так называемая фигура «внутреннего критика», которая выучила правила игры и постоянно требует от живой части быть идеальной, подходящей предъявляемым требованиям. Из этого постоянного давления ожиданий от себя появляется псевдоличность, маска, безопасный фасад, который абсолютно точно лучше себя настоящего, никому таким, как есть, кажется, не нужного.

Пользуясь выученными когда-то правилами — каким нужно быть, чтобы нравиться себе и другим, — человек более или менее благополучно доживает до средних лет, а счастья, как бы он ни старался соответствовать, все не случается. Правила не работают. Ожидания от себя и других не оправдываются. И если у человека достаточно ресурса, он идет в кризис, падает на дно и тотально разочаровывается в себе, в мире и в когда-то выученных правилах.

В этом разочаровании побеждает либо разочаровавший (тот живой и настоящий кусок себя, живущий где-то внутри), и тогда человек осознает, что не жил все это время себя, а лишь играл роль, и принимает решение в пользу жизни собой неидеальным. Либо победу одерживает разочаровавшийся (та часть, которая всегда ожидала большего), и тогда человек с двойной яростью начинает убивать себя. Часто в прямом смысле слова доводя до смерти.

Зависимый и созависимый не знают себя глубже этих самых социальных масок, за которыми только стыд,

МЕНЯ НЕТ. Роман с зависимостью

уверенность в своей ущербности и страх разоблачения. И если зависимый анестезирует это несовпадение внешнего и внутреннего употреблением, то созависимый спасается от себя глубинного, переводя все свое внимание на зависимого.

С этой точки зрения зависимость становится манифестацией кризиса, который пока не может разрешиться. Кризиса как отдельного человека, так и всей семейной системы, частью которой он является.

ГЛАВА 11

Взрыв

Следующие несколько дней она жила словно мертвая. Было тело, которое ходило, разговаривало, улыбалось, а душа исчезла. А может, ее никогда и не было?

В этом состоянии оказалось так много покоя и тишины, что она с удивлением поняла — до этого год за годом, каждую секунду, ее жизнь проходила с разрывающим на части хаосом внутри. Теперь же на месте хаоса была пустота. И казалось, что так будет всегда.

Но, проснувшись дня через три, она вдруг остро почувствовала себя живой. Словно отделившейся от чего-то липкого и вязкого, вынырнувшей из густого болота и неожиданно первый раз за долгие годы, вдохнувшей всей грудью. Это было удивительно. Странно. Невозможно.

Она как будто заново видела мир вокруг. Как никогда остро чувствовала его запахи, замечала цве-

та, всей кожей переживала каждое его движение. А внутри появилось столько сил жить, что они едва помещались в теле.

Но вместе с силами жить пришел и гнев. Гнев на мужа.

За многие годы их совместной жизни она никогда не злилась, фактически у них не было ни одной честной, громкой ссоры. Ведь взрослые люди обо всем могут договориться, ведь брак, как они оба считали, — это «постоянный компромисс». А тут неожиданный, непонятный, незнакомый гнев, охватывающий ее всю до головокружения.

Первый раз она не выдержала, когда, наблюдая с крыльца за тем, как она ухаживает за своей альпийской горкой у дома, он начал говорить, что и куда нужно сажать. У него всегда по любому поводу было свое мнение: и про то, что ей надевать, и как делать уборку, и даже как расчесывать детей. Ничего необычного. А тут вдруг она вскочила с земли, швырнула куст хризантем в сторону и прорычала: «Ну и сажай тогда сам». Вбежала в дом, услышав за спиной тихое «истеричка», и закрылась в ванной. Горло сжало тисками, она хватала ртом воздух и никак не могла вдохнуть, а от головокружения пришлось сесть на пол.

Во второй раз она отказалась вставать утром выходного дня к детям и сказала, что тоже имеет право иногда спать по утрам, чего, исключая запои, не делала никогда за многие годы. А в третий раз...

В третий раз они начали пререкаться о чем-то бытовом, но скоро спор перешел в высказывание личных претензий. Она опять была виновата во всем. Она — главная и единственная проблема. Проблема. Проблема. Проблема. Казалось, вина облепила ее всю и утягивала в привычное, до боли знакомое болото, но в этот раз она слишком не хотела возвращаться туда. Тело все трясло, голова кружилась, она уже не понимала, где она и что с ней, но очень хотела защитить себя, а значит — напасть и сделать другому достаточно больно. И вдруг на одном дыхании с ненавистью выпалила: «Я тебе изменила!»

В комнате повисла тишина. Внутри же в этот момент между ними все рушилось с адским грохотом, как после самого сильного атомного взрыва. И это она. Она тремя словами взорвала за секунду их отношения, его, себя, детей, семью, больше десяти лет брака. Перед глазами все плыло, но было видно застывшее от боли и ненависти лицо мужа.

Потом он что-то тихо говорил. Она что-то сдавленно отвечала. После сказала, что оставаться сейчас рядом невыносимо и не против ли он, если она уедет переночевать в гостинице. Он был не против.

Села в машину. Вырулила из поселка и медленно поехала по городским белым от снега улицам. В ушах звон, в голове пустота... Она не думала, что дальше, не думала о нем, не думала о себе. Пустота, звон и белый снег. Надо выпить. Просто надо выпить.

Купила в магазине бутылку коньяка, сделала пару глотков еще за рулем. Вот так. Так лучше.

В гостинице единственным свободным номером оказался номер для новобрачных. Сняла его, заказала бутылку дорожущего шампанского и самый изысканный салат с рукколой.

Номер оказался небольшим, но очень милым. Наверное, влюбленным здесь хорошо. Через пару минут в дверь постучали. Принесли шампанское и салат. Она со смущением достала из кошелька чаевые и протянула консьержу, надеясь, что поступает верно, как видела в кино. Симпатичный юноша с улыбкой взял деньги и, пожелав хорошего вечера, удалился.

Включила телевизор, разделась, скинув одежду на пол, и легла с шампанским в руках в белые, приятные телу простыни двуспальной кровати для молодоженов. Поднесла бокал к свету, рассматривая узоры поднимающихся пузырьков, и вдруг усмехнулась. А ведь и правда смешно. Словно она праздновала в номере для тех, кто начинает свой брак, разрушение собственного замужества, собственной жизни. Такая вот ирония...

Она весь вечер валялась и смотрела телевизор, все больше хмелея, но стараясь растягивать удовольствие. Так хотелось, чтобы этот день со вкусом шампанского и коньяка, белыми мягкими простынями, кусочками молочного пармезана на зеленых листьях рукколы никогда не кончался. Она бы отдала

все, чтобы часы остановились и не пришло завтра. Все, чтобы никогда не начать жить утро после атомного взрыва.

В системе созависимый — зависимый нет плохих и хороших, правых и виноватых, святых и грешников. Есть двое, которые на самом деле друг без друга не могут и каждый из которых имеет свою неосознаваемую нужду в этом союзе.

Они оба — дети дисфункции, дети, выросшие в семьях, где часто было небезопасно и не хватало внимания. Они оба не знают себя настоящих, отчасти из-за того, что взрослые в свое время не смогли узнать их. Они оба боятся близости, даже скорее не умеют быть по-настоящему искренне близко. Они оба с большой дырой внутри. По сути, они оба в депрессии. Они похожи почти как две капли воды, кроме одного — выбранного психикой способа с депрессией справляться. Для одного способом не чувствовать внутреннюю боль стало сосредоточение всего своего внимания на веществе, для второго — перевод всего своего внимания на партнера.

Большая иллюзия в том, что созависимый — это «взрослый» рядом с зависимым. Он взрослый рядом с тем и в жизни того, кто беспомощнее его (виноватее, потерянное, меньше, «хуже» в его представлениях), в своей же собственной жизни созависимый не знает, ни чего он хочет, ни куда ему двигаться, ни где его границы. «Почему ты не бросаешь его?» — часто спрашивают жен алкоголиков. И вы услышите много ответов и про детей, и про то, что он без меня умрет, и много еще чего. Но никогда не услышите

правды: «Я не знаю, как жить свою жизнь. Я не умею жить, не спасая его, не страдая от него, не жертвуя всем для него. Рядом с ним я знаю, кто я».

Двое потерянных, ненаполненных, эгоцентричных детей (что абсолютно нормально для детей, но ненормально для взрослых), вынужденных делать вид, что они взрослые люди. Маленькие нарциссы, самоутверждающиеся друг за счет друга, переполненные виной и стыдом, не умеющие признавать свои ограничения и ошибки. Двое, которые в этой встрече популярностей могут друг через друга вырасти, каждый признав недостающее в себе, но в итоге способный только уничтожать в другом то, что потеряно у себя.

ПОЖАЛУЙ, СЛОЖНЕЕ ВСЕГО НАШЕМУ СОЗНАНИЮ ВМЕСТИТЬ ДВОЙСТВЕННОСТЬ, ДАЖЕ СКОРЕЕ МНОГОМЕРНОСТЬ, МИРА (ОТСУТСТВИЕ «ХОРОШИХ» И «ПЛОХИХ», «ПРАВЫХ» И «ВИНОВАТЫХ», «ДОБРЫХ» И «ЗЛЫХ»).

Принятие сложной картины реальности, где «добрый» в том числе «злой», «плохой» в том числе «хороший», а «виноватый» много в чем «прав».

И, наверное, столкнувшись с зависимостью (своей, близких, знакомых), эта сложнопомещающаяся — отчаянно желающая расщепиться на воюющие части — двойственность (как внутреннего, так и внешнего мира) наиболее ярко проявляется.

К зависимому есть доля сочувствия, но одновременно понятное возмущение оттого, что он ведет себя инфантильно и пользуется другими.

Созависимый, безусловно, страдает, но, выбирая страдание вместо решений, способствует употреблению.

И тот и другой хотят помощи, но исключительно такой, какой они ее себе представляют, удобной и понятной им, не требующей непривычных усилий.

Зависимый не виноват (не выбирал быть зависимым), но несет полную ответственность за приносимый себе и близким ущерб. И «это сильнее меня» — вообще не аргумент, если нет последовательных действий, направленных на взятие заболевания под контроль.

Из них двоих открыто агрессивно ведет себя, как правило, зависимый, но, как известно, агрессии в системе всегда поровну, просто у созависимого она часто в пассивной, обвинительно-страдательной форме.

Созависимый не виноват как в зависимости партнера, так и в своем когда-то выборе, но несет ответственность за выбираемые на сегодня стратегии нахождения рядом.

И «я хочу ему помочь» — тоже не аргумент, если помощь заключается в родительстве над зависимым, тогда как нуждается зависимый ровно в противоположном, о чем сильно не хочется услышать.

Созависимый уверен, что вся проблема в зависимости, но, когда зависимый начинает выздоравливать, именно созависимый нуждается в помощи, потому что не умеет жить, не спасая.

Зависимый демонстрирует, что ни в ком не нуждается, хотя внутри тоскует по близости. Созависимый, кажется, не может жить без слияния, но на самом деле давно задыхается без отдельности.

Зависимый частенько делает вид, что ему все равно, хотя внутри считает себя виноватым во всем. Соза-

МЕНЯ НЕТ. Роман с зависимостью

висимому отчаянно не все равно, но внутри зачастую он также считает себя виноватым во всем.

При этом внешне зависимый обвиняет созависимого, что все дело в нем. Созависимый обвиняет зависимого, что все дело в нем. А дело-то как раз в этой самой вине, не позволяющей каждому отвечать за себя, а не объяснять себя другим или чувствовать единоличное влияние на всю систему.

И вот если разрешить себе расшириться до отсутствия «хороших» и «плохих», «правых» и «виноватых», «добрых» и «злых», то получится встретиться с отчаянием и бессилием, в которых захлебывается система и от которых так напряженно бегут оба ее участника.

Крах, тупик, тотальное разочарование и горе, где много боли и злости, но нет виноватых, а есть лишь невыносимое, кажется, непоправимое здесь-и-сейчас. Выход, как ни странно, именно там, на дне. Глубже расщепления, где руки уже опущены, супер-эго раздавлено и войны (с собой, с зависимостью, с партнером) окончательно проиграны...

Ведь в мире «хороших» и «плохих» людей, претендующих на сверхсилы, существует только самообвинение и самонаказание, а в мире обычных людей, много в чем ограниченных и бессильных, — самосострадание и милосердие.

ГЛАВА 12

Страдание

Она проснулась поздним утром. За окном большими белыми хлопьями падал снег. Неожиданно для питерской зимы было солнечно и безветренно.

Приняла душ, сдала номер и решила прогуляться час — прийти в себя, по возможности продышать похмельную тяжесть перед работой.

Пройдя по узкой набережной вдоль парка, она села на деревянную изящную скамейку напротив небольшой местной церкви. Хлопья снега падали на отекавшее похмельное лицо, медленно таяли и стекали снежными слезами... Было приятно.

Церковные колокола прозвонили полдень. Она смотрела на большие тяжелые двери храма, в который не заходила уже несколько лет, и думала о сыне Бога. О том, что этот щуплый, мягкий, всепрощающий человек на кресте казался таким слабым, странным, по-детски наивным. Зачем он верил всем подряд? Для чего слепо любил? В чем заключались его страдания?

Намного понятнее был Иуда. Его история привлекала. Как-то она даже залезла в интернет узнать про детство главного грешника. От Иуды отказались родители, выкинули его на ковчеге в реку, и, выжив, он рос один. Преданный, отвергнутый, никому не нужный. Наверное, потерянный, наверняка озлобленный. И после, что кажется вполне закономерным, родителям он стал мстить. Он совершал страшные грехи. Он каялся и отмаливал их так, как никто. Он очень хотел стать другим, светлым и чистым. Мог ли? Выбирал ли, каким быть? А потом еще вся эта история с Иисусом... Это предательство за 30 сребреников. Сумма-то смешная. Не за деньги он отрекся. Скорее, Иуда опять не справился, не выдержал свой внутренний ад, предал в первую очередь себя и свою веру в свет внутри, а уж потом Иисуса.

И то, что происходило внутри Иуды, вся его ненависть и любовь, боль и прилежание, страх и невозможность быть верным, вина и покаяние — вот это намного больше подходило под слово «страдание». У него ад — выворачивающий, сжигающий, рвущий с мясом на части, приносящий страшные муки — был внутри... Иуда больше был похож на обычного человека, он был сложнее и живее Иисуса. Не нужно выдерживать любовь и благость, а ты попробуй выдержать собственный ад...

И если предатель и трус Иуда был ей понятнее и ближе, то для сына Бога, живущего в этом храме и смотрящего своими грустными, слишком большими глаза-

ГЛАВА 12. Страдание

ми с десятков икон, она автоматически оказывалась чужой, иной, нелюбимой, грешной, неправильной.

Она встала со скамейки, стряхнула с пальто нападавшие хлопья снега, запихнула мерзнущие руки поглубже в карманы и пошла в сторону от храма, оставляя темные следы на безлюдной, запорошенной снегом улице.

Шла и думала о том, что без Иуды не было бы и святости Иисуса. Что последнего должен был кто-то предать, чтобы ему было что прощать, о чем страдать. Должен быть грешник, чтобы был святой. Только плохость одного оттеняет хорошесть другого. Они связаны и нужны друг другу. Их нет друг без друга... И она давно знала, какая роль ей отведена в отношениях. Кто грешник, а кто святой. Кто причина всех бед, а кто терпит и спасает заблудшую душу.

Все роли давным-давно были розданы, обмен и возврату не подлежали, сценарий прописан, и исход очевиден. Один на кресте, а второй под крестом. Под крестом. Под крестом. Под крестом. Пусть так. Она вытащила руку из кармана и открыла дверь магазина с винным отделом...

Зависимость — семейная болезнь. Болен не только зависимый, больна вся система, а значит, и созависимый тоже.

Есть идея, что зависимый и созависимый — это абсолютно противоположные характеры, черты личности, отношения к миру. Так ли это?

У зависимости, как у любого хронического заболевания, есть стадии формирования. У созависимости есть точно такие же стадии формирования зависимости, только не от вещества, а от другого человека. Ровно так же, начиная от первого знакомства, через тревогу о несовместности до невозможности быть без.

У зависимого возможны как ремиссия, так и срывы. У созависимого также возможны как ремиссия, так и срывы.

У зависимого вещество — способ справляться со сложными чувствами. У созависимого контроль другого человека — точно такой же способ справляться с собственными сложными чувствами.

У зависимого большое расщепление ожиданий от себя и реального себя, отсюда — много вины и стыда. У созависимого точно такая же внутренняя структура, постоянно сообщающая ожидание собственного всеисцеля, и невозможность признать ограничения, бессилие.

У зависимого глубоко внутри живет депрессия. У созависимого глубоко внутри тоже живет депрессия.

Зависимый чаще открытый нарцисс. Созависимый чаще нарцисс скрытый. Но бывает и наоборот.

У зависимого (чаще) много агрессии. У созависимого агрессии ровно столько же (в системе агрессии вообще всегда поровну), но она выражается пассивно.

Зависимый не умеет контролировать свои импульсы. Созависимый умеет контролировать только чужие. Собственные он либо не слышит, либо точно так же не особо контролирует (спонтанные покупки,

ГЛАВА 12. Страдание

неумение обращаться с деньгами, пищевая зависимость, вспышки гнева по отношению к детям и т. д.).

Внутри каждого из них живут очень одинаковые внутренние дети, вышедшие из сильно похожих семейных систем. Испуганные, потерянные, не чувствующие своей ценности.

Они две половинки целого, однажды влюбившиеся в недостающие части самих себя. (К примеру, она почувствовала себя безопасно рядом с его агрессией, а он почувствовал себя нужным рядом с ее опекой, или наоборот.) Вот только за его агрессией оказалось много страха и неуверенности в себе, неумения показывать свою уязвимость, неприятия собственных ограничений. И ровно то же самое заставило ее усиливать контроль, чувствовать и сообщать вину, постепенно терять свою отдельность.

Ирония в том, что однажды они прижались друг к другу, как испуганные котята в поисках теплой мамы. Но постепенно начали отчаянно биться за то, кто кому должен быть этой самой мамой.

И если убрать ежедневную драму — останется горькая история двух недолюбленных детей в телах взрослых людей, которые очень старались быть хорошими и заслужить наконец любовь.

Какая же помощь нужна созависимому? Самое короткое определение пути выздоровления от созависимости — «возвращение к себе». Выставив с зависимым жесткие границы, созависимому придется возвращаться в собственную жизнь (если удастся не переключиться на детей) и встретить свое личное «меня нет». Встретить неумение брать ответственность за свои выборы (а не за другого), забытое

МЕНЯ НЕТ. Роман с зависимостью

или никогда не случившееся умение хотеть и реализовывать собственные потребности, а главное — встретить свои глубоко спрятанные внутри сложные чувства. Свое отношение к себе. Низкую самооценку. Возможно, давно уже нежелание жить.

А так как человеческий мозг отвечает за выживание и продолжение рода, а совсем не за то, чтобы сделать его обладателя счастливым, а путь к обретению себя, в свою очередь, лежит через боль, то требуется большой ресурс и готовность узнавать себя и иметь дело со сложными чувствами. Либо, если такого ресурса нет, очень быстро уйти в следующие отношения, где можно слиться с партнером в привычной дисфункции.

Но если у этих двоих, зависимого и созависимого, через кризис, спровоцированный проблемами с зависимостью, получается каждому заняться собой, признать свой вклад в происходящее, увидеть и принять то, от чего каждый бежал все эти годы, и благодаря всему этому повзрослеть, то получаются крепкие пары с настоящей близостью. Более осознанные и в чем-то более здоровые, чем те, кому не пришлось вместе проходить через сложное.

Так ли страшна зависимость? Зависимость может привести к смерти (человека, отношений). Ровно настолько же, насколько она может послужить поводом рождения бытия настоящими — самими собой.

ГЛАВА 13

Психоз

Люди, побывавшие на той стороне, за границей контролируемой действительности, там, где начинается безумие, сумасшествие, хорошо знают, насколько иллюзия может быть поглощающей и всеобъемлющей, насколько мозг, пытаясь интерпретировать состояния, может рисовать несуществующую картину мира в поисках объяснения происходящего, насколько человеческие представления хрупки и какой силы может быть этот «сон разума».

Там нет красной линии или пограничных столбов, нет ощущения перехода или изменения, просто несколько дней алкогольной агонии и метаний, несколько дней бега с места на место, несколько дней от употребления в сон и обратно. Тысячи слов, шагов, глотков, и на тысяча первый шаг все становится на свои места. Приходит алкогольный психоз, в котором кажется, что реальность наконец раскрывается ответами, поворачивается той стороной, где все становится на свои места и есть обо что опереться.

На пятый, а может, десятый день страшного, беспросветного запоя, когда пространство и время давно скомкались в черный хаос, ей пришло сбивающее с ног озарение — она находится в телешоу. И в этот момент впервые за долгое время, за многие годы, все наконец встало на свои места. Просто везде камеры, как в «Шоу Трумана», просто есть задания, которые нужно выполнить. Как она так долго не понимала этого! Всего лишь правильно выполнить, и все наконец закончится. Ее жизнь распутается и наладится. Как же здорово, что она догадалась. Она снова контролирует и понимает. Она снова может все исправить и изменить. Снова не погибнет, не захлебнется невозможностью происходящего.

Она не видела камер, но теперь знала наверняка, что они есть. Зачем-то приехала на Московский вокзал и разговаривала на темной ночной платформе с проводником поезда, уверенная, что это полгода назад умерший отец одного знакомого. Проводник отвечал, что она хороший человек, но он не узнает ее. Она кивала и хитро улыбалась, показывая свое понимание того, что не узнавать было частью его роли. Вспышка. Она уже на Невском проспекте. Долго шла по морозу, заглядывая в окна ночных кафе. В одном из них увидела за стеклянными витринами мужа. Он должен был быть дома с детьми, но, вероятно, по правилам шоу, чтобы она могла выполнить все задания, его привезли сюда. Он сидел там в тепле, в мягком приглушенном свете ламп и пил кофе с ее подругой. Остановилась. Натянула на околевавшие от мороза кисти рукава свитера. Ей было туда

нельзя, пока не выполнит все задания. Это очевидно. Но однажды она сможет зайти внутрь и сесть рядом. И ей тоже будет тепло, и ей тоже нальют кофе, и с ней тоже будут мило болтать, улыбаться, восхищаться ее победой. Теперь это был только вопрос времени. Теперь она знала, как там оказаться, как все исправить. Вспышка. По правилам шоу нужно зайти во двор, к черному входу кафе, и найти что-то в мусорных баках. Она радостно нырнула в арку, нашла груды картонных коробок, начала их разбрасывать в поисках неизвестного чего-то. Напугала вышедших покурить официанток. Попыталась им все объяснить, но они почему-то быстро зашли в здание и закрыли за собой стеклянную дверь. Вспышка. Она стучит им в дверь и пытается объяснить, что все нормально. Испуганные лица девушек. Вероятно, они не знают о камерах и могут вызвать полицию. Вспышка...

Вспышки обрывков действий с пустотой между ними. Она кому-то звонила. Где-то потеряла сумку. Испачкалась. Упала в снег. Ободрала ногу... Но все это было так неважно, ведь ей больше не было плохо и страшно. В этой реальности появился шанс все исправить, решить, изменить, понять. Здесь, в алкогольном безумии, все еще жила надежда...

Как употребление алкоголя и следующие за ним биохимические процессы влияют на психику человека? Для ответа на этот вопрос важно опять поговорить о биохимии, ведь именно взгляд на процессы,

происходящие внутри тела и мозга, демонстрирует, насколько неконтролируемые и малозаметные изменения происходят внутри зависимого помимо его желания.

НА САМОМ ДЕЛЕ ПРОЩЕ ВСЕГО ОПИСАТЬ ПРОЦЕСС РАЗВИТИЯ ЗАВИСИМОСТИ ВЫРАЖЕНИЕМ: «ЭТО НЕ Я, ЭТО СО МНОЙ».

Я всего лишь хочу расслабиться, получить облегчение, снять тревогу, но есть намного большее на уровне психики и биохимии, что происходит со мной изо дня в день и приводит меня туда, где я никак не рассчитывал оказаться.

Все начинается с того, что, вероятно, каждый из читателей испытывал хотя бы раз в жизни, — похмелья. Как говорит народная мудрость: «Сон алкоголика крепок, но недолог». Это связано с тем, что, будучи седативным средством, на первые четыре-пять часов алкоголь погружает в глубокий сон. После чего человек, как правило, просыпается (либо продолжает поверхностно спать) в тревоге и необъяснимом беспокойстве, потому что в течение всего времени употребления мозг, стараясь адаптироваться к происходящему отравлению, наращивает число рецепторов глутамата, которые алкоголь старательно блокировал, начиная с первой рюмки. Оттого утром в нем все еще слишком много этого нейротрансмиттера глутамата, вызывающего тревогу, раздражение на яркий свет, сильный запах, громкий шум. То, насколько велик избыток глутамата (один из основных возбуждающих медиаторов) и истощено количество ГАМК-медиатора (отвечающего за тормозные меха-

низмы психики), напрямую будет влиять на интенсивность синдрома отмены.

Проще говоря, при достаточно частом употреблении, встречаясь каждое утро после выпивки с похмельем, психика попадает в хроническое состояние тревожности, «вздернутости», раздражительности и сверхчувствительности к внешним стимулам.

Помните, исследуя биохимию употребления, мы говорили про выделение большого количества дофамина? Ингибитором (ферментом, угнетающим дофамин) является моноаминоксидаза, которая расщепляет дофамин на адреналин и норадреналин. И если мы возвращаемся к достаточно частому долгосрочному употреблению алкоголя, то в результате получаем «забитые» адреналином и норадреналином синаптические щели (расстояния между нейронами мозга). А это опять про хронический стресс, перенапряжение, раздражительность и истощение нервной системы.

Ирония в том, что пить человек начинает, чтобы выйти из сложных состояний, но фактически этанол, вмешиваясь и перестраивая биохимию, приводит к значительно более тяжелым состояниям напряжения, депрессии и безразличия к жизни.

Со временем ты забываешь, как чувствовал себя (по-настоящему, несколько месяцев без употребления) трезвым, и тревожное, раздражающее состояние становится внутренней нормой.

Также во время абстинентного синдрома концентрация дофамина увеличивается в периферической

крови, и чем его больше, тем тяжелее состояние. Если баланс биохимии от длительности и количества употребления нарушится еще сильнее и дофамин в крови повысится в три раза — наступают психотические состояния.

Резюмируя: когда прием алкоголя прекращается, организм пытается восстановить химическое равновесие самостоятельно. Мозг резко останавливает производство собственной ГАМК, но регулировать глутаматные рецепторы он не может. В связи с этим возбуждающее действие глутамата и адреналина усиливается. Это приводит к гиперактивности центральной нервной системы — нейроны перевозбуждаются, и появляются симптомы абстиненции — тремор, тахикардия и повышение артериального давления, — которые могут перейти в белую горячку, то есть возникнуть мания преследования, бред ревности, галлюцинации и другие грубые нарушения сознания.

ОТТОГО АЛКОГОЛЬНЫЙ ПСИХОЗ — НЕ ОСЛОЖНЕНИЕ АЛКОГОЛИЗМА, А ЗАКОНОМЕРНОЕ ЕГО ПРОЯВЛЕНИЕ, КАК ПРАВИЛО, ДЕБЮТИРУЮЩЕЕ ВО ВТОРОЙ И ТРЕТЬЕЙ СТАДИЯХ.

Чаще всего острые психотические состояния возникают в первые сутки после отмены, по статистике, до 90%. Оттого известны случаи, когда хронические алкоголики во второй-третьей стадии заболевания специально встают ночью употребить небольшое количество вещества, чтобы отодвинуть надвигающееся состояние абстиненции и психоза.

ГЛАВА 13. Психоз

И если белая горячка случается исключительно в период абстиненции, то внутри употребления также возможны паталогические состояния, связанные с сумеречным помрачением сознания, бредом и галлюцинациями.

Все вышеописанное происходит не в один день. Годы употребления, хотите вы того или нет, меняют вашу биохимию. И где тот самый момент, когда мудрый и до последнего сопротивляющийся, пытающийся сохранить баланс организм не справится и вы очутитесь за гранью, в богоподобных отношениях с веществом или в безумии психоза, — неизвестно никому.

ЧАСТЬ II. Отчаяние

ГЛАВА 14

Без надежды

Галогеновая лампа чуть слышно и оттого вдвойне противно гудит под потолком. Больно смотреть на режущий белый свет... Встала с кровати осмотреться. Палата с тремя койками. Соседки спят. Решетки на окнах. Туалет. Даже со стульчаком. Туалет в палате, а не в коридоре, да еще и стульчак — это хорошо. Это настоящий комфорт для заведений, в которых за последние пару лет она оказывалась слишком много раз. На зеркале маленькая синяя косметичка с зубной щеткой и пастой. С обратной стороны — белый логотип наркологической клиники «Бехтерево».

Значит, «Бехтерев». «Бехтерев» с теплым туалетом и стульчаком. Это хорошо. Не надо бегать по коридорам... Стульчак. Белый стульчак. Белый пластиковый стульчак. Это очень хорошо. Она вышла из уборной, легла на кровать, с трудом натянула слабыми трясущимися руками одеяло и закрыла глаза.

Она не знала, какой сейчас день. Не знала, как попала сюда. Не помнила, что происходило после ее

ночного безумия на Невском. Но сейчас она была в безопасности. Живая. Да еще с отдельным туалетом в палате. И кроме удовольствия от наличия уборной чувств не было.

За последние пару лет она видела много разных женщин, которых пьяными и в абстиненции привозили на соседние койки. У них были чувства. Часто они, отекавшие, уже со следами многолетних употреблений на лице, возмущались недоразумению. Клялись, что их состояние было чистой случайностью, что вообще-то они почти не пьют, что с ними все абсолютно нормально. Злились на начальников, родителей или друзей, которые настояли на их госпитализации. Бесконечно объясняли роковое стечение обстоятельств последних дней, приведшее к запою.

Она же молчала. Она давно не делала вид.

ОНА НЕ СОМНЕВАЛАСЬ, ЧТО ЗАВИСИМА. ОТТОГО БЫЛО СТРАШНЕЕ. ПОТОМУ ЧТО НЕ БЫЛО ИЛЛЮЗИИ.

Так же как не было веры в то, что это возможно изменить. Иногда, покупая литровую бутылку крепкого алкоголя, она надеялась, что удастся выпить ее целиком и завтра не будет. Но она выключалась раньше опустошения смертельной дозы, и завтра случалось. И опять. И опять. И опять. Эти женщины еще остро чувствовали вину и оттого оправдывались. Эти женщины могли еще, пусть и иллюзорно, но верить в возможность нормальной жизни. Она

ГЛАВА 14. Без надежды

уже не могла. Она уже не сопротивлялась правде. И оттого все, что оставалось, — это радоваться стульчаку.

К вечеру пришел лечащий врач-нарколог — некрупный мужчина лет сорока. Он не улыбался, не интересовался душевным состоянием и явно не имел никакого желания знать больше, чем результаты анализов, кардиограммы и реакции зрачков, чтобы назначить новые уколы и капельницы. Ему было все равно. Он не жалел и не сочувствовал. Это было обидно. Впрочем, они и сами себя не жалели, но чужой жалости хотелось. А этот был холодный как лед. Про себя она назвала его Крысой.

Через пару дней приехал муж. Наверное, стоило удивиться его нестигаемости, тому, что снова и снова он не оставляет ее, стоило что-то чувствовать... вину, или благодарность, или удивление. Хотя что-то. Но это кино повторялось слишком долго и часто и давно стало какой-то неизбывной данностью, уже не вызывающей эмоции.

Муж сказал, что есть еще один способ, который они не пробовали. Близкая знакомая семьи, психолог, рассказала ему про реабилитацию. Про то, что есть место, куда можно поехать на месяц, и там алкоголикам оказывают помощь. Какую — не очень понятно, но это шанс.

Она посмотрела на его. Как описать состояние после отчаяния? Как описать то, когда страдание становится не эпизодом, а чем-то обыденным? Как

описать взгляд человека, выжженного изнутри? Она смотрела на него и понимала, что выглядит точно так же. Что он — ее зеркало. Что они оба давно выгорели от борьбы и надежды на детоксы, антидепрессанты, подшивки, кодировки, психологов. Они слишком долго искали выход, чтобы надеяться. Они оба уже ни во что не верят. Но она кивнула в ответ. Пожалуй, она согласилась бы в тот момент и на лоботомию, потому что это было единственное, что она могла сделать для своих близких, — делать вид, что не сдается.

А еще через несколько дней случился Новый год. Она осталась в больнице, как ни просила, ни умоляла, ни шантажировала Крысу выпустить ее к детям. Крыса сидел в своем офисном кресле за столом и, выслушав все ее доводы и угрозы, сказал: «Да, я не имею права удерживать тебя насильно. Но если ты сейчас не закончишь эту истерику, я вызову санитаров из другого учреждения, где не спрашивают согласия, и скажу, что у тебя психоз. Хочешь так? Не проблема». Она, удивленная его наглостью и своим бессилием, замолчала и вышла из кабинета. Внутри все бушевало. Какое он имеет право! Я взрослый человек! Сволочь! Крыса вонючая!

Милая, строгая, противная Крыса, тогда ты спас своей несговорчивостью чужую жизнь. Еще много лет она будет с благодарностью вспоминать, как ты не выпустил ее умереть. Потому что тормозов уже не было, потому что надежды уже не было, потому что уже рухнула внутри какая-то сильно важная не-

ГЛАВА 14. Без надежды

сущая конструкция, и она ушла бы пить, хоть и не чувствовала этого, разглагольствуя у тебя в кабинете о правах человека.

Вернувшись из кабинета Крысы, она весь вечер прорыдала в палате о себе и детях и перед сном попросила сестру сделать ей укол на ночь, чтобы скорее наступил первый день следующего года.

А в большом загородном доме, у новогодней елки с мигающими разноцветными гирляндами, сидел ее муж, обнимая двух прижавшихся к нему детей, и по его щекам сами собой тоже текли слезы.

В современном мире существует много видов помощи зависимым. Но для начала хотелось бы обратить внимание на само слово «помощь». По своей сути оно предполагает то, что человеку самому не справиться, или справиться очень тяжело, или справиться получается только на время.

Зависимость устроена так, что, все больше встраиваясь в биохимию, она постепенно забирает внимание на себя и обретает власть над психикой. Как уже упоминалось, человек в какой-то момент подчиняется фигуре зависимости, она становится больше и сильнее его собственного Я. Метафорически выражаясь, зависимый словно снова и снова выходит на бой с кем-то в несколько раз его сильнее и каждый раз оказывается поверженным. Нужна ли зависимому помощь с тем, чтобы выиграть бой? Навряд ли это возможно. Опыт любого столкнувшегося с алкоголизмом близкого подсказывает, что зависимость обретает власть и над системой семьи, сколько бы та

ни боролась и ни сопротивлялась. Получается, что сопротивление, борьба, мирные договоры с алкоголем невозможны. Единственный выход — полная капитуляция — уход на безопасную дистанцию и невозвращение на само поле боя. И вот здесь помощь крайне необходима, ведь оказавшаяся без привычного этанола биохимия мозга начнет бить в набат, путать, провоцировать, искать поводы и оправдания вернуть все на круги своя.

СИЛА ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ВОЛИ, КАК ПРАВИЛО, БЕСПОМОЩНА ПЕРЕД ГЛУБИННЫМ ЗОВОМ ВЫУЧЕННЫХ РЕФЛЕКСОВ.

Один из способов держаться подальше от вещества — задействовать страх (такой же животный, как и тяга). На этом основаны временные подшивки, кодировки, химзащиты и другие способы, сообщающие мозгу, что от вожаемого алкоголя телу станет не хорошо, а, наоборот, плохо. Как правило, во время манипуляции человеку дают возможность на телесном уровне прочувствовать, что случится при употреблении, чтобы было не просто знание, а внутри закрепился конкретный, мягко говоря, неприятный опыт.

Но проблема в том, что алкоголизм, к сожалению, основан не только и не столько на поломке телесной, сколько на поломке внутренней, душевной. Поэтому зависимый часто просто терпит определенный срок и срывается по его завершении или раньше. «Уж лучше бы пил», — бывает, говорят родственники зависимого, поскольку внутренне человек не изменился, а вещество, которым он привычно анестезировал свою боль, стало недоступно.

ГЛАВА 14. Без надежды

Раздражение, апатия, тревога, ощущение, что жизнь проходит мимо, — частые спутники человека, отказавшегося от вещества из-за страха смерти.

Здорово, если отказ срабатывает на год-два-три и человеку удастся внутренне перестроиться на жизнь без вещества, но часто как единственная мера такая помощь не срабатывает. По сути, вынужденный отказ может быть хорошим «костылем» на какое-то время, которое тем не менее важно использовать для внутренних перемен.

Главная проблема такого (и схожих) вида помощи, что алкоголик воспринимается как объект. У нас есть алкоголик, и с ним нужно что-то сделать, как-то его отвадить. Напугать, заставить трудиться, навязать веру, запереть где-нибудь на полгода-год. И ведь, по сути, зависимый и сам относится к себе объектно, без сочувствия и сожаления, он-то очень даже согласен, что «только так со мной и надо», вот только не обращение к человеческому, к зависимому как субъекту, а не объекту зачастую лишь усиливает ненависть и безразличие к себе.

Детокс — капельницы, амбулатории и больницы, которые помогают выйти из запоя, — также важный инструмент помощи, поскольку помогают совершить иногда невозможный самостоятельно переход от употребления к чистым дням. Но они также скорее первый шаг в сторону трезвости, чем нечто помогающее стабильно выздоравливать. Насколько искренне алкоголик хочет трезветь, обращаясь за детоксикацией, настолько же отчаянно, через какое-то время, когда вновь набранное эмоциональное напряжение станет невыносимым, он вернется в употребление.

Одна зависимая женщина, проходя реабилитацию, сказала простую и, наверное, вмещающую главное фразу: «Такая, как есть, я не могу не пить. Мне нужно измениться внутри, или все повторится вновь». Очевидно, что измениться настолько, чтобы стать сильнее тяги, смочь не идти на поводу у биохимии, — большая внутренняя работа, к которой человек должен быть готов. И если такая готовность — узнать и понять себя, получить новые инструменты обращения с зависимой частью, двигаться в сторону восстановления собственной жизни — появляется, перед зависимым открывается несколько возможных вариантов долгосрочной помощи.

Группы Анонимных Алкоголиков, основанные на программе 12 шагов, и по сей день считаются одним из самых эффективных способов помощи зависимым в выздоровлении. Эти бесплатные службы, не принадлежащие к какой-либо государственной или коммерческой структуре, политической или религиозной системе, есть в каждом городе (а в больших городах в каждом районе), а также в онлайн-пространстве. Приходя на группу, алкоголик оказывается среди равных людей, страдающих от той же проблемы, говорящих с ним на одном языке, прошедших похожий опыт. На группах люди говорят о себе, о своих сложностях, обсуждают свое понимание программы и шагов выздоровления, помогают друг другу и поддерживают. Учитывая то, что алкоголик в процессе прогрессирования заболевания оказывается в полной внутренней изоляции, группы — это возможность возвращения к человеческой близости, осознания своего «неодиночества» и главное — надежда, что жить трезвым возможно, поскольку есть пример выздоравливающих и довольных своей жизнью людей.

ГЛАВА 14. Без надежды

Одним из инструментов выздоравливающего зависимого в день переживания сильной тяги часто становится договоренность с собой продержаться хотя бы до группы, а через час собрания, как правило, тяга чудесным образом уходит. Выздоровливающие алкоголики посещают группы ежедневно (или несколько раз в неделю), и многие по несколько лет. Ремиссия, так же как ремиссия у диабетика, гипертоника или аллергика, возможна при изменении всего образа жизни, а не разового усилия обращения на себя внимания.

Бывает, что до посещения групп, для стабилизации своего состояния алкоголику важно полностью исключить себя из обыденной жизни, поместить в безопасное закрытое пространство, свободное от употребления. Нестрессовые условия, в которых можно восстановиться, вернуть давно обращенный на вещество фокус внимания себе, разобраться с тем, как устроен он сам и его заболевание. Таким видом помощи зависимым занимаются на реабилитациях. Длительность пребывания на них варьируется от 28 дней до нескольких месяцев, и важное условие нахождения — добровольное решение зависимого, которое говорит о готовности слышать и слушать, пробовать по-новому, выделять силы на самого себя. На реабилитациях, как правило, работают консультанты, которые сами выздоравливают от зависимости, поскольку, как и на группах, алкоголику намного проще услышать «своих», таких же, как он.

Также есть психологическая помощь зависимым, которую оказывают специалисты, знакомые с зависимостью, часто сами ранее прошедшие подобный опыт. Есть психологи, работающие с зависимым

МЕНЯ НЕТ. Роман с зависимостью

в тандеме, но многие настаивают на параллельном консультациям посещении групп АА, поскольку на первых порах бывает нужна ежедневная помощь и поддержка. В целом сила, которая помогает воздержаться от зависимости, колоссально влияющей не только на алкоголика, но и на многих людей, живущих рядом с зависимым (партнера, детей, родителей, соседей, работодателей и т. д.), аналогично должна состоять из многих людей.

Существует множество альтернативных методов работы с алкоголизмом. Проблему зависимости пробуют решить специалисты разных сфер: врачи ищут способы медикаментозного восстановления баланса биохимии, психологи разрабатывают когнитивные техники выработки новых моделей поведения, нейробиологи ищут возможности усиливать волевые зоны мозга, но на сегодня самой надежной и работающей формулой остается «человеку нужен человек».

ГЛАВА 15

Мама

За несколько дней до начала реабилитации ее выпустили из клиники урегулировать все вопросы на работе и собрать вещи.

Нужно было поговорить с детьми. Всей семьей они сели на кухне за обеденный стол. Молчание. Дети в нетерпении ерзают на стульях. Ей сложно собраться с духом. Внутри трясет. Она делает вдох и говорит:

— Дети, у меня проблема. Я болею... Эта болезнь называется алкоголизм...

Два маленьких человека замирают на своих местах, внимательно всматриваясь в маму.

— Когда человек болеет, ему нужна помощь, чтобы вылечиться. Для этого мне нужно будет на месяц уехать туда, где мне помогут.

Дети продолжили молчать. Но произошло нечто, что было почти невозможно увидеть глазом, а можно лишь почувствовать кожей.

Они расслабились внутри.словно их тела немного сползли на стулья, плечики опустились, а спины

стали мягче. Вероятно, потому, что вот уже два года живущее в них напряжение было названо своим именем. Алкоголизм.

Алкоголизм. Это больше не тайна, не то, о чем почему-то не говорят вслух взрослые, не то, чего будто и не существует, раз оно не названо.

Алкоголизм. Теперь можно не называть маму «сонной», не делать вид, что не замечаешь припрятанную бутылку, не вслушиваться тайком в мамин голос, чтобы понять, в каком она состоянии, не искать в панике папины глаза.

Алкоголизм. Это больше не постыдная история, которую все негласно хранят внутри. Это разрешение на то, что они давно чувствуют. Страх. Растерянность. Ложь. И много предательства. Очень много для маленьких сердец.

Ей было невероятно стыдно и больно смотреть в детские глаза, и одновременно намного легче, когда она заметила расслабление в их телах. Быть может, в этот момент она первый раз в жизни была готова к собственной боли ради детей. Признать выворачивающую наизнанку правду ради тех, кого любишь. Оставить идею, чтобы жалели тебя, и ценной себя пожалеть близких.

В оставшиеся дни до ребцентра она провела неожиданно много времени с мужем. Вечерами смотрели сериалы, ночами сидели в гостиной, о чем-то говорили. Он будто захотел ее узнать. Через 13 лет совместной жизни. Это было и тепло, и до боли

в груди грустно. Потому что днями она искала съемную квартиру, чтобы по возвращении переехать туда с детьми. Она не видела дороги назад. Для того чтобы что-то восстанавливать, нужны силы и желание. А внутри нее было выжженное поле, с воронкой от взрыва по центру, который она же и осуществила. Никакой надежды, а тем более желания с этим сейчас разбираться. Ей нужно было использовать последние силы и последний шанс разобраться с собой.

Через несколько дней, открывая входную дверь, чтобы отправиться на реабилитацию, она обернулась к стоящему в прихожей мужу и, пряча глаза, негромко сказала: «Если у меня не получится — я буду писать отказ от детей. Я больше не безопасна для них. Они заслужили лучшего».

Несколько секунд от двери до машины перед глазами пронеслась картина ее жизни без детей. Как скоро она сопьется? Через месяц? Через полгода? А если дольше? Нет. Не дольше. Она будет каждый раз пить так, чтобы он оказался последним, и однажды у нее получится... В чем смысл? Почему она убегала от детей в алкоголь, убивая их доверие, и одновременно убила бы себя, окажись без них... Кто она из этих двух таких разных женщин, любящей матери и уничтожающего чудовища?..

В семье, где у одного из родителей отношения не только с партнером, но еще и с веществом, дети страдают больше, чем взрослые. Ведь у малень-

ких людей, в отличие от их родителей, нет выбора остаться или уйти.

Проблема детей в дисфункциональных семьях в том, что в условиях семейной драмы (когда один родитель одержим веществом, а второй — контролем первого) они лишены двух важнейших условий для психологического взросления, а именно безопасности и внимания. Нельзя назвать безопасным место, где между взрослыми много напряжения, бывают скандалы, один из родителей может пропадать, а второй бесконечно переживает о завтрашнем дне. Так же, как и свободного внимания там, где один из взрослых в употреблении, а второй в контроле за первым, детям остается крайне мало.

Вирджиния Сатир в своей книге «Вы и ваша семья» приводит следующие признаки семейной дисфункции:

- в семье отрицается существование проблем;
- члены семьи избегают открыто выражать свои чувства (чаще всего негативные: злость, недовольство, «нельзя проявлять злость к родителям», «мужчина не имеет права злиться на жену»);
- существует недостаточная степень интимности между членами семьи;
- границы между «я» и «ты» размываются («Если папа расстроен, то расстроены все»);
- отсутствует забота, или наоборот — опека чрезмерная (гиперопека);
- воспитание в дисфункциональной семье подчиняется определенным правилам. Вот некоторые из них: взрослые — хозяева ребенка; лишь взрослые опре-

деляют, что правильно, что неправильно; родители держат эмоциональную дистанцию; воля ребенка, расцениваемая как упрямство, должна быть сломлена, и как можно скорее;

- характерной является конфликтность взаимоотношений (осуждение, обвинения, критика, оскорбления);
- правила и роли «заморожены», закреплены за членами семьи жестко (запрещается менять свою роль в семейной системе: нельзя из ребенка стать взрослым, из больного стать здоровым, из неудачника стать успешным и т. д.);
- потребности отдельных членов семьи приносятся в жертву потребностям семьи.

Самое короткое, но всеобъемлющее правило дисфункции можно сформулировать так: «не говори, не чувствуй, не доверяй». Отсюда становится очевидным, что детям из семей с зависимостью необходима эмоциональная поддержка, разрешение на сложные чувства к родителям, работа с чувством вины и помощь в отделении себя, своих желаний и будущего от болеющей системы, а также возможность выстраивать доверительные отношения за пределами семьи.

Дети, выросшие в семьях с алкоголизмом, вырастают в травмированных взрослых с определенными особенностями психики (помните, «не верь, не чувствуй, не говори»). Для таких людей появилось специальное определение – Взрослые Дети Алкоголиков. По сути, это новое поколение расположенных к зависимости и созависимости людей, которые склонны к повторению в собственной жизни родительского сценария.

Первое сообщество самопомощи ВДА появилось в семидесятые годы, и в 1978 году его основатели составили список характерных особенностей взрослых детей алкоголиков. Это четырнадцать черт, которые описывают последствия воспитания в алкогольной или другой нездоровой семье. Это шаблоны мышления и поведения взрослых детей.

1. Мы ушли в изоляцию и стали бояться людей и лиц, наделенных властью.
2. Мы постоянно ищем одобрение и потеряли себя в этом поиске.
3. Мы боимся разгневанных людей и любых критических замечаний в свой адрес.
4. Мы либо стали алкоголиками; либо вступили в брак с алкоголиками (либо всё вместе); либо нашли другую зависимую личность, например трудоголика, чтобы удовлетворить свою болезненную потребность в покинутости.
5. Мы занимаем позицию жертвы, и эта черта определяет наши любовные и дружеские отношения.
6. Мы слишком ответственны, нам проще заниматься проблемами других, чем решать свои; это позволяет не замечать собственные недостатки.
7. Мы испытываем чувство вины, когда защищаем себя, а не уступаем другим.
8. Мы стали зависимы от эмоционального возбуждения.
9. Мы путаем любовь с жалостью и склонны «любить» людей, которых можем «жалеть» и «спасать».
10. Мы запрятали вглубь себя чувства из травмирующего детства и утратили способность испытывать

ГЛАВА 15. Мама

или выражать их, потому что это причиняет слишком сильную боль (отрицание).

11. Мы сурово осуждаем себя, у нас не развито чувство собственного достоинства.

12. Мы зависимые личности — мы панически боимся быть брошенными и делаем все, чтобы удержать отношения, лишь бы не испытывать болезненное чувство покинутости, доставшееся нам от жизни с нездоровыми людьми, которые никогда не были эмоционально с нами.

13. Алкоголизм — семейная болезнь; мы стали параалкоголиками и переняли все признаки этой болезни, даже если не употребляли спиртное.

14. Параалкоголики скорее реагируют, чем действуют.

ГЛАВА 16

Реабилитация

За окном проплывало зимнее загородное утро. Полная луна на черничном небе. Большие, снежные, мягкие, как шкура сказочных зверей, сугробы вдоль проселочной дороги. Да и деревья скорее тоже были сугробами, только чуть поуже и повыше.

Но главное — снег... Крупные, почти тяжелые хлопья бесшумно падали с неба. Это такие хлопья, которые в детстве если падают на ресницы и шапку, то не тают целых несколько минут, и ты думаешь, какая ты в этот момент красавица.

Она ехала в машине с отчимом, пытавшимся шутить, мамой, пропахшей валерьянкой, и большой сумкой вещей. Ехала на реабилитацию для алкоголиков.

Куда? Зачем? На 28 дней. А как же дети? Как работа? Мысли ненавязчиво мелькали в голове, но за окном было слишком красиво и как-то слишком спокойно, чтобы по-настоящему волноваться. Да и внутри был покой... Перед отъездом она подошла к мужу и ска-

ГЛАВА 16. Реабилитация

зала: «Если это не сработает, я буду писать отказ от детей, я больше не безопасна, я больше не хорошая мать». Так что ставки были велики. Размером с жизнь. Остальное не имело большого значения.

Они вошли в трехэтажное кирпичное здание. Родителей отправили домой. Вещи обыскали. Все колюще-режущие предметы, парфюмы и косметику, телефон и книги изъяли. Сделали тест на алкоголь и наркотики.

ПРИЕЗЖАЮЩИЕ НА РЕАБИЛИТАЦИЮ ДОЛЖНЫ ПРЕДВАРИТЕЛЬНО ДЕСЯТЬ ДНЕЙ НИЧЕГО НЕ УПОТРЕБЛЯТЬ. ДЛЯ КОГО-ТО ЭТО ПОЧТИ НЕВОЗМОЖНЫЙ СРОК.

Многие доезжают лишь со второго, третьего, четвертого раза. Десять дней без употребления алкоголя может продержаться только на очень большой надежде, даже скорее на вере в чудо...

Дали чистое, но выдавшее виды постельное белье и провели в трехместную палату. Кровать. Тумбочка. Везде так странно пахло... Только потом она поняла, что это запах людей, которые 28 дней едят тушенку. Тушенку с картошкой, тушенку в щах, тушенку с гречей, тушенку в плове, тушенку с макаронами...

Все вокруг в спортивных костюмах, без украшений, косметики, каких-то аксессуаров, которые отличают один социальный слой от другого, вообще одного человека от другого.

Все одинаковые. Все равные. Объединенные одной общей бедой. Прошедшие собеседования, сдавшие кучу анализов, оставившие семьи, уволившиеся с работы, выдержавшие эти чертовы десять дней чистоты. Доехавшие. Дошедшие. Доползшие. Опустившиеся до самого внутреннего дна и нашедшие силы попробовать что-то изменить.

Чуть больше двадцати человек со всей страны, в которой страдает алкоголизмом порядка 60% населения. Как будто избранные Богом. Как будто именно на этих людей у Бога был другой план. А может, почему-то именно им он просто давал шанс...

Вечером была ее первая Группа. Все реабилитанты, шутя и перешептываясь, сидели в большом зале, освещенном теплым светом, на стульях с откидными столиками для письма (мужчины с одной стороны круга, женщины — с другой).

Прозвенел звонок, символизирующий начало Группы, и все стали по очереди представляться:

— Всем добрый вечер, меня зовут Костя, и я — алкоголик.

У нее тряслись руки. Стоял ком в горле. Хотелось исчезнуть из этого круга десятков глаз. Быть кем-то видимой было так страшно и стыдно, что ли.

— Всем привет, я Света, и я — алкоголик.

Ее очередь была все ближе. Как они так легко говорили? Она никогда вслух не называла себя алкоголиком. Казалось, что это невозможно произ-

ГЛАВА 16. Реабилитация

нести, что какие-то жилы внутри лопнут от этого признания...

— Всем привет, меня зовут Алексей, и я — алкоголик и наркоман.

Ее очередь... Сердце колотится в горле, не хватает воздуха... Лицо горит.

— Всем добрый вечер... Меня зовут Таня... Я — алкоголик...

Той ночью, в свою первую ночь в реабилитационном центре, она думала, что не уснет, что будет плакать о детях, что будет неуютно на новом месте, будет хотеться домой... Но она уснула. Первый раз за многие годы. Как младенец. А может, как человек, наконец почувствовавший себя в безопасности.

И в сладкой полудреме, какая, казалось, бывает только в детстве, она возвращалась к своим словам на собрании: Меня зовут Таня... Таня... Таня...

Бытует мнение, что «женский алкоголизм неизлечим». В чем различия в течении заболевания у женщин и мужчин? С какими сложностями сталкивается женщина, страдающая зависимостью? Для поиска ответов на эти вопросы есть смысл исследовать отличие женской зависимости в трех отдельных направлениях: био-, психо- и социальной сферах.

С точки зрения биологии в женском организме содержится меньшее количество воды (чем в мужском), соответственно — опьянение от равных доз

у женщины более сильное. Кроме того, женский метаболизм расщепляет меньшее количество алкоголя до его попадания в кровь.

И НЕСМОТРЯ НА ТО ЧТО, КАК ПРАВИЛО, ЖЕНЩИНЫ НАЧИНАЮТ ПИТЬ ПОЗЖЕ, ЧЕМ МУЖЧИНЫ, ПЕРЕХОД ОТ ПЬЯНСТВА К ЗАВИСИМОСТИ У НИХ ЗНАЧИТЕЛЬНО КОРОЧЕ.

С точки зрения психики женщины более склонны к сложным внутренним состояниям, ищущим анестезии зависимостью. Женщины в два раза чаще мужчин страдают тревожным расстройством, часто в травматическом прошлом опыте у женщины больше травм, связанных с насилием (в том числе сексуальным), женщины более подвержены депрессии, и в целом женщины из-за множества возложенных на них социальных ролей чаще испытывают стресс.

В исследовании социальных предпосылок женского алкоголизма на первый план выходит стигматизированность¹ зависимых женщин. Они чаще страдают от эмоциональных проблем и испорченных отношений, чем мужчины, хотя, как уже упоминалось, зачастую несут на себе больший груз ролей (матери, жены, специалиста, домохозяйки, дочери престарелых родителей).

Общество значительно менее терпимо относится к заболевшей алкоголизмом женщине, тогда как мужчин принято жалеть и часто искать причину бо-

¹ Социальная стигматизация — навешивание социальных ярлыков. — Прим. ред.

ГЛАВА 16. Реабилитация

лезни последнего опять же в женщине, находящейся с ним в отношениях.

Оттого женщины приходят к зависимости позже и пьют тихо. Часто в одиночку, за закрытыми ото всех дверьми. Заранее пристыженные обществом за слабость, неподобающее матери поведение и неженское времяпровождение. Их намного больше, чем кажется. Но они годами ловко скрывают проблему как от мира, так со временем и от самих себя.

Женщины, пьющие на пустой кухне вечерами. Женщины, прячущие фляжку алкоголя в сумочке. Женщины, не дышащие на вас по утрам. Женщины, скрывающие более обильным слоем косметики свои отекающие лица с синяками под глазами. И часто это женщины-лидеры, женщины-матери, женщины, несущие на себе слишком большой для их плеч груз.

Поскольку социально женский алкоголизм значительно больше порицается, то и психологические защитные механизмы женщины мобилизуются активнее. Ведь если я пристрастилась к чему-то совершенно неприемлемому для окружающих, то защититься можно, лишь отрицая, преуменьшая, стремясь доказать свою нормальность.

По причине стигматизированности женского алкоголизма обществом женщине значительно сложнее принять диагноз и обратиться за надлежащей помощью. Как следствие – женщины реже занимаются своим состоянием в то время, когда взять под контроль зависимость еще представляется возможным; обращаются к врачам или психиатрам, утаивая основную проблему; чаще оказываются в состоянии

МЕНЯ НЕТ. Роман с зависимостью

отрицания алкоголизма и, махнув на себя рукой, доводят до хронического состояния.

Фактические данные показывают, что среди женщин уровень смертности от алкоголя на 50–100% выше, чем у мужчин¹.

ТАК ИЗЛЕЧИМ ЛИ ЖЕНСКИЙ АЛКОГОЛИЗМ? КОНЕЧНО. РОВНО ТАК ЖЕ, КАК И МУЖСКОЙ.

Проблема скорее в так называемой низкопороговой помощи, чтобы женщина, не отвергаемая в своей проблеме, не осуждаемая как мать или жена, не получая порицающих взглядов и интонаций, смогла быть информирована теми, кто наблюдает ее состояние (врачами, соцработниками, начальниками, воспитателями садов, учителями школ, друзьями и родственниками), что она не виновата, ей нечего стыдиться и есть способы помощи с ее заболеванием. Пойти к наркологу, лечь на реабилитацию, обратиться за психологической помощью — это высокий порог, к которому ведут много предыдущих маленьких ступенек, и зачастую пройти их, не поранившись о чужое осуждение, пренебрежение и отвержение, женщине значительно сложнее.

¹ Алкоголь: проблема женского здоровья. Роквилл, Мэриленд: Национальные институты здравоохранения, Национальный институт злоупотребления алкоголем и алкоголизма, 2003. Публикация NIH № 03-4956.

ГЛАВА 17

Ложь

Первые дни на реабилитации ей было сложно: оставалось не очень понятно, в чем смысл происходящего, категорически не получалось все успевать, а главное — казалось, что она не похожа, не такая, как остальные.

Кто все эти люди? Бездомные, строители, спившиеся бывшие доктора и директора чего-то там, женщины на простеньких работах продавщиц, школьных учителей или даже уже бабушки-пенсионерки.

А кто она? Человек с высшим образованием, человек начитанный, творческий, со своим бизнесом, на своей машине, со своим домом и полной семьей. Что между ними общего? Да ничего абсолютно. Как они сюда попали — это понятно, а вот ее сюда занесло явно по ошибке. Что тут могут сделать для них, тоже понятно, но она-то человек с головой на плечах, ей-то не нужно объяснять, что к чему...

Свободного времени в течение дня не оставалось совсем. В 7:30 подъем, гигиена в едва теплой воде,

далее дежурство по корпусу, завтрак, занятия в малых и больших группах, обед чем-то с тушенкой, письменные работы, лекции, вечерняя группа, ужин чем-то с тушенкой и в 22:00 отбой. Никаких посторонних книг, никаких телефонов, никакого личного пространства, кроме койки и выдавшей виды тумбочки. Пионерлагерь, ей-богу.

Но было нечто странное в этой примитивной обстановке — подо всем поверхностным возмущением ей становилось все безопаснее и спокойнее. Словно здесь было можно выключить взрослую часть — отвечающую за выборы, озабоченную завтрашним днем, обеспечивающую детей — и оказаться расслабленной. Наконец без груза ответственности, с которым она день ото дня все хуже справлялась.

А дня через три случилась вечерняя группа. Та самая, на которой каждый раз нужно было представляться по имени и говорить, что ты алкоголик. Порядок проведения был таков, что каждый по очереди высказывался о себе, о том, что болит и волнуется. В какой-то момент очередь дошла до Ивана П. (на бейджах реабилитантов было только имя и первая буква фамилии).

Иван был дядечкой лет шестидесяти, с характерной для зависимого рыхлой кожей, несколькими отсутствующими во рту зубами, в простеньком поношенном спортивном костюме. Он взял слово и заговорил о жестокой матери и о своей любви к ней,

о разрушенном браке и своем сожалении о нем, о брошенном сыне и тоске по нему. Дядечка плакал. А она смотрела и пыталась понять. Как можно любить тех, кто делал тебе больно? Как можно сожалеть о том, что ты разрушил? Как можно тосковать о том, кого ты сам предал?.. В ее голове это не умещалось... Она не знала таких правил... Как? Что с ним? Почему он плачет?..

Потрясенная силой чувств мужчины, она не отрывала взгляда от текущих по некрасивой мужской щеке слез и вдруг ощутила непривычную боль в груди... Этот человек говорит от души, и его душа так огромна, что может вместить и боль, и сожаление, и прощение...

Дядечка с прорехами во рту, в выдавшем виды рыночном спортивном костюмчике и с неграмотным русским языком, был намного глубже, шире, честнее и объемнее ее, девчонки за тридцать с высшим образованием, глупыми амбициями и ворохом прочитанных непонятно о чем книг.

Ее плоские оценки собственной хорошеи и достойности никак не соотносились с реальностью. Несмотря на все внешние достижения, ее душа была крохотной, эгоистичной, глупой, детской, не желающей чувствовать боль и одновременно переполненная болью точно такой же, как его.

Она стала внимательнее присматриваться к реабилитантам. Были такие же растерянные и напуганные, как она, новички, а были те, кто, несмотря на

стыд и боль, говорили о себе, о своих ранах, а главное — и самое страшное в ее представлении — признавали ранения, нанесенные другим. У этих были другие лица. Другие глаза. Даже руки у них, как она заметила позже, были другие. Теплые. Получается, многие тут были отважнее, добрее и честнее ее.

Лицо покраснело. Было ужасно стыдно. Первый раз в жизни она увидела всю примитивность, недалекость и смехотворность своих представлений. Словно за минуту перед ней стала проявленной до этого момента неосознаваемая, невидимая реальность внутреннего мира людей. Всё, что она знала и думала о себе, было ложью. Всё, на что можно обернуться, — притворство и фальшь. Всё, что она делала, всегда было мотивировано страхом и никогда — любовью. Всё, на что она так уверенно опиралась, — сплошная иллюзия.

Казалось, она сейчас захлебнется тем, что происходило внутри: упадет в обморок, распадется на молекулы, взорвется. Мир внутри перевернулся с ног на голову. Или наоборот, с головы на ноги? Но ее тело продолжало сидеть на стуле, а глаза в удивлении смотрели на группу. Кто же ты, Таня, если не все твои внешние победы? — как-то само прозвучало внутри. Кто ты, кто ты, кто ты...

После группы она молча пошла на ужин, не приняв участие в привычном разговоре, за столом съела гречу с тушенкой и со странным ощущением оглушенности и внутренней пустоты легла спать.

Той ночью ей снилось, что она сидит в белой, стерильно чистой квадратной комнатке без окон и дверей и понятия не имеет, как из нее выбраться...

Какой же он внутри, человек, склонный к аддикции?

На лекциях по профилактике зависимости рассказывают интересный пример, иллюстрирующий разницу в поведении и самоощущении между обычным подростком и подростком, склонным к зависимости. Вот он.

В компании сверстников, где находится наш герой, большинство ребят курят. И в какой-то момент один из парней, имеющих авторитет в этом коллективе, предлагает сигарету наблюдаемому нами молодому человеку.

Если ребенок достаточно уверен в себе, верит своим чувствам, не критически сильно нуждается в одобрении и принятии, а значит, с большой долей вероятности вырос в поддерживающей и внимательной семейной системе, то, затянувшись один раз, почувствовав неприятный вкус сигареты и закашлявшись, он вернет сигарету обратно и откажется курить.

Если же ребенок чувствует себя неуверенно, очень нуждается в том, чтобы быть принятым компанией, хочет понравиться девочкам и не чувствует себя привлекательным для них, то, несмотря на неприятный вкус и телесное отторжение табачного дыма, он скорее всего продолжит курить. То есть он выберет не себя и свои неприятные ощущения, а одобрение окружающих. Очевидно, что такой подросток будет более склонен к аддикции в дальнейшем.

МЕНЯ НЕТ. Роман с зависимостью

В этом примере видна основа личности, на которую легко ляжет зависимость: внутренние трудности саморегуляции чувств, проблемы с самооценкой, сложности во взаимоотношении с другими, отсутствие навыка заботы о себе.

Первые употребления мгновенно дают человеку то, что внутри него в дефиците.

- Несколько глотков алкоголя помогают понизить напряжение и почувствовать себя комфортно.
- Помогают стать «своим» в употребляющей компании.
- Приносят расслабление и гедонистическое наслаждение.
- Повышают тонус и самооценку.
- Делают принадлежащими к определенному сообществу (теперь я взрослый, теперь я свой и т. д.).
- Приносят новые яркие впечатления.

Если у человека внутренний дефицит безопасности, поддержки, одобрения, принадлежности, а значит, он уязвим и часто испытывает страх, стыд, вину, неуверенность, то алкоголь, с большой долей вероятности, за несколько минут закроет эту невыносимую внутреннюю дыру.

Рассказы проходящих реабилитацию зависимых часто иллюстрируют, что вещество не просто служило способом отдохнуть, но часто помогало двигаться по жизни. Многие не помнят интимной близости в трезвом состоянии, не знают, как принимать реше-

ния (об увольнении, выходе из отношений и прочее), не выпив, не испытывали моментов радости и безопасности вне употребления.

ВСЕ СКЛОННЫЕ К АДДИКЦИИ ЛЮДИ РАЗНЫЕ. У КАЖДОГО СВОЯ БИОХИМИЯ ОРГАНИЗМА И СВОИ РАНЫ, СВОИ ТАБУ И СВОЕ СОЦИАЛЬНОЕ ОКРУЖЕНИЕ.

На чью-то биохимию больше «ляжет» алкоголь, на чью-то — наркотики, на чью-то — сладкие пирожные или секс, но в конечном счете стремление у каждого одно — почувствовать себя комфортно, расслабленно, выносимо.

Постепенно лимбический мозг выучивает, что вещество — это самый короткий путь к своему «хорошо», самая короткая дорога ухода от напряжения, свойственного реальности взрослого человека.

Получается, что, такие разные внешне, зависимые (лентяи и трудоголики, с «золотыми руками» и математическими талантами, добрые и обозленные) имеют много общего внутри:

- сниженная переносимость трудностей повседневной жизни и одновременно хорошая переносимость кризисных ситуаций;
- скрытый комплекс неполноценности параллельно с демонстрацией окружающим своего превосходства и уникальности;
- внешняя социабельность (общительность), сочетающаяся со страхом перед настоящей близостью;
- болезненное чувство вины;
- стремление говорить неправду;

- стремление уходить от ответственности;
- стереотипность поведения;
- зависимость;
- тревожность.

Также аддиктивность нередко сопровождается жаждой острых ощущений (сильных чувств, которые наконец дадут почувствовать себя живым) и внутренним голодом, который часто очень сложно признать зависимому. Голодом по теплу, контакту, признанию, сексуальной близости, приятным событиям, наполняющим жизнь.

Если метафорически объединить все вышеописанное, мы получим портрет невыросшего, психически незрелого ребенка в теле взрослого человека. Ребенка или подростка, который ищет нечто, что удовлетворит его тоску по не полученному когда-то теплу. Который не умеет справляться с собственными сложными чувствами, ведет себя, соответственно, инфантильно, не знает меры и границ. У которого неустойчивая самооценка, негибкость в представлениях и оценках и в центре — много сложнопереносимого страха быть.

У зависимого, если разделить его внутренний мир на зависимую (импульсивную) часть, контролирующую (критикующую) часть, а также серединную, осознающую часть (то, что, к примеру, в психоанализе называют ид, эго, супер-эго), — окажется очень сильной одержимая часть (в которой импульсы), одновременно сильная внутренняя критика, однако неспособная осуществить контроль над зависимой (они находятся в постоянной борьбе), и малая сте-

ГЛАВА 17. Ложь

пень осознанности, умения быть себе не нападающим, а заботящимся родителем.

Как пишет в своей книге консультант и директор ребцентра А. Е. Айвазова: «Химическая зависимость — это не просто болезнь. Это стиль, образ жизни, свой мир, который становится единственным местом, где человек способен жить. Да, возможно, здоровому легче судить о том, что мир больного ужасен. Часто он ужасен лишь тем, что непонятен. Люди не любят непонятное. Они стараются его уничтожить; страх перед неизвестным сидит глубоко внутри, и не каждый решится разобраться в том, что ему не понятно»¹.

¹ Айвазова А. Е. Психологические аспекты зависимости. СПб.: Речь, 2003.

ГЛАВА 18

Зина

Зина жила с ней в одной палате. Когда-то Зина была известным в своем городе, а может, и в стране биологом. Сейчас Зина была бездомной пятидесятилетней алкоголичкой, очень громко храпящей по ночам. На реабилитацию она попала из приюта для бездомных, одним из условий проживания в котором было прохождение лечения.

Зина бесила всех. Она много говорила о своем образовании, звездном прошлом, о «сволочи»-матери, ее не любившей, и «подонке»-сыне, выгнавшем ее много лет назад из квартиры. Зина не очень понимала, что она здесь делает, и периодически требовала ее отпустить. Вот только ребцентр не был закрытым. Каждый мог уйти в любой момент, но, сделав шаг за деревянную калитку, вернуться было невозможно.

Как будто Зина все еще жила в мире, где она уважаемый профессор биологии, смотрящий на простых смертных свысока. А то, что у нее на ногах даже но-

сков не было и эти самые ноги источали неприятные запахи, Зина не замечала.

Зину никто старался не трогать. Слишком много собственных забот: чтение, письменные задания, дневник чувств, да и очередь в душ надо бы не забыть занять (горячей воды на всех не хватало). Но однажды она переступила в своем высокомерии и обесценивании черту. Ей начали прямо на группе публично говорить. И про ноги. И про ее высоко задранный нос. И про то, что она никому не нравится.

В какой-то момент на лице саркастичной пятидесятилетней Зины мелькнуло не выдерживающее количества отвержения и боли детское выражение, которое мгновенно растворилось в ироничной ухмылке непробиваемой, опустившейся на самое дно женщины. Зина молча встала и ушла из зала. Пошла в свою палату, собрала вещи, поместившиеся в полиэтиленовый пакет, надела обувь, выданную в ночлежке, на голую ногу, мужскую куртку-большемерку и, оставляя глубокие следы на недавно выпавшем снеге, перейдя двор, вышла за калитку.

Реабилитанты гудели. Кто-то говорил, что так ей и надо, что невозможно это все терпеть, кто-то напал на напавших, защищая не соображавшую, что творит, Зину... Она сидела молча. В голове звучали услышанные на утреннем занятии слова консультантов: «По статистике после реабилитации продолжает выздоравливать каждый третий, еще треть живет в срывах, мотаясь между трезвостью

и употреблением, а последняя треть остается в употреблении и рано или поздно погибает». Зина пошла умирать. Ей это было очевидно. Зина выбрала. Она сделала все, чтобы убедиться в своей никому не нужности и уйти с правом убивать себя дальше.

Она подняла глаза на шумящих ребят, ставших уже близкими... Кто из них умрет? Балагур Сережа? Мама троих детей Алена? Правильный и всем помогающий Вадим? Кто вместе с Зиной? Может, она, Таня? Считалочка смерти... первый-второй-третий первый-второй-третий...

И вдруг ей отчаянно, до слез захотелось жить. И еще отчаяннее захотелось, чтобы никто-никто из этих запутавшихся, но добрых, хрупких, неповзрослевших детей не умер. Пожалуйста, не нужно умирать. Пожалуйста. Пожалуйста. Пожалуйста, звучало внутри нее детским голоском, а по щекам текли теплые слезы.

Отрицание — неразлучный спутник зависимости.

Собственно, человеческой психике в целом свойственна стадия отрицания (при известии о неизлечимой болезни, при разрыве отношений или внезапной потере близкого). Какое-то время сознанию нужно побыть в отрицании случившегося, чтобы накопить душевные силы признать произошедшее неотвратимое. Но у зависимых отрицание по мере употребления только растет. Чем страшнее становится правда — тем сильнее хочется закрыть глаза. Врачи реанимаций рассказывают, что иногда приез-

жают на вызов к умирающим от алкоголизма людям, истощенным и желтым от отказывающей печени, но даже на смертном одре тяжело больной алкоголизмом человек может отрицать свое заболевание и искренне верить, что произошло какое-то дикое недоразумение.

Независимому человеку кажется странным, что зависимый категорически не признает свои проблемы с алкоголем, даже когда приносимый ущерб от употребления становится очевидным. Но так устроена болезнь. К тому же чем сильнее близкие оказывают давление, чем больше порицают, взывают к совести, доказывают и стараются «открыть глаза» — а они, в свою очередь, руководимы страхом и отчаянием, но никак не злым умыслом, — тем сильнее растет сопротивление и отрицание у алкоголика. Если внутри на первых порах и есть какой-то ресурс увидеть правду, то необходимость сопротивляться давлению, увещанию, спасению забирает его на внешнюю войну.

Нередки случаи, когда именно психологическая работа с окружением зависимого, а не с ним самим приводит к тому, что внешнее давление на зависимого уходит и неожиданно он худо-бедно, но берет употребление под контроль. Это связано с тем, что энергия на отрицание больше не расходуется, воевать не с кем и человеку приходится брать единственную ответственность за себя.

Причин сопротивления принятию диагноза может быть много, вот лишь некоторые очевидные.

— Стигматизация зависимости и зависимых в социуме. Сказать «я — алкоголик» в нашем обществе равно

МЕНЯ НЕТ. Роман с зависимостью

признанию себя слабым, порушившим свою жизнь неудачником.

— Признание проблемы предполагает последующий отказ от вещества. Помните, отрицание часто свойственно очень болезненным событиям, меняющим жизнь навсегда. А для зависимого это подобно смерти. Он разучился жить без алкоголя, трезвая жизнь кажется безрадостной и серой. Чтобы быть готовым к такой потере, алкоголику часто приходится опуститься на самое дно, достигнуть полного отчаяния и единолично выбрать между смертью (продолжение употребления) и жизнью (обращение за помощью).

— Сложность обращения за помощью. Долгое время в нашей стране алкоголизм считался чем-то постыдным и позорным, информации как о заболевании о нем было мало, так же как и информации о том, какую разнообразную помощь (без осуждения) может получать заболевший человек.

— Вина и стыд.

— Ошибочно думать, что алкоголику не стыдно за то, что он делает, предполагать, что он не чувствует вину и угрызения совести.

— Наоборот, ему так больно, что он всеми силами старается скрыть это от всех, в том числе и от себя. Ему так стыдно, что перестать чувствовать этот стыд — единственный выход для психики.

Наверняка вы встречались с психологическими защитами употребляющего человека.

— Преуменьшение (я пью только по выходным. Я пью только вино (пиво, шампанское и пр.). Я пью только в компании. Я пью, но я же работаю. Я пью,

но у меня же хорошая семья. Я могу бросить, когда захочу, я уже много раз это делал).

— Рационализация — логическое оправдание своего образа жизни. Наиболее типичные оправдания: нервозность, стресс, трудная работа, глупый начальник, стерва-жена, неблагоприятные условия жизни в стране... Можете продолжить сами.

— Проекция (алкоголик может сказать: «Все пьют, не я один». Или: «На себя посмотри». Или: «Я разве пью, вот сосед Колька — вот он пьет». Человек проецирует свои проблемы на других).

Драма в том, что окружающие видят со стороны превосходство, высокомерие, надменность, упрямство, безразличие, угрюмость. Тогда как все перечисленное скрывает глубокую печаль, сильный страх, стыд за себя такого как есть, душевную боль, детскую обиду, чувство вины и тотальное внутреннее одиночество.

ГЛАВА 19

Десять причин

День реабилитантов был расписан по минутам. Многостраничные письменные задания, постоянное ведение дневника чувств, чтение литературы по программе 12 шагов сообщества Анонимных Алкоголиков, лекции и группы. Максимум, на что хватало перерывов между занятиями, — спешно перекурить на морозе в женской курилке и оперативно сбегать в уборную.

Каждому реабилитанту при поступлении выдавалась личная рабочая тетрадь с напечатанными заданиями и местом для письменного ответа. Одним из первых заданий было найти десять причин, почему она хочет бросить пить. Странное задание. Что тут думать-то? Проблемы в семье, проблемы на работе, проблемы со здоровьем, одним словом — куча проблем... Она на скорую руку записала в специальную тетрадь всплывшие пункты и побежала сдавать работу своему консультанту.

Юрий Александрович был крупным — ей казалось, что не просто крупным, а огромным, как гора, —

ГЛАВА 19. Десять причин

мужчиной за сорок лет с хитрым прищуром и едва заметной улыбкой. «Настоящий Шрек», — подумала Таня при первой встрече. И вот этот самый прищур сводил ее с ума. Никогда не было понятно, что он чувствует, как он сейчас к ней относится. А ведь это было крайне важно — каждую секунду знать, что человек к тебе расположен, считывать и угадывать его реакции, чтобы понимать, какой рядом с ним быть. Поэтому она и боялась Шрека, и одновременно очень старалась понравиться. Прямо из кожи вон лезла лишний раз задать умный вопрос, улыбнуться, прикинуться растерянной и очень в его помощи нуждающейся. Собственно, она так вела себя со всеми значимыми людьми, старалась соответствовать их ожиданиям, чтобы как можно быстрее сократить дистанцию. Но на Юрия Александровича это почему-то не действовало, он единолично и спокойно держал выбранное расстояние, как бы она ни подбиралась поближе, и это заставляло ее каждый раз дико паниковать рядом с ним.

Консультант сидел на диване в своем небольшом, скромно обставленном кабинете и потягивал электронную сигарету...

— Юрий Александрович, я сделала десять причин!

— Привет, Таня. Показывай.

— Вот. Первая. Проблемы в семье. Вторая. Проблемы на работе. Третья. Проблемы...

— Не-а. Не то.

— Да как так-то? Вот же причины. Проблемы. Все же очевидно.

— Не то, Тань.

Что он от нее хочет. Как «не то»?! Звон в ушах. Лицо покраснело. Стыд, от которого невозможно дышать. Как нет-то??? Что он, блин, несет? Как это она не поняла? В чем ошибка? Все же очевидно. Что за бред!..

Юрий Александрович что-то объяснял. Она молча кивала. Но, если честно, ничего не слышала. В голове шум. Она ошиблась. Мерзко. У нее нет другого ответа. И в этом состоянии краха и стыда она категорически не может услышать то, о чем ей говорят. Тупой Шрек. Почему этот упертый и несговорчивый консультант достался именно ей...

Пообедав, она нехотя вернулась к заданию. Снова и снова перечитывала его и заодно все остальное, что было в выданной ей личной рабочей тетради. Вроде бы и понятно все, а вроде и что-то ускользает. Странное ощущение, словно болтаешься где-то на поверхности воды, а есть какие-то глубины, куда не занырнуть, не назвать, не понять, не зазвучать оттуда. И от этого бессилия увидеть сокрытое все сильнее росла тревога и злость. Сморщилась. С силой начала тереть руками лицо. И такое вдруг отчаяние накатило. Хотелось вскочить, разорвать к чертовой матери тетрадь, заорать о том, что ей непонятно, как иначе, и вообще все это фигня и кто вообще сказал, что она написала неправильно!!! Уже на автомате промелькнула мысль: «Нужно за-

ГЛАВА 19. Десять причин

писать состояние в дневник чувств». Со вздохом, больше похожим на рык, потянулась за ним.

Открыла отдельную, разлинованную постранично на пять столбиков тетрадь с дневником. Первая колонка «событие» — «пишу задание 10 причин». Вторая колонка «чувства» — взяла таблицу с чувствами и выписала наиболее подходящие: «стыд, злость, бессилие, отчаяние». Третья колонка «реакция тела» — прислушалась к телу: «сжатые зубы, напряжение в руках, ком в горле»... Какое-то очень-очень знакомое состояние... Замерла... Подвинула к себе тетрадь с заданием про 10 причин и не задумываясь стала писать.

1. Я запуталась и давно уже в полном отчаянии от собственной жизни.
2. Мне больно и стыдно от того, какая я мама для своих детей.
3. Мне невыносимо стыдно смотреть каждый день в глаза мужа и матери.
4. Мне страшно от того, как я разрушаю себя и свое тело.
5. Я перестала чувствовать радость, тепло, любовь, внутри одна тоска и стыд.
6. Я разбивала машины, прыгала из окон, оказывалась в плохих местах — я ищу смерть и несу ее близким.
7. Я давно потеряла чувство собственного достоинства.

8. Я очень, очень устала от ада внутри и снаружи.

9. Я не хочу (задумалась, зачеркнула «не») жить.

10. Я не понимаю, как дальше жить.

Руки тряслись. Было страшно перечитывать написанное. К горлу подступала тошнота. Нет. Не тошнота. Рвота. Едва добежала до туалета, как сильными спазмами желудок начал освобождаться от содержимого.

Спазм. Стыд. Спазм. Страх. Спазм. Бессилие. Спазм. Отчаяние. Спазм. Боль, разрывающая глотку и не дающая вдохнуть. Словно разом все невыносимое, которое не хотелось чувствовать, наполнило ее тело и устремилось наружу. Еще несколько спазмов, и, обессиленная, она села на пол рядом с унитазом...

Через пару минут, опираясь о белую кафельную стену, поднялась на ноги, с трудом включила кран, не слушающимися руками умылась холодной водой.

Взяла выполненное задание, так и не решившись его перечитывать. Поднялась в кабинет Юрия Александровича. Консультанта не было на месте. Положила тетрадь на край стола и ушла в палату. Оставалось еще двадцать минут до окончания послеобеденного времени на письменные задания... Легла на кровать и закрыла глаза.

Почему-то вспомнилось детство. Как мама укладывала ее спать и пела колыбельную. Особенную, только их двоих колыбельную. Про старика и его пса...

ГЛАВА 19. Десять причин

«О чудный миг, когда старик
натянет шарф по самый нос
И скажет псу: „А ну-ка пес,
пойдем во дворик”».

Ей было очень плохо. И очень хорошо. Одновременно. Интересно... Быть может, похмельная, выворачивающая наизнанку и одновременно приносящая облегчение рвота тоже была важной причиной ее пьянства. Напряжение — взрыв — облегчение. Напряжение — взрыв — облегчение. Напряжение...

Любой зависимый — это живой человек.

Да, быть может, вы уже не помните человеческое в нем, да, быть может, он давно уже ведет себя как последняя сволочь. Но где-то глубоко внутри все равно есть страдающая, ранящая сама себя и горящая обо всем происходящем душа. И чтобы появился шанс на выздоровление — подать сигнал SOS должна именно она.

Психолог, специалист по работе с зависимыми, Радик Галияхметов показывал на своих семинарах для помогающих специалистов очень наглядное упражнение о том, что происходит во внутреннем мире алкоголика.

Представьте троих людей, стоящих «паровозиком» и держащих друг друга за талию. Первый вагон — это зависимая часть. Второй вагон — Я человека. Третий вагон — контролирующая часть. Зависимый вагон начинает свое хаотичное резкое движение по комнате, то набирая ход, то резко тормозя, то прыгая из стороны в сторону, то кардинально меняя направ-

ление. Контролирующий вагон отчаянно пытается остановить весь поезд или хотя бы уменьшить интенсивность хаоса движений и периодически сдается, начиная семенить за составом. А посередине этой цепочки, что называется, «на разрыв», стоит Я человека, которое тянет вперед зависимая часть и тянет назад контролирующая. Если вы были этим вторым вагоном, какие бы чувства испытывали? С большой долей вероятности растерянность, усталость, невозможность сориентироваться и главное — бессилие перед всем происходящим в этой ситуации, абсолютно вами не контролируемой.

И если мы говорим о трех частях личности, то взять под контроль все происходящее может как раз исключительно уставшее, подавленное, израненное всем происходящим и, с большой долей вероятности, изначально слабое Я.

Обращение к зависимой части бесполезно, так как она руководима измененной биохимией. Обращение к критической части рождает лишь усиление вины, поскольку внутренний контролер снова и снова терпит фиаско. Обращение же к настоящему Я затруднено и тем, что зависимый в происходящем внутреннем и внешнем хаосе эту часть себя давно уже не слышит, и тем, что там намного больнее и отчаяние, чем в противоборстве зависимой и контролирующей частей.

И по сути, «личное дно», о котором идет речь как о необходимом состоянии для начала выздоровления, — это тот момент, когда война зависимой и контролирующей частей внутри проиграна, гомон обвинений, оправданий, объяснений, обещаний, соблазнений и торгов в голове притих, а человек попа-

ГЛАВА 19. Десять причин

дает в свое срединное Я. Давно обессилившее, невероятно израненное годами безумия, потерявшее всякое самоуважение и самооценку, страдающее и опустошенное.

Может ли кто-то снаружи докричаться до этого страдающего Я, сделать нечто, что поможет человеку остановиться? Может быть, просто нужно еще больше сострадания и принятия? Ими воспользуется зависимая часть. Или помогут более аргументированные доводы здравого смысла? Они попадут в вину к контролирующей части и усилят сопротивление. Любовь? Зависимый — взрослый человек, он давно уже не ребенок, которого можно долбить. Наполнять себя теперь уже только его задача, и решается она деструктивно. По сути, любая энергия, направленная к алкоголику, пока человек сам себя не слышит и не соприкасается со своим отчаянием и бессилием, будет использована не по назначению, не этим самым срединным Я.

Но, даже если алкоголик потерпел внутренний крах и услышал свою душевную боль, просто ли в этом Я удержаться? Представьте, что последние несколько лет вы были безумны, оттого предавали близких, лгали любимым, совершили множество постыдных поступков и в один момент, вернувшись в сознание, увидели всю картину разрушений и утрат. Помните Эдипа, осознавшего, что он совершил со своими родителями и жителями своего города? Царь Фив выколол себе глаза, не в силах вынести стыд, боль и разочарование в самом себе. Алкоголик же, принявший решение выздоравливать, вынужден стоять, смотреть, выдерживать свои чувства и в лучшем случае хотя бы краешком сознания верить в призрач-

МЕНЯ НЕТ. Роман с зависимостью

ную надежду, что многое поправимо, что он может быть прощен, а впереди где-то там бывает нормальная жизнь. Тогда как стоит дойти до ближайшего магазина, и можно занырнуть обратно в безумие, мучительное, но понятное и уж точно не требующее представляющихся невероятными усилий.

Закрыть глаза и больше не открывать, махнув на себя рукой, поплыть в измененную реальность зависимости? Или смотреть, пропускать сквозь годы стыда, боли, отчаяния, выдерживать тягу биохимии и двигаться день за днем вперед, не зная результата?

ГЛАВА 20

Андрей Андреевич

Андрей Андреевич был одним из ночных консультантов. В отличие от дневных, сопровождавших занятия и проверявших задания у конкретных подопечных, ночные консультанты были в глазах реабилитантов на ступень пониже в иерархии начальства. Они приезжали к вечеру, проводили занятие по Большой синей книге Анонимных Алкоголиков, а после — следили за порядком на группе и дежурили ночью на случай ЧП.

Андрей Андреевич был очень тучным, всегда улыбавшимся и юморным мужиком. Казалось, половина его двухсоткилограммового тела была наполнена шутками на все случаи жизни. Лихие годы алкоголизма наградили Андрей Андреевича потерей когда-то большого и успешного бизнеса, диабетом и барахлящим сердцем.

Она была рада по четвергам видеть в окно паркующийся на заснеженном дворе ребцентра старенький вишневый джип и не без усилия выгружавшего себя на мороз Андрея Андреевича. Это означало,

что вечер будет нескучным. Не слишком серьезным, не слишком занудным, а очень даже приятным. Андрей Андреевич с придыханием взбирался на третий этаж по крутой лестнице корпуса и шумно усаживался на стул консультанта. Начиналось занятие по главе из Большой книги АА.

Странные вещи творились с этой книгой. С одной стороны, она была очень просто и понятно написана, а с другой — как только ты начинал ее читать, тебя клонило в сон или мысленно уносило так далеко, что оказывалось — полстраницы уже прочитано, а о чем — ни малейшего представления. Приходилось возвращаться и читать заново, продираясь сквозь текст строчка за строчкой. Им объясняли, что так работает сопротивление — психика саботирует новые знания и представления о зависимости, стараясь сохранить привычную картину мира. Как бы ты ни старался, сколько бы раз в течение дня ни успевал прочесть главу, другой раз к занятию ты все равно приходил, не в силах пересказать общий смысл и выделить главное. Возможно, именно поэтому они ежедневно читали эту книгу на реабилитации — чтобы общими усилиями, вслух собирая ухваченные мозгом мысли в общую картину, за двадцать восемь дней смочь более-менее одолеть заложенный в нее смысл.

Она всегда пререкалась с Андреем Андреевичем на занятиях. Придиралась к словам и формулировкам в книге, настаивала на спорности некоторых утверждений. Почему? Наверное, не так боялась его,

как остальных, а может, он покусывал всех своими шуточками, значит, и его можно было покусывать. Но как-то в этот четверг ее комментариев и несогласия было слишком много. В момент, когда она наконец заметила свою неуместную воинственность, стало очень не по себе, щеки покраснели и желание спорить тут же исчезло. Озадаченная и смущенная, она молча отсидела оставшуюся часть занятия и, по окончании тихо собрав вещи, вышла из аудитории.

Она уже поняла, что такие моменты замечания чего-то неожиданного в себе устроены примерно одинаково. Она словно со стороны видит нечто про себя, чему раньше не придавала значения, замирает, чувствует стыд и отсутствие мыслей в голове, и, если дать себе время, в какой-то момент будто что-то внутри груди вскрывается, лопается, переворачивается и появляется головокружение вместе с новым знанием о себе.

И в этот раз она, спускаясь по лестнице, просто ждала, во что превратится ее неожиданное новое наблюдение о себе. Сейчас будет неприятно, но интересно... Перед ее глазами проплывали моменты лекции, ее придирки и не имевшие смысла вопросы, лишь привлекавшие внимание и забиравшие чужое время... Закружилась голова. «Я же никого никогда не слушаю. Я вообще словно не умею слушать, слышать, пытаться понять то, что мне говорят. Будто есть только моя правда, и либо человек говорит то, с чем я согласна, либо он говорит чушь». В этот момент она словно почувствовала, как отгорожена от остального

мира стеклянной стеной. И никогда она не пробовала убрать эту стену, чтобы не спорить, а слушать, не доказывать, а пытаться понять, чтобы спокойно выделить часть своего внимания и наполниться чем-то, что хочет сказать другой, осознать его точку зрения, посмотреть под другим предлагаемым углом на происходящее перед тем, как делать выводы. Мир перед глазами словно опять становился объемнее... Ведь истин может быть много, как если смотреть на какой-то предмет под разными углами, он будет описан совсем-то разному... «Я ни разу в жизни не слушала, чтобы услышать, а не оспорить или согласиться...»

Андрей Андреевич умер года через четыре. Трезвым. От приобретенных во время употребления хронических заболеваний. Андрея Андреевича хоронили всем сообществом. Каждая группа города почтила минутой молчания его уход.

Находясь в утробе матери, ребенок ощущает себя центром всего. Он и окружающая его среда нераздельны. Возможно, так себя чувствовали Адам и Ева в райском саду. Кругом всё для них, и иногда издалека был слышен голос кого-то большего и одновременно единого с ними.

Рождение, по своей сути, первый крах иллюзии младенческого сознания о бесконечности райского состояния.

В младенчестве ребенок в иллюзии, что грудь, появляющаяся при любом его требовании, конечно же, является его неотъемлемой частью, да и мама сама по себе существовать не может. А мир чуть дальше

переживаемого теплого слияния с матерью и вовсе не очень есть.

К двум годам ребенок полностью осознаёт свою отдельность. В этом возрасте, глядя в зеркало и видя на лбу зеленую точку, он начинает прикасаться не к отражению, а к своему лбу. Примерно в этот же период приходит крах иллюзии полного слияния с мамой, происходит очередной виток процесса сепарации. Оказывается, мама может быть мной недовольна, оказывается, она может не сразу откликнуться, и вообще я не всегда центр ее бытия.

Возвращаясь к библейской истории, вкусили яблоко — осознали, что нагие, обычные люди из плоти и крови, а не часть божественного сада и голоса. Стыд, заставивший спрятаться в обнаруженной человеческой уязвимости.

Говорят, в это время ребенок сталкивается с одним из первых переживаний стыда этой самой своей отдельности, и если у родителя недостаточно сил показать: «Ты и правда отдельный и другой, но ты мне нравишься, мне радостно, что ты такой», — то подкрепления нормальности того, что «я — другой и это ок», не случается. И тут опять есть иллюзия того, что если другой — такой же, как я, то это безопасно, а если другой — другой, то как-то сразу стыдно и почти невыносимо.

Сознание ребенка остается все еще слишком мало, чтобы вместить всю сложную картину мира, где настроения мамы и папы очень опосредованно связаны с ним и намного больше зависят от происходящего вне родительства. Поэтому еще многие годы ребенок живет в иллюзии, что все связано в этом

МЕНЯ НЕТ. Роман с зависимостью

мире исключительно с ним, что если мама и папа злые — значит, они его не любят.

А еще есть иллюзия того, что мир делится на хороших и плохих, что он, ребенок, может быть изгнан из любой системы за свою «плохость». И тут уже очень часто семьи и другие системы в прямом смысле подкрепляют эту фантазию. К примеру, возвышая отличников и клеймя двоечников, хотя абсолютно очевидно, что как раз последние нуждаются в дополнительной помощи и поддержке. Или транслируя ребенку, что есть «хорошая» мама и «плохой» папа и тому подобное.

Впереди нового человека ждет еще много трансформаций и крахов всевозможных иллюзий. Чего стоит только один пубертат. Сознание становится все объемнее и все меньше оставляет возможности чувствовать себя центром всего. И все это происходит через боль, разочарование, ошибки и падения, что требует больших внутренних ресурсов, а соответственно, и многолетней качественной поддержки родителя, самого при этом не застрявшего в одной из предыдущих иллюзий.

Так что иллюзии не то чтобы нужны человеку, они скорее говорят о том, в каком месте сепарации, индивидуализации и взросления он застрял. И часто, к сожалению, они о том, что границы с окружающей средой не появились вовсе и в любом столкновении с «инаковостью» происходит стыд как маркер потребности осознать себя в этой разности и еще только обрасти личной кожей в очередном месте себя.

Но главное, иллюзорность предыдущего этапа осознается лишь при переходе на последующий. До тех пор она искренне воспринимается как реальнейшая из реальных и единственная из возможных.

ГЛАВА 21

Первый шаг

Есть вещи, которые не отменишь. К примеру, военные, прошедшие горячие точки, встречаясь, называют себя «братьями» (пусть даже служили в разных частях страны). Больного онкологией до конца понять может только больной онкологией. А родитель, потерявший ребенка, почувствует наибольшую близость с другим человеком, пережившим такое же горе.

Есть то, что за гранью, куда не ходят по собственному желанию и откуда далеко не всегда возвращаются. Если ты побывал в аду (войны, болезни, утраты), то наибольшее доверие у тебя вызывает тот, кто прошел похожий опыт. Он просто «свой», тогда как остальные в чем-то (а точнее, в своих размышлениях, представлениях, теориях и сочувствиях) «чужие».

Она думала об этом, поднимаясь на очередную лекцию по довольно крутой бетонной лестнице на третий этаж ребцентра. Сейчас она откроет дверь,

и там будут свои. Грустные и веселые, уверенные и испуганные, мужчины и женщины, с образованием и без, — все очень разные и одновременно очень «свои» друг другу. Прошедшие сквозь один ад. Слушающие рассказы друг друга о безумствах, страстях, запоях, предательствах, детских мечтах и взрослом тотальном крахе и представляющие, а точнее, вспоминаящие это на своей шкуре с точностью до мурашки.

Довольно быстро, оказавшись в ребцентре среди таких же зависимых, она поняла, что их истории отличаются по-хорошему лишь географическими названиями, марками машин и именами окружавших людей. А в остальном это была одна история — иногда чуть длиннее или чуть короче — человека остро чувствующего, много пережившего и мало с чем научившегося справляться. История, где, как правило, было много лихачества, сопротивления, часто позерства, а чуть глубже — страха, одиночества и тоски по теплу.

Вчера в кабинете Юрия Александровича они обсуждали первый шаг программы выздоровления. «Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что наши жизни потеряли контроль». Говорили о том, что важно признать свое бессилие перед болезнью и простить себя, признать невозможность контролировать то, что сильнее тебя. Она отвечала: «Я не могу себя простить. Как это возможно? Я виновата перед детьми». И вроде бы она была

ГЛАВА 21. Первый шаг

искренна в этот момент, но одновременно чувствовала какой-то лишний драматизм в своих словах. Словно держалась за вину, хотела ее, опиралась о нее и свое страдание.

«Они же ни в чем не виноваты, а я их постоянно подвожу. Я вру им, я не справляюсь, я их пугаю, я ухожу в запоях из дома...»

Шрек поднял на нее глаза. Они не были привычно прищурены, так же как не было и полуулыбки на губах. «Я. Я. Я. Так много „я“, Таня, хотя вроде бы ты пытаешься о детях что-то сказать... А избить до полусмерти товарища, оставить его инвалидом, потому что ты пьян в хлам и ничего не соображаешь, можно себе простить? Это уже все случилось, понимаешь. Давно случилось. Что дальше? Любоваться своей виноватостью или меняться и впредь поступать по-новому?»

Таким она своего консультанта еще никогда не видела. Он говорил откуда-то очень из глубины, и в его словах не было легкости невинного, было нечто другое...

— Хорошо, я подумаю, — сказала она и вышла из кабинета. Было неловко. Словно ей показали нечто очень личное, что и пугало, и разочаровывало.

Юрий Александрович оказался обычным человеком. Это было неприятно. Совсем не хотелось его видеть таким. Но если он такой же, как она, со своими грехами и сожалениями, откуда в нем столько

спокойствия и уверенности? Если он не чувствует вину, то что же он чувствует? Что за интонация была в его словах?

Если я бессильна перед алкоголем, если не могу управлять собой и одновременно приношу другим людям боль... Но я же не хочу приносить боль, но ведь приношу... Как это назвать, если не виной?

Она пыталась вместить внутри сразу всё: вот она, бессильная сопротивляться веществу, вот ее близкие, измученные и израненные ее употреблением. И если они не виноваты и она не виновата, то что тогда? Она представила себя стоящей перед ними. Представила лица. Свое, матери, мужа, детей... Горе. Вот что это. Горе. Это мое горе и их горе. Горе как тупик, где все испробовали все известное и оказались бессильны...

Она еще раз перечитала первый шаг: «Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что наши жизни потеряли контроль». Теперь от этих слов было грустно, горько, но как-то спокойно и, как ни странно, не так безнадежно, как в желании найти виноватых... А вдруг и правда есть выход, просто за пределами тех представлений, пониманий, причин и следствий, где она его искала?

Признание бессилия — важнейший шаг в работе как с зависимостью, так и с созависимостью, и при этом часто самый сложный во всем процессе выздоровления. Чтобы разделить, где человек имеет воз-

ГЛАВА 21. Первый шаг

можность усилия, а где, наоборот, бессилен, предлагаю для начала разобраться в разнице между виной и ответственностью.

В здоровом варианте чувство вины как переживание внутреннего давления служит нам маркером того, что мы скорей всего принесли другому человеку ущерб, и сила появившегося давления вины дает нам возможность сориентироваться, в какой мере нам важно возместить принесенный ущерб. Далее мы, соответственно, компенсируем, и вина уходит.

Хроническая вина — это когда словно есть некто большой (верховный судья, строгий учитель, бессменный надзиратель), кто знает, как правильно, и есть маленькая Я, этому большому подчиненная и одновременно с ним воюющая. С одной стороны, я очень стараюсь быть хорошей и соблюдать все выданные сверху правила, с другой — часто с ощущением вины и стыда саботирую или, даже прикладывая все усилия, не справляюсь, так как эти требования, ожидания, правила не учитывают мои размеры, количество сил, объективные ограничения. Человек оказывается в постоянном перенапряжении — сначала в попытках не ошибиться, а если последнее происходит — в переживании вины и недостаточности. Вина всегда предполагает, что я могла по-другому, просто не сделала, тем самым претендуя на некую божественность, так как только некто всесильный может предвидеть все и всегда действовать идеально. К тому же хроническая вина часто сопровождается стыдом, поскольку переживание обычно затрагивает не только не-

кий поступок, но всю личность: «Меня такого быть не должно».

Ответственность — это когда есть Я большая и разная и большой и разный мир вокруг. Телесно разница в том, что центр меня находится во мне же, а не вовне и есть точное ощущение кожи и собственных размеров. Я признаю свои собственные размеры, ограничения, слабости и сильные стороны, а значит, в состоянии нести ответ за собственные действия. Не разочаровываться в себе ошибившейся, а именно отвечать за себя, принесшую кому-то ущерб. Ответственность предполагает, что я в каждый момент времени стараюсь выбрать лучший вариант, но зачастую бессильна предугадать, и это легализует право на ошибку. Молитва сообщества Анонимных Алкоголиков как раз про ответственность: «Боже, дай мне разум и душевный покой принять то, что я не в силах изменить, мужество изменить то, что могу, и мудрость отличить одно от другого».

ВИНА ЖДЕТ ИДЕАЛЬНОСТИ, ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ПРИЗНАЕТ ОБЫЧНОСТЬ.

Вина хочет наказания, ответственность стремится компенсировать. Вина заставляет жить в страхе ошибиться, ответственность помогает идти на страх ошибки.

Возвращаясь к зависимому, «виноват» ли он в своей зависимости? Если он изначально был осведомлен о всем процессе протекания болезни, о последствиях для биохимии, о росте толерантности и последующем бессилии перед тягой, коль скоро она сформировалась, — если, досконально зная все это, он

ГЛАВА 21. Первый шаг

осознанно выбрал употреблять и запустить вышеописанный процесс, то «виноват» в том смысле, что уже на старте взял ответственность за все деструктивные последствия. Может ли так быть, чтобы человек осознанно выбрал однажды медленно убивать себя и мучить тех, кого любит? Едва ли. И убить себя, и отомстить другим можно намного проще и быстрее.

Зависимость — процесс, который происходит по формуле «не Я, а со мной». Там, в прошлом, алкоголик не выбирал уничтожать себя и близких, он выбирал облегчение, радость и приятное состояние. Но, выбрав все перечисленное, он неосознанно выбрал и намного большее, что с ним начало происходить. Навряд ли можно обвинять человека в том, что в поисках облегчения он запустил механизм роста огромной черной фигуры зависимости, которая позже поработила как его, так и его семью.

Несет ли ответственность алкоголик за все, что привнесла в его жизнь и жизни его близких зависимость? Полную и стопроцентную. Я не виноват, что заболел, но я отвечаю за весь ущерб, этой болезнью принесенный.

Без осознания этой разницы между виной и ответственностью, без перехода от вины за заболевание к бессилию перед ним, признанию, что все уже давно случилось, и взятию ответственности за то, какие шаги в этом бессилии я предприму дальше, навряд ли возможно двинуться в сторону выздоровления.

Все то же самое можно отнести и к созависимому. Никто не планировал выстраивать деструктивные отношения, никто осознанно не шел туда, где будет больно и горько, никто не мог предвидеть, как

МЕНЯ НЕТ. Роман с зависимостью

мощно и уничтожающе разовьется зависимость в партнере. Созависимый не виноват в своем выборе, так же как и в неудачных попытках спасти, коль скоро не осознавал, с каким врагом имеет дело. Что, в свою очередь, не освобождает его от ответственности за потерю собственной жизни, контроль над другим взрослым человеком и многолетний страх не увещевать, а ставить вопрос ребром.

ПРИЗНАНИЕ БЕССИЛИЯ — ЭТО ВАЖНЫЙ И, ВОЗМОЖНО, ЕДИНСТВЕННЫЙ МОСТ ПЕРЕХОДА ОТ ВИНЫ К ОТВЕТСТВЕННОСТИ.

— Я не виноват в том, что все привело туда, куда привело (потому что изначально не выбирал этот результат).

— Я бессилён что-либо изменить, переиграть, взять под контроль, используя те же правила, которыми пользовался всю жизнь. Все, что я знаю, — не работает.

— Я беру ответственность обратиться за помощью, начать узнавать себя, учиться новым способам взаимодействия с собой и с заболеванием, а после — вложить силы в восстановление порушенной жизни.

ГЛАВА 22

Большой брат

Его привезли на реабилитацию серьезные парни в кожаных куртках на черной машине с тонированными окнами через полторы недели после того, как туда попала она.

Молчун огромных размеров, с бородой, делающей его южное не улыбочное лицо еще более суровым. И на контрасте смешные, будто случайно смятые уши, на самом деле десятки раз переломанные в греко-римской борьбе. «Большой брат смотрит за вами», — промелькнула в ее голове цитата из телешоу, и она шепнула ее сидевшей слева соседке. Кличка быстро прижилась, и уже на следующий день никто не называл новичка никак, кроме как Большим братом.

Поначалу она его боялась. Шутка ли. Борец, привезенный братвой трезветь на реабилитацию. И массивная фигура, и выражение лица, и переломанные уши однозначно говорили о том, что стоит держаться подальше. Но Брат оказался добрым, наивным и крайне растерянным ребенком, которому все

с удовольствием помогали. Он многого не понимал, с трудом справлялся с заданиями, словно внутренне все еще был в начальной школе, и одновременно был бесконечно щедр и часто беззащитен.

Его отец, державший прилавок на рынке, практически через день привозил ящики конфет, печенья и мандаринов, и Большой брат раздавал всё до последней вкусности. На реабилитации. В закрытом учреждении. Где на обед и ужин была ненавистная тушенка. Конфеты! Печенье! Мандарины! Они радовались, как дети, которым несколько раз подряд посчастливилось оказаться на новогоднем празднике с угощениями.

Большой брат ушел через две недели. Просто оделся и вышел за калитку, где его уже ждала машина. Считалось, что если реабилитант не выдерживает все 28 дней и уходит досрочно, то, с вероятностью до 99%, он уходит в срыв. Все это знали. И все — кто-то молча, а кто-то вслух — очень не хотели, чтобы так случилось и с Братом. Милым, наивным, добрым шестилетним ребенком в выданном не по размеру огромном мужском теле. Потому его уход почти не обсуждался. Как будто чтобы не накликать беду, не оказаться правыми.

Через два года она с еще двумя ребятами с реабилитации приехала на похороны. Промотавшись все это время между срывами и попытками трезветь в группах Анонимных Алкоголиков, Брат в очередном запое погиб. Не выдержало большое детское сердце.

ГЛАВА 22. Большой брат

Она стояла на отпевании в небольшой часовне и смотрела на незнакомое тело. Это сдутое, расслабленное соединение кожи, мышц, мяса и костей не имело ничего общего с тем, кто делился с ней конфетами, краснея, улыбался от очередной неловкости и очень по-детски бравировал своими бандитскими связями. Большого брата больше не было.

Раздавленный и рыдающий рядом пожилой человек не имел ничего общего с отцом Большого брата, привозившим всем сладости и ровно так же, как его сын на реабилитации, искренне не понимавшим, чего от него хотят на программе для родственников зависимых. Казалось, отец сдался смерти вместе с сыном, хотя формально все еще был жив.

Это были не первые и не последние похороны зависимых, но именно там она почувствовала, как близко рядом с каждым из них ходит смерть и насколько все перед ней бессильно. Всю свою жизнь они беззаботно заигрывали со смертью, играли в догонялки на краю бездны. А смерть терпеливо наблюдала, кто же из них первым «допрыгается». Первый-второй-третий. Первый-второй-третий. Первый-второй-третий.

Алкоголизм считается заболеванием, приводящим к летальному исходу. Очевидно, что хроническое отравление этанолом сказывается на всем организме и запускает развитие опасных для жизни соматических заболеваний. Как сказал когда-то египетский писатель-романист Нагиб Махфуз: «Ничто так

не фиксирует последствия печальной жизни, как человеческое тело».

Алкоголь повреждает мозг, сердце, печень и поджелудочную железу, увеличивает риск развития некоторых видов рака и ослабляет иммунную систему, делая человека уязвимым к инфекционным заболеваниям, в том числе пневмонии и туберкулезу.

При поступлении спиртного в организм первый удар берет на себя нервная система. Головной мозг наиболее беззащитен перед воздействием алкоголя, который является нейротоксическим ядом. Алкоголь вызывает дегенеративное и воспалительное изменение нервной ткани, резко усиливаются дегенеративные процессы, может возникнуть алкогольный полиневрит.

На уровне сердечно-сосудистой системы может появляться алкогольная кардиомиопатия, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, которая, в свою очередь, способна стать причиной инфаркта.

Токсическое действие этанола влияет на регуляцию дыхания. У тяжело больных алкоголизмом отмечается гипервентиляция легких, снижение минутного потребления кислорода, артериальная гипоксемия, что приводит к хроническим бронхитам, трахеобронхитам, эмфиземе легких, туберкулезу легких.

У большинства больных алкоголизмом нарушается выделительная функция почек, а также повышается уровень артериального давления, поскольку почки участвуют в его поддержании в пределах нормы.

Алкоголь, нарушая процессы кроветворения, повреждает иммунную систему, что приводит к тяжелому течению инфекционных заболеваний и способствует развитию аллергии.

ГЛАВА 22. Большой брат

И, конечно, страдает печень. Смерть от цирроза печени — одно из нередких и известных последствий хронической зависимости.

Смертельно опасно не только само отравление, но и измененное состояние сознания, в котором оказывается человек. Большое количество ДТП с летальным исходом, бытовых убийств и несчастных случаев связаны непосредственно со злоупотреблением алкоголем.

Но кроме очевидных и закономерных смертей есть еще не такой видимый и происходящий незаметно процесс внутреннего умирания. Помните пример про паровоз, состоящий из трех вагонов (зависимой части, срединного Я, контролирующего Я)? Так вот, чем дольше прогрессирующая зависимость управляет всем составом, тем больше рассыпается, стирается и постепенно умирает срединное Я. Человек может быть формально жив, но внутри чувствовать себя мертвым, утратить контакт со своим Я и оказаться полностью поглощенным заболеванием. Словно первый паровоз состава постепенно теряет два последующих вагона и на всех парах несется навстречу бездне. Выбирал ли алкоголик такую смертельную агонию в юности, первый раз пробуя вещество на вечеринке со сверстниками? Предполагал ли, что одноклассница, которая ему так нравится, станет его женой и однажды, после десятилетий совместных мучений, захлебываясь от боли, ненависти и отчаяния, выгонит его на улицу? Хотел ли он этого для себя и своих близких? Суициды — еще одно из смертельных последствий алкоголизма, но, быть может, сам суицид — всего лишь завершающий акт многолетнего безжалостного уничтожения себя.

ЧАСТЬ III. Рождение

ГЛАВА 23

Бог

Она открыла рабочую тетрадь — уже сильно мятую от частого использования на занятиях и ежедневного ношения в полиэтиленовом пакете вместе с другими книгами и блокнотами. Пролистнув заполненные за предыдущие дни страницы с тестом на зависимость и заданиями по первому шагу, нехотя перешла к следующему, пока еще девственно чистому развороту, озаглавленному «Шаг 2». Прочла курсив под заголовком: «Пришли к убеждению, что только сила, более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие».

«Сила более могущественная, чем мы...» Если честно, она бы хотела... хотела бы, как в детстве, верить в то, что есть Бог, в то, что он ее любит, в то, что мир прекрасен и всё возможно. Она бы хотела вернуть это ощущение неодинокости и легкости. Но ей уже не двенадцать, когда, надев белую кофту, темную юбку и довольно нелепую косынку, она ездила с бабушкой в Александро-Невскую лавру на собственное крещение. Тогда, в небольшом уютном подваль-

ном помещении для крещения, освещенном теплым светом свечей, ей подарили детскую Библию и простенькую икону с каким-то святым. И казалось, что теперь-то, с крестиком на шее и иконой в комнате, всё будет как-то по-особенному хорошо...

Но хорошо не сбывалось. Как будто все было, но чего-то очень важного продолжало не хватать, и радостное утро крещения в подвалах лавры очень быстро забылось. А через пару лет она влюбилась, и на время показалось, что наконец все встало на свои места. А потом снова влюбилась. И к 15 годам оказалась беременна. Она нашла в городе центр, где делают операции несовершеннолетним, прошла все необходимые процедуры и вскоре попала на аборт. Вот там-то в их отношениях с Богом и случилось главное.

Их, девчонок от 13 до 16, было целых две палаты. Одну за одной их забирали на каталке в операционную. А остальные сидели на койках и веселились, смеясь до истерики. Собственно, что еще можно делать в таком невыносимом внутреннем холоде, страхе и знании, что сейчас ты убьешь жизнь внутри себя, кроме как отчаянно делать вид, что ничего не происходит?

После операции их всех повели на УЗИ, проверить, удачно ли прошло вмешательство, и из двадцати девочек она оказалась единственной, кому сказали остаться на повторную процедуру. Все пойдут домой, а она пройдет прямо сейчас еще раз весь утренний ад. Тогда-то, вновь в ужасе вновь ложась

на операционный стол, она поняла, что Бог ее планирует наказывать суровее, чем остальных, что нет никакого прощения тем, кто убивает, и лично для нее — точно не будет.

Из клиники она вышла другой. Больше не было девочки Тани, мечтавшей о счастье, верившей в добро, много рисовавшей и писавшей стихи с рассказами. Эта Таня осталась там, «до», потому что была слишком слаба и глупа, раз допустила случившееся. И, видимо, слишком хрупка, чтобы пережить произошедшее... Может, ее и не простил Бог, но теперешняя она в нем и не нуждалась.

Канадский психолог, работающий с зависимыми, Габор Матэ, в своих выступлениях часто говорит о том, что зависимость — это всегда боль: «Любой вид зависимости, будь то пристрастие к сексу, или к интернету, или к шопингу, или к работе, — это всё попытки избежать страдания. Гитарист из группы Rolling Stones Кит Ричардс (как известно, страдал глубокой героиновой зависимостью) сказал, что мы „ломаем“ себя по-разному, чтобы по крайней мере на несколько часов сбежать от присутствия самого себя. Но почему кто-то может не хотеть быть с самим собой? Из-за своего слишком глубокого горя и слишком сильной боли. Все попытки сбежать, как сказал другой учитель, скорее всего приводят к еще большим страданиям, это попытка сбежать от себя... Но мы живем в обществе, которое всегда выбирает самые быстрые методы релаксации, немедленное удовлетворение или возможность отвлечься».

Что такое психологическая травма? Несмотря на распространенное мнение, что травма — это некое травмирующее событие, зачастую это не столько само событие, сколько невозможность с поддержкой прожить чувства, с этим событием связанные.

НЕПРОЖИТЫЕ СТРАХ, ГНЕВ, БОЛЬ СЛОВНО КАПСУЛИРУЮТСЯ В ДУШЕ И, КАК ЛЮБАЯ НЕВИДИМАЯ, НЕ-НАЗВАННАЯ РАНА, БЕЗЗВУЧНО ВОЮТ И ПЛАЧУТ ВНУТРИ ЧЕЛОВЕКА.

У зависимого, точно так же, как и у созависимого, есть где-то внутри тайный (часто и самому себе неизвестный) подвал с непрожитыми когда-то чувствами. Зависимый анестезирует эти малопонятные тяжесть, напряжение и тоску веществом. Созависимый — уходит от своего внутреннего, неосознанно выбирая отношения с проблемным партнером.

Психика человека устроена так, что с определенного возраста мы можем помочь себе исключительно самостоятельно. Невозможно ожидать, что рану сможет вылечить кто-то другой, коль скоро я сам не хочу к ней прикасаться. А это опять возвращает к идее взросления и взятия ответственности как за свои поступки, так и за исцеление душевных ран. Не убежание от себя в вещество, не отвращение к себе слабому, а поворот к себе лицом с принятием и милосердием.

Сам этот внутренний разворот — дело непростое, и по сути намерение заниматься собственной трезвостью — первый значимый шаг в собственную сторону. Но и в этом шаге, и во всех последующих алкоголику очень нужны другие люди. Не родственники

ГЛАВА 23. Бог

и не дети, в которых он зачастую ищет спасителей или считает виновниками, а другие, эмоционально более безопасные люди, знакомые с проблемой не понаслышке.

Нам всем бывает больно. Иногда невероятно больно, настолько, что мы готовы вернуться туда, где нам плохо, но привычно, анестезировать сознание веществами, наносить себе самоповреждения или даже завершить невыносимость состояния, покончив с собой, только бы не чувствовать разрывающее душу переживание. Но все это часть человеческой жизни. Боль каждого индивидуальна, но не уникальна. А главное — конечна, если научиться проживать ее с поддержкой, или бесконечна, если от нее бежать.

ГЛАВА 24

Гора

Довольно непросто взрослому человеку жить несколько недель в строго ограниченном пространстве, с ежедневным четким расписанием, без возможности личного уединения. Ты не один на занятиях, не один в курилке, не один в столовой и во время сна. Даже при приеме душа ты должен сделать все максимально быстро, потому что за дверью очередь и всем должно хватить воды и времени до отбоя.

Именно поэтому, когда по средам на реабилитацию приезжала инструктор по скандинавской ходьбе Юля и они, напялив дорожные жилеты и быстренько разобрав палки, на целый час организованно выходили за калитку, это был настоящий праздник. Как если в детском летнем лагере, где тебе знакомы все качели и непонятно, отдыхающий ты или, скорее, узник, неожиданно объявляли, что вся группа идет в поход в лес.

Юля была независимой. Каждую неделю она откладывала свои мирские дела, чтобы, потратив пару

часов на дорогу, оказаться среди алкоголиков в абстиненции и бесплатно посвятить им часть своего времени. Что ей руководило? Для чего она безвозмездно отдавала свои силы незнакомым людям — Тане было непонятно.

В ранних зимних сумерках они шли парами, друг за другом по главной дороге деревни в сторону возвышенности за ее пределами. Лаяли первыми замечающие странное шествие собаки, в окнах горел свет, и сразу фантазировалось, какая жизнь происходит за ними, деревья, освещенные придорожными фонарями, отбрасывали замысловатые тени, пахло растапливаемыми к вечеру печами... Она шла и думала о том, как давно не замечала таких простых вещей, о том, что в своем беге вперед (или от себя?) категорически забыла, что вот это вот все и есть жизнь, что, наверное, вообще не помнит, когда в последний раз она просто вдыхала запах, замечала танец снежинок в свете фонаря, слышала хруст снега под ногами...

Примерно месяц назад она сидела в гостиной, когда с морозной улицы вбежали дети, не закрыв за собой входную дверь. Она присела на корточки, чтобы помочь раздеться младшему, когда почувствовала, как холодный уличный воздух дует ей в поясницу. Тогда она в первый раз удивилась... Не тому, что с улицы дуло, а тому, что она не могла вспомнить, когда в последний раз чувствовала, что дует, что неудобно сидеть, что неприятно пахнет или что в теле много усталости. И вот сейчас, идя по заснежен-

ной дороге вверх, на холм за деревней, она с ужасом осознавала, что давно перестала чувствовать свое тело. Оно нередко сообщало о себе сильной головной болью, иногда, одурманенное алкоголем, предательски подкашивало ноги, порой у него тряслись руки или его выворачивало в приступе рвоты, но это были единственные моменты, когда она свое тело замечала. Все остальное время тела как будто и не существовало. И получается, что вместе с телом не существовало и того, что дует, пахнет, светит, прикасается, давит, греет или колет... Жизни вокруг не существовало.

Тем временем группа поднялась на вершину холма. Здесь Юля всегда давала им время постоять в тишине и посмотреть вдаль. На черное зимнее небо с редкими звездами и непривычно яркой лунной, на заснеженные поля, быстро растворяющиеся в темноте и оставляющие глаз без возможности увидеть линию горизонта, на светящиеся окна едва различимых домов деревни у подножия. Три десятка запутавшихся, отчаявшихся, проклинаемых своими близкими алкоголиков в дорожных жилетах и с палками в руках стояли в темноте на заснеженном холме, между небом и землей, и каждый в этой недолгой тишине думал о своем.

«Как же ты, подруга, оказалась здесь? В этом странном месте, в такой странной компании?» — с надменной и критической интонацией прозвучал в голове вопрос. А вся остальная она неожиданно ответила: «Это хорошее место, и это моя компания, мое

племя. Я не та, за кого ты меня принимаешь. Я хочу стоять среди таких же, как я, и иметь возможность смотреть с холма на звезды. Мне так хорошо. Мне так спокойно на сердце. Я хочу такую жизнь. Не в гонке за деньгами и „хорошестью“, не в выворачивании себя наизнанку, чтобы всё успеть. Я хочу такую жизнь, чтобы иметь возможность жить. Я хочу обычную жизнь, без надрыва и драмы, и обычную себя. Та, первая, меня убивает...»

Как-то по-особенному задышалось. Как-то гуще и объемнее стал пейзаж перед глазами. Захотелось остаться в этой минуте, где она неожиданно нашла хрупкое место согласия с собой и миром, навсегда... Обычную. Обычную. Обычную.

Но как же помочь зависимому, если внутри него, с одной стороны, много боли, которую было бы хорошо признать и прожить, а с другой — невыносимость эту самую боль чувствовать провоцирует импульс анестезировать себя алкоголем? Получается замкнутый круг: что снятие бинтов и промывка раны, которая мешает алкоголику трезветь, сами по себе могут привести к употреблению, тогда как не трогать внутреннюю боль равно не иметь возможности убрать одну из важных частей механизма зависимости.

Академик Теренс Т. Горски (Terence T. Gorski) — известный в своей стране автор, лектор, глава школы и признанный лидер в области изучения химической зависимости и созависимости, в свое время предложил разделить процесс выздоровления на шесть

последовательных, сменяющих друг друга этапов, каждый из которых сложен и решает свои задачи, тогда как желание одновременно решить их все с большой долей вероятности лишь приведет к очередному срыву.

На первой стадии выздоровления — так называемом переходе — человек признаёт, замечает свои проблемы с веществом, но думает, что сможет их решить (уменьшив дозу, сменив напиток и т. д.). Эта стадия заканчивается, когда однажды все идеи и методы зависимого терпят полное фиаско. Он не знает, как и можно ли по-другому, но окончательно признаёт, что его способы контролировать зависимость не работают.

Во время следующей стадии — стабилизации — зависимый признаёт, что единственный выход — это полный отказ от вещества, но не всегда может сделать это. Появляется Я, намеренное взять под контроль я-зависимое, но на пути реализации этого намерения встает много сложностей. Первые недели человек с поддержкой проходит острый период отмены, но впереди его ждет подострый синдром отмены алкоголя или наркотиков, который длится от 6 до 18 месяцев, когда мы чувствуем себя как будто в умственном тумане. Все это время алкоголик учится, как удерживаться от вещества день за днем, помогать себе в моменты тяги, наблюдает, что его может провоцировать сорваться и как себя в такие моменты обезопасить. Это по-настоящему большая ежедневная работа, в которой, как и в любой другой, возможны ошибки, срывы и неудачи. И в такие моменты особенно важна поддержка других людей, в первую очередь других выздоравливающих, чтобы

выдержать разочарование в себе и начать трезветь по новой.

Третья стадия – раннее выздоровление – это время, когда весь фокус внимания направлен на себя и работу для внутренних изменений. На ней зависимый учится чувствовать себя комфортно в воздержании. Физическая тяга к употреблению веществ ослабевает, возрастает осознанность и возможность трезвее смотреть на себя. Алкоголик учится выдерживать чувство стыда и вины, угрызения совести, справляться со своими проблемами без обращения к веществам. Раннее выздоровление заканчивается, когда человек обрел достаточно стабильный контакт с собой и со своими эмоциями и в состоянии заняться восстановлением в других областях своей жизни.

В период четвертой стадии выздоровления приоритетным становится исправление отношений с людьми. Выздоровливающий зависимый занимается переоценкой значимых взаимоотношений, в частности с семьей и друзьями, а также с работой. Задача этого периода в том, чтобы взять на себя ответственность в изменении того, что не подходит, и одновременно возмещении ущерба там, где был причинен урон в процессе употребления. Среднее выздоровление заканчивается, когда человек достигает сбалансированного и стабильного качества своей жизни.

И только во время пятой стадии – позднего выздоровления – фокус смещается на преодоление препятствий к здоровой жизни, которые сформировались из-за детских травм. Получается, что сама концепция выздоровления построена на организации большого количества опор перед соприкос-

МЕНЯ НЕТ. Роман с зависимостью

новением с болью, живущей внутри. Отказаться от употребления, разобраться внутри себя, разобраться с качеством жизни, а лишь после (при необходимости, которая актуализируется далеко не у всех выздоравливающих зависимых) — заниматься психологической работой с травмами.

Шестая и последняя стадия — это поддержание. Зависимый осознаёт, что алкоголизм как заболевание не в прошлом, а всегда внутри него, в настоящем. Нуждается в постоянном росте и развитии своей личности. Ему ежедневно важно помнить, что он никогда не сможет употреблять алкоголь и наркотики без проблем и что он ответственен ежедневно относиться к себе и своим поступкам осознанно, если хочет остаться трезвым.

ЗАМЕЬТЕ, Я НЕ СКАЗАЛ, ЧТО ТРЕЗВОСТЬ — ЭТО ВОЗДЕРЖАНИЕ ОТ АЛКОГОЛЯ И НАРКОТИКОВ. ВОЗДЕРЖАНИЕ — ТОЛЬКО НАЧАЛО ТРЕЗВОСТИ.

Это билет, необходимый, чтобы войти в театр, но не само представление, которое мы будем смотреть.

Мы не выздоравливаем за одну ночь. Выздоровление — это процесс развития. Мы проходим через ряд стадий. «Развитие» означает рост по стадиям или шагам. Это постепенные усилия по овладению новыми, все более сложными навыками. Развивающая модель выздоровления означает, что мы можем расти от простой абстиненции к осмысленной и комфортной трезвости. Когда мы не употребляем вещества, мы оказываемся лицом к лицу с новыми проблемами и стараемся решить их. Временами мы терпим неудачи, а временами добиваемся успеха.

ГЛАВА 24. Гора

Каким бы ни был результат, мы учимся на своем опыте и пробуем снова и снова.

Все навыки, необходимые для долгосрочной трезвости, направлены на поиск смысла и цели жизни. Трезвость – это путь обдумывания, путь действий, путь обращения к другим людям. Это философия жизни. Она требует ежедневных усилий в работе над программой выздоровления.

Чем дольше мы остаемся трезвыми, тем больше мы нуждаемся в знании о том, как поддерживать ощущение осмысленности, цели и комфорта. То, что мы делали, чтобы чувствовать себя уютно в первые 30 дней трезвости, может не действовать на нас к 60 дням. Это выглядит так, как будто процесс выздоровления вынуждает нас продолжать расти, обучаться и изменяться¹.

¹ Теренс Горски. Путь выздоровления.

ГЛАВА 25

Второй шаг

Который день она ходила с внутренним вопросом второго шага про «Силу более могущественную, чем она». Как это почувствовать? Как поверить? Как признать то, что не потрогать руками и не увидеть глазами?

В программе 12 шагов нет религиозной направленности, ты можешь выбрать этой Силой хоть группу Анонимных Алкоголиков, хоть Бога той конфессии, к которой принадлежишь, хоть Природу, хоть Вселенную... Как сказал один консультант: «Даже если этой силой я выберу табуретку, придется признать, что она разумнее меня и не совершила столько иррациональных, безумных поступков». Сложно не согласиться. Но какая Сила ее? Как вообще подступить к этому вопросу, чтобы и голова, и сердце были в ладу?

Она искала внутри хоть крупицы связи с Богом. Она решила называть эту Силу именно так, Бог, потому что внутри ее воротило от самого сочетания этих

ГЛАВА 25. Второй шаг

трех букв, язык не поворачивался его произносить, а значит, называть именно так, словно преодолевая что-то невидимое в себе, было важно.

И тут она вспомнила! Когда дети сильно болели, температура под сорок не хотела сбиваться, а скорая ехала больше трех часов... Тогда, столкнувшись с собственным бессилием, она взмолилась! Она просила Бога за детей, просила неистово, молила забрать их болезни и передать ей. В тот момент она потеряла контроль, не могла больше опираться на рациональное, поэтому всем своим испуганным материнским сердцем обратилась наверх, к чему-то сильнее себя. Ого! Она обращалась! Так было! Просто в большинстве случаев она была уверена, что сама владеет ситуацией, и не переживала бессилия.

Значит, за детей она может просить, а за себя нет? Почему? «Потому что за себя стыдно, потому что уже взрослая и должна все сама, да и вообще, кто ты такая, чтобы просить. Дети — чистые и светлые создания, они заслуживают, а ты грязная и темная, тебе не положено», — зазвучало в голове.

Неожиданно она почувствовала себя (даже скорее увидела внутри себя) маленькой пристыженной девочкой, искренне уверенной, что ей не положено ничего теплого и поддерживающего от этого мира. И, с удивлением наблюдая эту себя, беззвучно сказала ей: «Знаешь, а давай попробуем. Вдруг это ошибка. Вдруг нам с тобой тоже можно».

Тут на сцену вышла другая фигура, заслонившая девочку. Высокая, почти болезненно худая женщина с гордо выпрямленной спиной и острыми чертами серьезного лица.

«Что за чушь! Что за сказочки! Какой еще бог! Это неразумно. Как можно опираться на иллюзию! Голова вообще есть на плечах!» Так...

А что делать с этой частью себя? Как уговорить интеллект? И через минуту ей пришло очень логичное объяснение самой себе: «Можно жить в мире, где никаких Высших сил нет, и постоянно чувствовать страх, боль и одиночество. Можно жить в мире, где Высшая сила есть, и чувствовать поддержку и тыл. Есть ли она на самом деле — неизвестно. Но если абсолютно цинично и логически выбрать идею существования Бога — жить легче, при этом внешне ничего не меняется, а внутренне становится по-другому». Разум переиграл разум, и требующая логики женщина внутри притихла. Ну что же... Осталось выбрать Бога.

Подошло время обеда, и после очередных занятий реабилитанты, натянув пуховики и шапки, семена по скользкой заснеженной тропинке между корпусами, поспешили в столовую.

Перед каждым приемом пищи проходила минута молчания. Дежурный объявлял ее, все вставали с табуреток и проводили минуту в тишине. Кто-то крестился и, вероятно, молился внутри, кто-то просто стоял, глядя в пол или в сторону.

В углу висела крупная глянцевая репродукция иконы (возможно, бывший календарь) с ликом Христа. Она пыталась всмотреться в грустные глаза сына Божьего и найти там хоть что-то родное и понятное. Но она видела лишь обычного, в чем-то странного человека и никак не могла почувствовать веру в его силу.

Тогда она перевела взгляд в окно. Стоял редкий для этих мест солнечный и морозный февральский день. Сквозь заиндеветые ветки кустов за окном синело небо...

«ЛУЧШАЯ ИКОНА — ЭТО НЕБО», — ПРОЗВУЧАЛА ИЗНУТРИ ФРАЗА, ОДНАЖДЫ ОБРОНЕННАЯ ЗНАКОМЫМ В РАССКАЗЕ О СТАРОВЕРАХ.

Лучшая икона — это небо. Лучшая икона — это небо. Лучшая икона... Всматриваясь в окно, пытаюсь разглядеть божественное в привычной синеве, она увидела то, что никогда не замечала... Небо было огромным, бесконечным, бескрайним. Ей даже слышалось, что она слышит глубокой густой гул того, как Земля, разрезая воздух, крутится вокруг собственной оси. Она почувствовала такую невероятную мощь всего вокруг, такие неохватываемые разумом объемы происходящего каждую секунду, такое неподвластное никому сложное устройство Вселенной, что тут же ощутила себя маленьким муравьишкой на ладони великана, и внутри самой собой родилось: «Боже, дай мне разум и душевный

МЕНЯ НЕТ. Роман с зависимостью

покой принять то, что я не в силах изменить, мужество изменить то, что могу, и разум отличить одно от другого...»

В программе 12 шагов выздоровления (как Анонимных Зависимых, так и Созависимых) довольно часто произносится слово «Бог», пугающее как специалистов, так и зависимых и рождающее слух, что группы 12 шагов — это секты.

На самом деле «Бог» в 12 шагах — это не конкретный образ какой-либо конфессии, а просто сила более могущественная, чем я или вы. Кто-то называет эту силу Вселенной, кто-то Бытием, кто-то Иисусом, кто-то Буддой, кто-то Природой, Высшим Разумом, Потокотом Жизни, Космическими законами и так далее. По сути, это всего лишь разумное предположение, что отдельный человек — это система (психическая и физическая единица со своими законами, закономерностями, балансом), отношения одного человека с другим — тоже система, человечество — следующая система, а значит, и за пределами того, что человек может осознать, понять, вместить, существует следующая, большая система. Кто-то может обратиться к конкретной конфессии, кто-то остановится на идее Вселенной. Есть выздоравливающие зависимые, говорящие, что такой большей системой для них является группа (то есть просто коллективное сознание признается бóльшим, чем собственное). Речь идет совсем не о религиозном культе, а об отказе от своей нарциссической идеи «я самый умный и единственный знаю, как правильно», отказ от собственной безграничности и божественного всемогущества.

ГЛАВА 25. Второй шаг

Французский писатель Бернард Вебер в свое время написал несколько романов о жизни муравьев. Он создал целый мир, где муравьи как-то переживали себя, выстраивали отношения, создавали верования и пробовали осознать свою реальность. Так вот одним из спорных вопросов в их мире было то, как относиться к неким пальцам, которые периодически начинали трогать муравейник. Пальцы — это Боги! — говорили одни. Пальцы — это главные враги — говорили другие. Но ни один муравей не мог предположить, расшириться сознанием, охватить настолько большие его объемы, чтобы познать, что пальцы — всего лишь маленькая часть огромного в муравьиных реалиях человеческого существа.

Мы, в свою очередь, можем осознать и пальцы, и человека, и системы значительно больше нас, но навряд ли кто-то сможет утверждать, что за границами осознанного нет еще бесконечного непознаваемого (или пока не познанного) разумом. Да и уже познанное нами говорит о большом количестве как внешнего, так и внутреннего, которым мы не сильно управляем. Бессознательное, родовые программы, наследственная биохимия, эпигенетика (передаваемые на уровне ДНК травмы поколений), синхрония, работа поля, квантовая физика говорят нам о том, что наша «разумность» и «свобода выбора» основываются на большом количестве непознанного, бессознательного. А значит, с большой натяжкой можно говорить о том, что человек знает все мотивы каждого своего действия.

С этой точки зрения введение во внутренний мир Силы более могущественной, чем мы, всего лишь помогает человеку перестать считать себя Богом

МЕНЯ НЕТ. Роман с зависимостью

и снять определенный груз ответственности, который он несет не по своим размерам. Если есть Бог (как нечто большее), то я наконец не Бог. Я наконец всего лишь один из муравьев. И да, я не могу постичь, что есть пальцы, но одновременно я точно могу разбираться со своей жизнью. Я не могу победить алкоголизм, потому что биохимия сильнее меня, но я могу научиться жить в ремиссии. Я не могу изменить прошлое, но я могу строить другое будущее. Я не могу стать идеальным собой, но могу научиться жить с таким, какой я есть.

Мы неоднократно говорили о том, что алкоголик попадает в богоподобные отношения с веществом. Алкоголик служит своему этиловому богу, находится в его полной власти и подчинении. Фигура Бога, Вселенной, Силы группы, направленная не на уничтожение меня, а принимающая, поддерживающая и направляющая меня, становится одним из важнейших ресурсов в выздоровлении, к которому можно всегда обратиться. Как если ребенок, искавший утешение в объятиях убивающего его родителя, учится искать утешение и опираться на поддерживающего его родителя.

ГЛАВА 26

Посетитель

Заканчивалась третья неделя реабилитации. Иногда и правда было сложно, больно и стыдно, но все же (а может, как раз потому) чаще было светлее, чем привычно, и скорее радостно.

Тут не было стандартных взрослых забот. Ни работы, ни детей, ни хозяйства. Тебя кормили, выдавали чистое постельное белье и укладывали спать. Рядом были такие же, как ты, не хуже и не лучше. Тоже потерянные, тоже израненные, тоже жутко виноватые и все вместе словно легально вернувшиеся к своему настоящему внутреннему возрасту (хотя по паспортам они уже давно были дядями и тетями, а некоторые даже дедушками и бабушками). Она сдружилась с другими ребятами: Большой брат, Доктор, Костян, Наташа, Зураб — дружный подростковый пионерский отряд, где не нужно делать вид, что ты старше, чем ты есть. Несмотря на всю неоднозначность своего положения, такой живой и теплой она себя давно не чувствовала. Может быть, даже никогда.

Первые дни во время окончаний занятий и сбора в круг для произнесения молитвы анонимных алкоголиков она заметила, какие холодные у нее руки по сравнению с другими реабилитантами. А в последние дни неожиданно обнаружила, что теперь ее ладони тоже теплые, словно тело начало размораживаться и по нему пошла кровь.

Наступила очередная суббота — день посетителей, когда на час можно было встретиться со своими родными (при условии, что они посетили утренние занятия для родственников зависимых). Должен был приехать ее муж... Было абсолютно непонятно, хочет ли она его видеть, хочет ли что-то чувствовать в этом новом четырехнедельном кусочке жизни о жизни прежней... или будущей?

Она сидела в главном корпусе на деревянной скамейке, когда дверь открылась и в проходе она увидела его силуэт. Всё в той же куртке. Всё с той же сумкой. Всё с теми же глазами.

Они неловко поздоровались и, налив себе дешевого пакетированного черного чая, предлагаемого всем посетителям, вернулись на скамейку, где она сидела в ожидании встречи. Поговорили о детях. Он заметил, что у нее другой взгляд, «светлый какой-то». Она про себя заметила, что, как ни удивительно, она спокойно и открыто смотрит ему в глаза, а не бежит, как привычно, пристыженным взглядом по сторонам. Такой знакомый овал лица, густые брови, мягкий подбородок, длинные, скорее девичьи

ресницы. Первый раз в их совместной жизни она спокойно всматривалась в его лицо...

И тут за секунды на нее обрушилось все, что она, поглощенная собственной виной и стыдом, многие годы не замечала. Все знания, которые она вот уже три недели получала на бесчисленных лекциях, за несколько секунд сложились в понятный пазл.

Это глаза человека в депрессии, и причина их не она, нет, они были такими и четырнадцать лет назад, еще при знакомстве! Он ведь всегда был еле живой, почти не улыбающийся, словно несущий невидимый тяжелый груз. Она была энергичнее, но без тормозов, неуправляемая, часто непоследовательная. Когда они познакомились, он снимал квартиру, и там точно не было чисто и прибрано. Он уже тогда был в глубокой депрессии! Но когда они стали жить вместе, он стал упрекать ее за неаккуратность, нещепетильность в вопросах уборки... А она, как подросток, стала сопротивляться и бунтовать... Он получил возможность решать проблемы в ее лице снаружи, чтобы не смотреть внутрь себя. Она получила возможность бунтовать и употреблять, в целом тоже чтобы не смотреть внутрь себя и не признавать собственную незрелость и проблемы с алкоголем... Они понятия не имели, кто они без этих функций друг для друга, никогда не всматривались вот так вот в глаза в желании встретить настоящего другого и хотеть узнать... Они не просто чужие люди... Они люди, навесив-

шие друг на друга собственные части и ведущие с ними войну...

Перед ней сидел чужой, очень давно чем-то сломленный человек, которого она много лет принимала за правильного, критичного и занудного родителя... И самое главное — она не хотела его узнавать. По крайней мере сейчас точно нет. Захотелось встать и уйти. Повезло, что время свиданий с родными заканчивалось и всех посетителей попросили выходить из корпуса. Она забрала сумку с привезенными ей вещами, скомканно попрощалась и молча проводила его до двери.

Оглушенная своим открытием, она еще какое-то время стояла у окна и смотрела на падающий хлопьями снег. А потом на серое, какое-то тоскливо-густое небо.

В нашей жизни есть много ситуаций, где мы можем нечто изменять, прояснять и даже доказывать. Кроме одной, такой желанной и важной, — категорически невозможно изменить другого.

Скорее даже так: мы обязательно меняемся друг через друга в процессе отношений и отчасти именно благодаря отражаемому друг другу.

Взаимные изменения (постепенное взросление каждого) — основной признак функциональности отношений.

Например, я могу не осознавать, что где-то делаю больно, а партнер мне это замечает. Я смотрю на

себя его глазами, осознаю, что, переживая себя изнутри, не замечала эту часть, не с радостью, конечно, но признаю увиденный кусочек собой (разрешив себе пережить всю гамму чувств от стыда до принятия) и в этом месте меняюсь, обретая возможность контроля над тем, что раньше не идентифицировала как часть своего Я.

Все точно так же происходит и с партнером.

Мое очень глубокое убеждение — мы не хотим осознанно приносить боль тем, кого любим.

Но. Кроме здоровых частей, в большем или меньшем количестве в нас есть нездоровые. Травмированные, когда-то отвергнутые, невыносимо чувствительные, коль к ним кто-то прикоснется. И вот перед болезнью / травмой во Втором, которую он пока (а может, навсегда) не в силах увидеть, присвоить, взять за нее ответственность, мы категорически бессильны. Так же, как и партнер бессилён вылечить мою раненую часть, если я не в состоянии присвоить ее и заняться исцелением.

Больную часть невозможно долюбить, невозможно ей доказать, что реальность иная (а болезни свойственно преломлять реальность так, чтобы внутренняя поломка выносилась вовне), невозможно выиграть войну за право быть ей видимой или за признание Вторым, что это его боль. Если бы был ресурс признать, он бы и так признал, а раз не признаёт — значит, внутренних сил увидеть на сегодня нет. Просто нет. Точка. Война же за иную, чем вну-

МЕНЯ НЕТ. Роман с зависимостью

три болезни, правду лишь увеличивает отрицание и укрепляет защиты.

Поверьте, как человек, выздоравливающий от зависимости, я знаю это на своем опыте.

БОЛЕЗНЬ МОЖЕТ ВЫЛЕЧИТЬ ТОЛЬКО ТОТ, КТО ЕЙ БОЛЕН. ВСЕ ОСТАЛЬНЫЕ БЕССИЛЬНЫ.

Нет смысла воевать с чужой травмой. Есть смысл лишь, отчаявшись однажды, признать бессилие и с сожалением и теплом отойти на безопасное расстояние. Быть может, именно признание бессилия — и есть тот самый финал, ради которого неосознанно вы шли в эти отношения.

ГЛАВА 27

Искупление

Визит мужа заставил ее вспомнить о детях, а о них она очень старалась не думать. Вспоминая их лица, она ощущала такую накатывающую волну любви и одновременно удушающей вины, что проще всего было пока вычеркнуть их из своей картины мира.

Конечно, вины. Ведь она принесла им столько боли своей зависимостью. Нет, она не била и не орала, но молча, мерзко столько раз предавала их, уезжая, пряча спиртное, уходя из дома и оставляя одних, да просто выбирая водку, когда должна была выбрать их...

Как тут может помочь Бог? Как он может ее простить? Примерно с этой речью она зашла в кабинет Шрека, в очередной раз мельком замечая, что отчасти любит свою виноватость и желанием быть собственноручно распятой.

Юрий Александрович совершенно спокойно выслушал ее. Без желания поддержать, оправдать или еще

сильнее обвинить, на которое она рассчитывала. А после спокойно сказал:

— Таня, у вины два пути: искупление или наказание. Наказывать ты себя умеешь и без моей помощи, подумай про искупление и напиши им письмо. Завтра придешь прочитаешь.

— И это всё? Вот так вот просто взять и написать писюльку, чтобы все встало на свои места??? Да что за чушь. Я столько натворила. Я их пугала. Я ими пренебрегала...

— Послушай, тебе не кажется, что за последние три минуты ты, как тебе свойственно, сказала «Я» уже раз десять, а говоришь вроде как о детях... Или о себе? Ты хочешь и дальше любоваться своей плохостью или помогать им? Пиши письмо.

В очередной раз разочарованная в своем консультанте, она вышла из кабинета. Где-то на краю сознания она понимала, что и правда любит себя собой виноватой, и одновременно не видела, как по-другому... Наказание или искупление...

После ужина оставалось полчаса личного времени. Положив под вырванный из тетради лист бумаги книгу АА и взяв ручку, она уселась по-турецки на кровать. О чем писать? Какой смысл? Как это поможет? Идей не было, потому оставалось только довериться руке и ручке в ней... Закрыла глаза и вспомнила лица детей... Старшей шесть, младшему четыре... Такие маленькие... Смотрят на нее своими глазами-бусинами...

ГЛАВА 27. Искупление

«Любимые мои котята.

Я вас подвела. И мне от этого очень грустно. Я ваша мама и должна заботиться о вас, а я совсем не справилась с этой задачей. Котики, я и правда старалась изо всех сил, но оказалось, что этого недостаточно, ведь рано или поздно я срывалась и предавала доверие, которое вы мне снова и снова через боль и страх возвращали. Вы своими детскими сердечками неоднократно прощали меня там, где я себя, наверное, никогда не смогу простить.

Здесь, на реабилитации, я узнала, что больна. Алкоголизм — это болезнь, а больной человек, к сожалению, не всегда соображает, что творит.

Это меня никак не оправдывает, но я точно знаю, что не хотела, чтобы так было. Я люблю вас больше всего на свете и никогда не хотела специально сделать вам больно. Но иногда маму, которая вас очень любит, как большой монстр съедала болезнь, и, хотя внешне я не менялась, я-мама оказывалась внутри, в желудке этого монстра и никак не могла его остановить.

Мне не вернуть вам все, что я забрала. Не вернуть эти последние два года, когда я исчезала, врала, прятала, пугала, возвращалась и хотела вашего прощения. Я не смогу вернуть вам то, что разрушила в вас. И мне больше не нужно от вас прощения. Моя вина — это мое дело, мой груз, и я теперь достаточно взрослая, чтобы его нести.

Веё, что я могу сделать для вас, — это постараться изо всех сил больше не выпускать монстра-болезнь из-под контроля. А еще могу день за днем терпеливо быть рядом, не ожидая возвращения вашего доверия. Я могу вас любить, даже если вы на меня обижены, боитесь и злитесь.

Я очень-очень-очень постараюсь быть той мамой, которую вы заслуживаете.

Люблю вас до неба и обратно. Ваша мама».

На второй строчке письма она разрыдалась в голос и писала, едва видя сквозь слезы появляющиеся строки. А к концу внутри стало пусто и тихо... Вот оно, искупление — не терзать себя за прошлое, но вложить силы в настоящее, чтобы тем, кого любишь, стало хорошо сейчас, а не никогда, потому что ты навязчиво не можешь признать бессилие изменить то, что уже случилось.

Детство, проведенное в дисфункциональной семейной системе (там, где есть зависимости, вспышки гнева, депрессии и другая малая или большая психиатрия, а другой раз просто по каким-то причинам отсутствует эмоциональная близость), не может не повлиять на ребенка (позже выросшего во взрослого) по нескольким причинам.

1. Система, в которой долгое время не решаются проблемы взрослых, истощена, у нее нет свободного родительского внимания для детей. Соответственно, ребенок растет в эмоциональной депривации,

ГЛАВА 27. Искупление

не получает ощущения своей нужности, ценности, достаточности просто по факту существования.

2. Дисфункция не бывает безопасной. В ней всегда есть явная или подавленная агрессия, молчаливое или вырывающееся скандалами напряжение. Как следствие, ребенок обучается справляться с небезопасностью, с одной стороны, подавляя чувство страха, а с другой — учится 24/7 сканировать внешнее пространство. В будущем это грозит малой или отсутствующей чувствительностью к себе и большой чувствительностью к окружающим.

3. Дисфункция всегда несет внутри себя стыд. Мы, члены семьи, никогда не выносим вовне свои проблемы. То, что происходит в стенах квартиры, — постыдная тайна, которую никому нельзя знать. За пределами квартиры мы носим маски успешности-довольства-жизнерадостности. Следствие — вынесенное из детства чувство стыда как за близких, так и за себя, прикрытое маской.

4. В хаосе нефункциональной системы важно выработать недоверие. Чтобы не открываться, не раниться, не надеяться и не рушиться от предательства. Ребенок однажды вырастает, но недоверие к другим людям остается с ним.

5. Как следствие предыдущих пунктов, ребенок не имеет возможности эмоционально зреть, усложняться, взрослеть. Ему не об кого (взрослых нет рядом) и не о чем (он не узнал себя настоящего).

6. Детство в дисфункции — это всегда много слишком сложных чувств, чтобы их можно было пережить маленькому человеку. Соответственно, они вытесняются и до поры до времени хранятся глубоко внутри.

МЕНЯ НЕТ. Роман с зависимостью

По сути, это депрессия, с которой рано или поздно придется иметь дело.

Но при всем этом ребенок очень искренне любит своих родителей и, предложи ему поменять папу и маму на любых других, даже самых лучших, – едва бы согласился. Оттого, сколько бы ущерба трагедия взрослых уже ни принесла детям, перестать закрывать глаза и остановить ее – самое ценное, что может дать родитель своему ребенку. Раны оплакиваются, доверие восстанавливается, и прошлое однажды, хоть и очень, очень не скоро, но становится прошлым.

ГЛАВА 28

Роды

Реабилитация приближалась к завершению. От одной мысли выхода обратно, в мир, во взрослую жизнь, становилось страшно. За четыре недели она будто оттаяла. Именно в этих трех неказистых кирпичных корпусах посреди обычной заснеженной деревни она оказалась увидена и услышана — возможно, впервые в жизни. На четвертом десятке лет она, как ребенок, открыла для себя удивительный мир, где никто не относился к ней с пренебрежением, так же как и не возмечивал. Оказалось, что за видимым (успехами, статусами, ошибками, решениями, масками) в жизни есть еще такое количество невидимого (чувств, судеб, глубины, света и темноты), что абсолютно непонятно, как все это вынести в холодную и колючую жизнь и тут же не пораниться о нее, не рассыпаться на кусочки. Ребцентр стал для нее своего рода теплой и оберегающей утробой, и идея родиться наружу поднимала едва удерживаемую панику.

Сидя в зале для занятий и пробуя конспектировать очередную главу синей книги Анонимных Алкого-

ликов для вечернего занятия, не в силах сосредоточиться на тексте, она мысленно пролистывала день за днем пребывание в ребцентре и последние, самые темные месяцы собственной жизни, ее сюда приведшие. «Меня нет», — вспомнилась ей обращенная к психологу Диме фраза.

Так кто же я? Совсем маленькая внутри, крайне неуверенная в себе и стеснительная, очень-очень старающаяся быть «хорошей» и категорически с этим не справляющаяся. Как следствие — не умеющая признавать ошибок, рушащаяся от любой неудачи, эгоцентричная, как любой ребенок, и очень нуждающаяся в одобрении и помощи. Девочка Танюша. Как же я не люблю это уменьшительно-ласкательное! Но похоже, что так.

Но это не вся я... Есть я бунтующая, есть я, добивающаяся успехов в бизнесе, растящая двоих детей и одновременно работающая, полностью себя обеспечивающая я, прошедшая многое и ставшая словно воин, проходящий там, где другой завязнет, сдастся, расплачется в бессилии. Это скорее я-воин Татьяна...

Почему это словно две отдельные части меня? Почему они словно даже не знакомы друг с другом? Да потому что сильная раньше не знала о слабой! Ее решения никогда не учитывали Танюшу! А слабая, в свою очередь, украдкой брала хоть что-то для себя, в том числе убегая из невыносимой нагрузки, которую выбрала сильная часть, в употребление.

Если сильная начнет слушать, учитывать, а главное — защищать слабую, то все встанет на свои места! Она не беззащитна! Сильная часть позаботится о слабой.

«Я с тобой!» — прошептали губы, и защипало в глазах. Я с тобой, я с тобой, я с тобой...

Вечером в столовой, на импровизированной отваль-ной, остальные реабилитанты желали ей сил и никогда не возвращаться в ребцентр. Утром, после произнесения благодарности всем ребятам, консультантам, докторам, психологу и директору центра, она собрала свои вещи и вышла с сумкой на улицу. На заснеженной парковке стоял джип мужа. Задняя дверь распахнулась, и из машины выскочили дети, тут же побежавшие с криками «мамочка!» ей навстречу... Они были такими маленькими, такими живыми и такими, несмотря ни на что, щедрыми в своей любви...

Одним из важнейших условий выздоровления алко-голика является взятие ответственности за органи-зацию собственной безопасности от вещества. Как если бы вы сгорали на ярком солнце, вашей прямой ответственностью было бы выстраивать свою жизнь так, чтобы как можно реже чувствительная кожа со-прикасалась с прямыми солнечными лучами.

Границы безопасности — это осознанный выбор по-ведения, маршрутов и контактов так, чтобы как мож-но реже провоцировать появление тяги к веществу. По сути, первый год выздоровления — это отодви-

нуть в сторону всё (не строить амбициозных планов по работе, не вступать в отношения, не подвергать себя еще какому-либо серьезному стрессу), а заниматься исключительно собой и своей трезвостью.

БУДЕТ СТАБИЛЬНАЯ ТРЕЗВОСТЬ — ПОЯВИТСЯ И ВСЕ ОСТАЛЬНОЕ. НЕ БУДЕТ ТРЕЗВОСТИ — НЕ БУДЕТ НИЧЕГО.

И если в теории этот выбор звучит довольно просто, то на практике набраться терпения и сфокусироваться исключительно на себе — не на том, что хочется, а на том, что в этот период важно и полезно, — не так-то и легко.

В самом простом виде границы безопасности — это не встречаться с употребляющими людьми, не пробовать пока решать отношения, которые могут поднимать слишком много чувств, не перегружать себя работой и амбициями, не посещать алкогольные отделы магазинов, не держать дома бокалы, рюмки и фужеры, даже не слушать музыку и не смотреть фильмы, которые могут поднять тягу. Максимально следить за тем, чтобы мозг не выкинул горсточку эндорфинов (предвкушающих употребление), с которой будет, возможно, сложно справиться.

Но, как вы понимаете, суть не столько в конкретных правилах, сколько в целом в развороте всего внутреннего мира на 180 градусов. Я забывал себя — теперь мне нужно постоянно помнить, я привык к одному образу жизни — теперь я выбираю совсем другой, я никогда не находил сил останавливать собственные страсти — теперь мне нужен постоян-

ГЛАВА 28. Роды

ный ресурс ежедневно структурировать жизнь так, чтобы они не появились.

Есть такое определение, что «алкоголик не должен быть голодным, уставшим и одиноким». Получается, путь выздоровления — это взятие такой взрослой ответственности за себя (свою накормленность, ресурсность и организацию близости с другими людьми), какую часто не приходится за себя нести условно здоровому человеку. Поэтому и набившее в наше время оскомину «полюбить себя» для выздоравливающего зависимого — не блажь, а единственный способ оставаться трезвым.

ГЛАВА 29

Свои

Дома было непривычно. А было ли ей вообще когда-либо уютно и спокойно, как было на реабилитации? Дом давил воспоминаниями, холодом многолетнего одиночества и пустотой между ней и мужем.

Через несколько дней она должна была съехать с детьми на съемную квартиру, и, с одной стороны, казалось, что там она сможет глубже дышать, а с другой — было до безумия страшно отрываться от давно привычного уклада жизни и начинать все с нуля. По сути, она ведь никогда не жила одна. Сначала родительская семья, а после — отношения с мужчинами, перетекавшие из завершающихся в новые. А сейчас, после ребцентра, она хрупкая как никогда, словно человек без кожи, и через неделю собирается жить автономную жизнь, трезветь и нести единоличную ответственность за двух детей.

Одним из важных условий поддержания трезвости, как говорили на реабилитации, было ежедневное

посещение группы Анонимных Алкоголиков. Она никогда раньше не бывала на таких группах, хотя психолог еще до ребцентра неоднократно ей о них говорил. Тогда ей казалось это чушью. Теперь она понимала, что просто очень боялась и сейчас боится. Даже не боится, нет, она в ужасе от того, что вечером нужно идти в незнакомое место, где куча неизвестных людей смотрят, разговаривают, что-то о ней думают. Наверное, не будь ей так неудобно дома, она бы незаметно саботировала эти встречи, прикрывшись ворохом дел. Но совсем свежая телесная память о месте, где ей было тепло, внушала призрачную надежду, что вдруг такое же тепло она найдет на группе. Надежда была совсем чуточку сильнее страха, но ее было достаточно, чтобы довести свое тело до невзрачного подвального помещения с безымянной вывеской, информирующей только о времени работы.

Зайдя внутрь, она увидела с десяток людей, сидящих на расставленных по периметру небольшой комнаты стульях, и у одной из стен — отдельный стол с ведущим группы. Она уже знала порядок проведения собрания. Но то было на реабилитации, среди своих, а тут пока она чувствовала себя совсем чужой.

Зашла и выбрала стул в дальнем углу. К счастью, молчаливое разглядывание ее другими алкоголиками длилось недолго, уже через минуту прозвенел колокольчик и началось собрание. Начали представляться, читать шаги, спрашивать об актуальных темах для обсуждения... Но тут один из участников

обратился к ведущему: «Семен, у нас же сегодня новичок, а значит — первый шаг». «Твою ж мать», — внутренне выругалась она. Новичком была она, а «первый шаг» значило то, что сейчас ей предоставят слово и она среди этих незнакомых ей людей, даже рассмотреть которых у нее пока не было сил, будет рассказывать о себе, своем употреблении и всем пути до группы. Все смотрели на нее. Она смотрела на плитку на полу и боковым зрением на сидящих в комнате. Стул занят, стул свободен, стул занят, стул свободен, стул занят...

— Всем добрый день. Меня зовут Таня, и я алкоголик. Я сегодня первый день после реабилитации, и у меня пока пятьдесят дней трезвости. С алкоголем я познакомилась 18 лет назад, и мое употребление с самого начала было не особо контролируемо...

Она закончила свой рассказ через пятнадцать минут. Лицо горело, руки потряхивало, но неожиданно она смогла поднять голову и осмотреть всех вокруг. Они ее слушали. Молча смотрели на нее с интересом и принятием. Эти странные люди (эффектная дама с рыжими волосами, старик, похожий на чернорабочего, молодой парень с уставшим взглядом и все остальные), видя, как ей непросто, словно хотели вложить в свои глаза как можно больше молчаливой поддержки.

Во время ее рассказа из рук в руки передавали листок, где каждый написал свой номер, и сейчас эту вырванную из тетради бумажку отдали ей. «Ты мо-

жешь звонить по этим номерам в любой момент, если тебе будет плохо и нужно с кем-то поговорить».

Группа продолжилась своим чередом, а она сидела немного оглушенная и смотрела на зажатый в руке листок с телефонными номерами и именами, написанными разными почерками. Она знала, что не будет звонить этим незнакомым пока людям, но дело было не в этом. Дело было в том, что последние несколько лет она словно попала в сильный морской шторм: ее швыряло волнами, она захлебывалась соленой водой и уже была готова пойти ко дну, когда, почти обессиленную, ее выбросило на берег реабилитации. Сегодня утром, покидая три кирпичных дома, огороженных простым деревянным забором, она думала, что возвращается в тот же шторм, с которым навряд ли справится. А сейчас будто в ее руках появился не тетрадный лист, а веревка от шлюпки, на которой плывут такие же странные, пристыженные, плохо справляющиеся с жизнью, как она. Это был кусочек надежды, что она не утонет. Пожалуй, *единственное, на что можно было пока опереться.*

Кроме границ безопасности в жизнь алкоголика должны войти новые источники поддержки и инструменты регулировать свое «плохо». Один из важнейших ресурсов — это посещение (как правило, поначалу ежедневное) группы равных, где можно поговорить о себе и послушать других.

МЕНЯ НЕТ. Роман с зависимостью

ЗАВИСИМОСТЬ — ЭТО ВСЕГДА ПОСТЕПЕННАЯ ИЗОЛЯЦИЯ ОТ ЛЮДЕЙ, ВСЕ БОЛЬШЕ И БОЛЬШЕ ВНУТРЕННЕГО ОДИНОЧЕСТВА, КОТОРОЕ СО ВРЕМЕНЕМ ВОСПРИНИМАЕТСЯ КАК ЕДИНСТВЕННО ВОЗМОЖНАЯ ДАННОСТЬ.

Группы Анонимных Алкоголиков помогают зависимому вернуться к людям, вспомнить ощущение тепла не от глотка алкоголя, а от близких отношений. В безопасной близости с другими людьми выделяются все те же дофамин и окситоцин, а значит, по сути, группы становятся важной заменой употреблению и на уровне биохимии.

Кроме того, на группах зависимые учатся друг у друга препоручать Высшей силе то, что находится за пределами их власти, переключать внимание со своего «плохо» на помощь другим, узнают о сути философии жизни выздоравливающего зависимого, начинают чувствовать себя небесполезными, помогая делать первые шаги тем, кто только пришел в сообщество.

Программа Анонимных Алкоголиков, написанная более века назад, несет в себе интуитивно распознанные первыми зависимыми важные психологические аспекты выздоровления.

Ежедневное представление вслух на группе «Меня зовут ..., и я алкоголик» помогает человеку не забывать о том, кто он, в чем его проблема, и напоминает об удержании ежедневного фокуса на своей зависимости.

«Только сегодня я останусь трезвым» (а завтра наступит следующее «сегодня») дает возможность

ГЛАВА 29. Свои

психологически выбрать выносимое время воздержания и полностью сконцентрироваться на текущем дне.

«Правило первой рюмки» (о том, что, если не выпить первую, не будет и всех последующих) также уменьшает кажущуюся непосильной задачу трезветь до одной простой — не выпить первую рюмку.

«Плохо — помоги другим» учит алкоголика переключать фокус от состояния собственной невыносимости вовне. Не уходить в личную драму, которая может спровоцировать срыв, но переключать внимание на помощь другим людям и учиться получать внутреннее удовлетворение от отдавания своей энергии, ощущения собственной ненапрасности.

Группы Анонимных Алкоголиков бывают разные точно так же, как и люди. Бывают очень бережные и принимающие, бывают жесткие к себе и категоричные. Но если алкоголик понимает, что это важный ресурс, то он найдет свою группу, если же ищет повод не ходить — найдет изъяны и в самом безопасном сообществе.

ГЛАВА 30

Одна

Через несколько дней она с детьми переехала в съемную квартиру. Первый вечер оказался невероятно тяжелым — детям ничего не нравилось в незнакомом чужом месте, они хотели домой, капризничали, и было откровенно сложно выдержать их и терпеливо уложить спать. На следующее утро, отведя сына и дочь в школу, она вернулась в свое новое жилье.

Прошлась по квартире. Двушка в старом фонде. В детской — двухъярусная кровать, веселые занавески, платяной шкаф, небольшой ковер и деревянный домик для кукол. Все новое и куплено на взятый ей кредит. В ее комнате — старое трюмо, круглый стол и секретер, оставленные хозяевами. Икеевская вешалка для одежды. На полу — двуспальный матрас. Ванная с колонкой. Кухня без окон. Узкий коридор. Негусто. Но это было первое место в жизни, где она была единственной хозяйкой. Задумалась... Вытащила все имеющиеся деньги из кармана куртки. Пересчитала. После — быстро засунула их об-

ратно, оделась и выбежала на улицу до ближайшего хозяйственного магазина.

Сделав пару кругов по магазину и осмотрев весь ассортимент, параллельно прикидывая свои финансовые возможности, подошла к продавщице и попросила ей продать ярко-изумрудный, с длинным искусственным ворсом коврик для ванной. Раньше она никогда не позволила бы себе купить такую кричаще-яркую вещь. Муж ни за что не согласился бы, чтобы в их доме была такая «безвкусица». Вернулась домой и с нескрываемым удовольствием тут же постелила коврик на пол ванной комнаты. Долго стояла и с улыбкой победителя смотрела на появившийся в ее доме слишком яркий прямоугольник.

Но прошло всего несколько минут, как ликование от выигранной с мужем, которого здесь даже не было, войны сменилось пугающим осознанием, что, кроме как в протест, она не очень знает как... Как ей жить не в войне? Как принимать свои решения, а не оспаривать чужие? Как выбирать то, что ей нравится, если не из подросткового желания сделать наоборот? Именно в этот момент, все еще глядя на несчастный довольно страшный коврик, она всем телом почувствовала, что одна. Больше не на кого опереться (ни скинуть ответственность, ни решить в противовес, ни дать сделать по-своему и потом упрекать), а как опираться на себя — как будто абсолютно неизвестно... «Давай все отыграем назад, пока не поздно! Давай вернемся! Как ты

собираешься справляться одна с двумя детьми, если ты не можешь справиться с покупкой коврика!» — в животном ужасе кричал кто-то внутри. Тело начала бить сильная дрожь...

Она села на матрас, открыла ноутбук, нашла электронный адрес психолога Димы и начала писать. Обо всем. О коврике. О своем страхе. Об обрушившихся на нее осознаниях... В тот день, настроив несколько страниц текста, она выдержала свой страх и осталась в новом жилье.

Следующие недели и месяцы она продолжала писать почти ежедневно по два-три часа. Свои чувства, инсайты, внутренние перевороты отправляла на молчавшую в ответ электронную почту. Она знала, что Дима читает. А то, что он молчал в ответ, по-хорошему давало ей возможность говорить только о себе.

В тот год она словно зубами вцепилась в свою трезвость, ежедневно ходила на группы, написала сотни тысяч знаков в письмах своему невидимому, почти воображаемому другу. После, через страх и стыд, начала писать на своей странице в соцсети, а через несколько лет поняла, что, наверное, однажды напишет книгу.

Окружающие удивлялись ее продуктивности, завидовали, недоумевали, как человек может столько писать. Но никто так и не понял, что для нее с того момента писать в пустой съемной квартире стало равно не захлебнуться, не сорваться, справиться

и сделать еще шаг вперед или хотя бы устоять на месте. Быть одержимой буквами, чтобы не стать одержимой этанолом.

Много всего произошло после. Получение образования психолога, продажа бизнеса и первая работа по новой специальности на окладе ровно в десять раз меньше привычного дохода, а через несколько лет даже новые отношения, рождение ребенка, срыв на неделю, постройка дома, пережитый подростковый кризис старших детей... В общем, дальше была жизнь, которую появился шанс прожить по-другому. В которой наконец были запахи, цвета, прикосновения, дни радости, ровно как и времена большой печали.

А книгу она однажды и правда написала. Ту самую, что вы прямо сейчас держите в руках.

Благодаря Богу и вам сегодня трезвая.

АНКЕТА НА САМОДИАГНОСТИРОВАНИЕ ПРОБЛЕМ С АЛКОГОЛЕМ

УТВЕРЖДЕНИЕ	ДА	НЕТ
Я выпиваю, чтобы уйти от проблем		
У меня стали появляться проблемы со здоровьем		
Я часто пью не закусывая		
Моя трудоспособность в последнее время снизилась		

МЕНЯ НЕТ. Роман с зависимостью

УТВЕРЖДЕНИЕ	ДА	НЕТ
У меня не раз были попытки перейти с одних алкогольных напитков на другие, чтобы не напиваться		
Мои домашние очень недовольны тем, что я выпиваю		
Выпивка на время помогает мне убежать от чувства собственной неполноценности		
Мне легче принимать решения, когда я немного выпью		
У меня бывали неприятности на работе, когда я выпиваю		
Мне случалось водить машину в нетрезвом виде		
У меня участились приступы уныния		
Когда я пью, у меня бывают провалы в памяти		
В последнее время мое стремление добиваться поставленных целей заметно уменьшилось		
Мне не раз приходилось выпивать в случайных компаниях		
Мне кажется, что я становлюсь пассивным, безучастным		
В определенное время у меня возникает сильное желание выпить		
Мне стало труднее ладить с людьми		

ГЛАВА 30. Одна

УТВЕРЖДЕНИЕ	ДА	НЕТ
Я выпиваю, чтобы успокоиться		
Меня раздражает, когда со мной начинают разговаривать о моем пьянстве		
Я чувствую себя более уверенно, когда выпью		
Наутро после выпивки мне нужно опохмелиться		
Мне часто случалось выпить больше, чем планировалось		
Под влиянием алкоголя я нередко поступаю необдуманно		
Если за едой выпивают, я сижу за столом намного дольше		
В последнее время мне бывает трудно заснуть		
Из-за привычки выпить у меня бывали конфликты с полицией, ГИБДД		
Я завидую тем, кто может пить понемногу		
Нередко, выпив, я чувствую раздражительность и агрессивность		
У меня часто бывали попытки завязать с алкоголем		
Мне случалось из-за выпивки пропускать встречи, откладывать дела, забывать о семье		

МЕНЯ НЕТ. Роман с зависимостью

УТВЕРЖДЕНИЕ	ДА	НЕТ
Временами я испытываю отвращение к себе		
Мне легче общаться с людьми, когда я выпью		
Я чувствую, что у меня меняется характер		
Бывает, что я выпиваю на работе		
Когда я пью, у меня пропадает желание есть, даже любимые блюда вызывают отвращение		
Меня часто мучает зависть и ревность к другим		
Мне кажется, если бы не алкоголь, моя жизнь сложилась бы лучше		
Нередко я лгу, чтобы скрыть свое пьянство и связанные с ним поступки		
Я часто пью в одиночку		
Люди стали ко мне хуже относиться из-за моего пьянства		

Если вы в трех или более случаев ответили утвердительно, значит, алкоголь для вас несомненно стал серьезной проблемой. Очень возможно, что это говорит о наличии у вас болезни — алкоголизма.

Dezideratum (Напутствие)

Иди спокойно среди шума и суеты, помни о том, какая благодать снисходит в тишине. Двигайся так далеко, насколько это возможно; не отрекаясь от самого себя, поддерживай добрые отношения с людьми.

Правду свою говори спокойно и ясно; слушай, что тебе говорят другие: ведь даже у дураков и невежд есть что сказать. Остерегайся людей крикливых и агрессивных: они травмируют твою душу. Если станешь сравнивать себя с другими, можешь стать тщеславным или озлобленным, поскольку всегда найдутся люди лучше или хуже тебя.

Радуйся своим успехам и планам. Вкладывай душу в свою работу, какой бы скромной она ни была. Она является вечной ценностью в изменчивых перипетиях судьбы. Будь осторожен в своих намерениях — мир полон обмана. Но пусть это не заслоняет от тебя понятия истинной чести: многие стремятся к возвышенным идеалам, и повсюду жизнь полна героизма.

МЕНЯ НЕТ. Роман с зависимостью

Не будь циничным с любовью, ибо только она перед лицом всеобщей черствости и горечи остается вечной, как жизнь. Относись спокойно к тому, что несут тебе годы, без сожалений отказываясь от утех молодости. Развивай силу духа, чтобы при неожиданном несчастье она стала тебе опорой. Но не терзай себя муками воображения. Много страхов рождается от усталости и одиночества.

Не забывая о дисциплине, будь добрым к самому себе. Ты — дитя космоса и поэтому имеешь не меньше прав, чем звезды и деревья, находиться здесь; ясно тебе или нет, но не сомневайся в том, что мир таков, каков он есть.

Живи в мире с Богом, что бы ты ни думал о Его существовании и чем бы ты ни занимался и к чему бы ни стремился; в шуме улиц и хаосе жизни сохраняй душевный покой. Несмотря на весь обман, тяжелый труд и рухнувшие надежды — все же этот мир прекрасен. Будь внимательным и постарайся быть счастливым.

Текст найден в 1692 году в Балтиморе в здании старой церкви.

Список литературы

1. Горски Т. Путь выздоровления / Теренс Т. Горски. — М. : Институт общегуманитарных исследований, 2017 — 160 с.
2. Айвазова А. Е. Психологические аспекты зависимости / А. Е. Айвазова. — СПб. : Речь, 2003.
3. Москаленко В.Д. Зависимость. Семейная болезнь / В. Д. Москаленко. — М. : Издательство «Пер Сэ», 2009. — 129 с.
4. Анонимные алкоголики / пер. с англ. — 4-е изд. — Нью-Йорк : Фонд «Единство», — 2015. — 592 с.
5. Войтиц Д. Взрослые дети алкоголиков. Семья, работа, отношения / Дженет Дж. Войтич. — М. : Класс, 2015. — 368 с.
6. Сатир В. Вы и ваша семья / Вирджиния Сатир. — М. : Институт общегуманитарных исследований, Апрель-Пресс, 2016. — 288 с.
7. Поттер-Эфрон Роналд Т. Стыд, вина и алкоголизм. Клиническая практика / Роналд Т. Поттер-Эфрон. — М. : ИОИ, 2017.

МЕНЯ НЕТ. Роман с зависимостью

8. Норвуд Р. Женщины, которые любят слишком сильно / Робин Норвуд. — М. : Добрая книга, 2020.
9. Емельянова Е. В. Кризис в созависимых отношениях : принципы и алгоритмы консультирования / Е.В. Емельянова. — М. : Речь, 2021. — 320 с.
10. Москаленко В. Д. Когда любви «слишком много» : что мешает моему счастью / Валентина Москаленко.— М. : Никея, 2021. — 272 с.
11. Москаленко В. Д. Возвращение к жизни : как один человек может изменить судьбу семьи / Валентина Москаленко. — М. : Никея, 2020.
12. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17574092/>
13. Натт Д. Пить или не пить : новая наука об алкоголе и вашем здоровье / Дэвид Натт — М. : Альпина нон-фикшн, 2021.
14. <https://theconversation.com/alcohol-withdrawal-can-be-deadly-heres-why-96487>
15. Алкоголь: проблема женского здоровья. — Роквилл, Мэриленд : Национальные институты здравоохранения, Национальный институт злоупотребления алкоголем и алкоголизма, 2003. Публикация NIH № 03-4956.
16. Клиническая наркология / А. Г. Гофман. — 2-е изд. — Москва : ООО «Издательство «Медицинское информационное агентство», 2017. — 376 с.