

Содержание

Введение.....	9
1. Зависимость: сомнительное удовольствие, вина и боль.....	11
2. Любовь и секс.....	26
3. Рождение и семья.....	44
4. Искусство врачевания.....	59
5. Тогда я приму антибиотики.....	105
6. Наука отдыха.....	164
7. Мне тут сказали.....	195
8. Новый год и Рождество.....	210
9. Фантастические приключения врача общей практики.....	220
10. Смута.....	260
11. Национальная служба здравоохранения.....	278
12. Вызовы на дом.....	294
13. Жизнь в больнице.....	324
14. Смерть.....	341
15. Максимы медицины.....	367
И наконец.....	375
Благодарности.....	378
Об авторе.....	379

ВВЕДЕНИЕ

Стюард авиакомпании Ryanair уже едва ли не с отчаянием пытался всучить мне лотерейный билет, но от этой яркой желто-голубой карточки меня тошнило. И вообще она оскорбляла мои чувства. Только Ryanair умеет превратить чудо в шлак — да, я считаю чудом, когда почти сотня тонн металла поднимается в воздух, а потом благополучно приземляется.

Компании Ryanair такой треш удастся лучше, чем остальным, хотя на самом деле виноваты мы все: принимаем научные открытия как должное, а потом жалуемся, когда наука не может дать ответы на любые вопросы. И, конечно, вина за эти ожидания полностью лежит на нас.

Для большинства пациентов, которых я ежедневно вижу в операционной, холодная наука, равно как и холодный рассудок, мало что значит. Ведь тому, что мистер Спок не заправлял медицинской службой на «Энтерпрайзе», было веское объяснение. С этой задачей куда лучше справлялся эмоциональный ранимый Мак-Кой, к тому же у него была специальная маленькая штучка для диагностики болезней.

От науки требуют, чтобы она решала проблемы. Однако часто мы, врачи, на самом деле не знаем, в чем они состоят и у кого возникают. Ни один учебник по медицине не дает представления о таких невнятных и тонких вещах.

Мы, врачи, живем на грани неопределенности, пляшем на острие ножа. Наука ведет нас только до определенного предела, а затем на карте появляются белые пятна и навигатор отказывает, уступая место интуиции, воображению и велению

чувств. К счастью, это мощное оружие — из «Преступления и наказания» Достоевского я узнал о человеческом разуме больше, чем из любого руководства по психиатрии.

Каждый из нас хоть раз в жизни страдал, поэтому мы сопереживаем, глядя на автопортрет Ван Гога: у художника и зрителя есть общий опыт — точно так же находят взаимопонимание врач и пациент. В отличие от холодных и огромным трудом давшихся истин фундаментальной медицины, здесь все расплывчато и неопределенно: что-то приходится осваивать на горьком опыте, чему-то научить нельзя, что-то требует сочувствия и эмпатии. А теперь посмотрю-ка я на закат — от этого мне всегда хочется плакать, особенно когда лечу домой рейсом Ryanair.

ЗАВИСИМОСТЬ: СОМНИТЕЛЬНОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ, ВИНА И БОЛЬ

Надеюсь, эта книга доставит вам радость, однако в первой главе будет не до смеха. Здесь вы испытаете только боль и вину. Возможно, эта глава заставит вас под особым углом посмотреть на все, что вы читаете дальше. Сатира способна взывать о помощи, вопить из-за подавленной боли, часто ее питают страхи и неуверенность. И муза комедии не приемлет трагедию в той же степени, в какой муза трагедии принимает ее.*

Не знаю, с чего все началось. Я мог считать себя счастливым. У меня была стабильная работа с полной самореализацией. А еще жена и трое детей, которых я очень любил и которые очень любили меня. И много друзей. И дом — полная чаша.

Я много трудился, чем дальше — тем больше. Дежурил ночь через ночь, был автором статей в четырех журналах (причем читательские аудитории у них различались) и начал издавать собственную медицинскую газету. Кроме того, я вел нескольких аспирантов, изучающих уход за смертельно больными, читал лекции, а также несколько лет писал о вопросах применения морфина в медицине и о том, что из-за опасений

* Редакция сочла возможным оставить этот рассказ, поскольку автор выражает отрицательное отношение к потреблению наркотических средств и указывает на опасность их потребления.

медиков побочных эффектов пациенты могли не получать необходимое обезболивание.

Но все это не причины, а лишь предыстория.

Я совсем не помню, как впервые сделал себе укол морфина, хотя этот катастрофический момент и стал поворотным в моей жизни. Как-то где-то я решил, что, опробовав его на себе, пойму, как он работает. И усвоил этот урок на собственном горьком опыте.

Я не стал другим человеком. Скорее, на поверхность вышло все то первобытное и темное, что обычно прячется внутри. Совесть, мораль, уважение к другим — все это расплзлось лоскутами ради одного-единственного краткого мига. Это было тяжелое время, но еще тяжелее пришлось Брид и тем, кто заботился обо мне.

Несмотря на карьеру писателя, у меня не было желания рассказывать о своей зависимости, и эта глава — моя единственная попытка. Однажды вечером я написал ее в один присест — предупреждение другим и напоминание самому себе, какой это ужасный, убогий, эгоистичный мелкий грех.

Вена горделиво набухает. На нее приятно смотреть, она манит. Жгут тугой ровно настолько, насколько нужно. Шприц ждет на прикроватном столике, затаившись, как акула. Новая игла с оранжевой канюлей ловит промельк света, серебряный отблеск ожидания. Игла жаждет оказаться в вене. Когда в сети пагубной зависимости попадает врач, у него, как правило, всегда под рукой новые чистые иглы, и он не думает о риске заразиться ВИЧ, гепатитом В или С. Новые иглы не затупятся. Чтобы набрать лекарство в шприц, я беру длинную иглу с зеленой канюлей. Для инъекции подойдет игла потоньше, с оранжевой канюлей.

Рядом со шприцем, точно зловеющий маленький предвестник конца, лежит пустая упаковка подготовленной смеси.

Сочетание синего и красного на ней — словно маяк. Когда я вижу эти цвета, в голове звенит тревожный колокольчик. Если бы такая коробочка лежала на обочине дороги в полутора километрах от меня, я бы сразу ее заметил. В данный момент мне и дела нет, что это моя последняя доза. Будущее и цена, которую мне неизбежно придется заплатить, не имеют значения. Я живу настоящим. И все сейчас сосредоточено вокруг моих препаратов.

Использованные упаковки от игл, ампул и шприца лежат аккуратной кучкой. Я надеваю защитный колпачок на иглу с зеленой канюлей и ставлю ее рядом с пустой ампулой. К ним надо отнестись как можно внимательнее: выброшенные иглы могут оказаться где угодно, а ампулы легко бьются, оставляя крохотные, но острые осколки. Мусор нужно держать вместе, чтобы потом тайком от него избавиться. Секретность превыше всего, никто не должен знать или даже подозревать об этом. Если ждать, пока все не использую, велик риск забыть, поступить слишком небрежно и оставить улики. А я не хочу вопросов, не хочу проблем, не хочу крепкой любви, не хочу заботливых людей рядом. Я хочу наркотик.

Повсюду тишина, двери закрыты, шторы задернуты, весь свет выключен, кроме прикроватной лампы. Она достаточно яркая, чтобы видеть, что я делаю, — эдакий маленький островок света в мире, который я создал для себя, в мире теней и саморазрушения. Я в доме один, как и планировал. В этом нет никакой романтики, никакой драмы, ни героинового шика, ни великой страсти, ни мучительной артистической уязвимости. Это просто эгоистичный, продажный, лживый, убогий порок одиночки.

Я слегка перекаत्याю вену указательным пальцем, проверяя, насколько она упруга. Даже нет, не так — не просто проверяю, а наслаждаюсь ее упругостью. Вена, которую вы чувствуете, надежнее той, которую вы видите. Она приятно

набухает, она чувствозна и легко доступна. Мало шансов не попасть в такую вену и допустить, чтобы лекарство разлилось под кожей. В этом случае остается болезненный и видимый синяк. Выбранная мной вена — на внутренней поверхности правого предплечья. Поскольку я правша, лучше было бы колоть в левую руку, но после нескольких месяцев инъекций крупные вены на ней ушли внутрь, а те, что пока видны, тонкие как ниточки, не слишком-то удобные. У меня еще есть несколько подходящих участков вен на тыльной стороне левой кисти, и найти их легко, вот только следы будут слишком заметны. Вены на кистях рук подождут момента, когда мое отчаяние усилится. Их время придет, и очень скоро.

С правым предплечьем двойная неловкость: мало того что мне придется держать шприц в более неуклюжей левой руке, так еще и кожа на внутренней поверхности правой бледнее — если что-то пойдет не так, и следы будут ярче, и синяк гуще. Я и в лучшие времена был бледным, а за месяцы регулярных уколов и вовсе превратился в призрака. Видел тут недавние фотографии — потусторонний, как привидение.

А вот эта вена вроде бы ничего: и просматривается хорошо, и прощупывается легко. К тому же она рядом с соединением вен, и это обычно означает, что она плотно прилегает к подкожным тканям и не должна слишком сильно двигаться. Вены порой капризничают, словно наделены разумом. Иногда кажется, что они намеренно уклоняются от иглы. Правда, левой я уже орудую лучше — уверен, что в сосуд попаду без особого труда.

Даже если поставлю синяк, всегда могу надеть одежду с длинными рукавами. Кому вообще придет в голову в чем-то меня подозревать и зачем людям ни с того ни с сего разглядывать мои руки? Это не их дело. Проблема моя, и только моя, и я сам с ней справлюсь. Кем они себя возомнили, вмешиваясь в мою жизнь? Они что — идеальны? Их никто не спрашивал.

Я поднимаю шприц, смотрю на просвет прозрачную жидкость. Щелкаю по нему пальцем, чтобы избавиться от пузырьков воздуха. Они не опасны, просто это еще один маленький ритуал. Проверяю иглу: кончик у нее скошен, и я хочу, чтобы более длинная часть скоса оказалась снизу. Тогда меньше вероятность, что игла пройдет через вену и выйдет с другой стороны. Я укладываю ее вдоль вены и ввожу внутрь. Игла проникает сквозь кожу легко и безболезненно, лишь мгновенное сопротивление в подкожных тканях — и я уже чувствую, как она прокалывает стенку вены. Я отвожу шприц чуть назад — хочу убедиться, что я в вене. В подтверждение этого в шприц проходит немного темной крови, и в прозрачной жидкости вьется красный шлейф.

Иногда, даже когда я уверен, что попал куда надо, в шприце оказывается только тонкая струйка крови. Это может означать, что игла вне вены, например прошла насквозь. А может быть, в вене небольшой просвет, и я могу двигаться вперед. И тут нужно срочно принять решение. Пытаться ли ввести препарат? Если я сделаю это, когда игла не в вене, то почувствую сопротивление, лекарство пойдет туго, и я увижу маленькую впадинку в месте укола, мизерный и ненавистный признак проблемы — задержки инъекции. Тогда выбора уже не будет, и мне придется вытащить иглу. Попадая в мягкие ткани, морфий причиняет боль и оставляет большой синяк. Я потеряю часть лекарства. Эта ужасная ямка означает обломанный кайф. Здравый смысл подсказывает немедленно остановиться и начать все сначала: отступить от ритуала, набраться терпения, вынуть иглу, надавить на место укола, чтобы остановить кровотечение и уменьшить кровоподтеки, проявить благообразие, проделать все заново, найти другую вену. Но когда я так близок к цели, это трудно, ведь наркоманы нетерпеливы. Я хочу наркотик сейчас.

К тому же, если мне придется пробовать еще раз, есть опасность, что кровь, попавшая в шприц, свернется там,

и я потеряю препарат. Внезапно я впадаю в панику. Быстро решай, перелить ли лекарство в запасной, припасенный заранее шприц, поскольку сгусток, скорее всего, образуется в носике, но тогда я могу упустить часть лекарства при переливании — немного, но я не хочу утратить ни капли. Быстро — снова наложить жгут, быстро, быстро, найти другую вену, где-нибудь, пусть на запястье, пусть будет синяк, пусть все видят, быстро, быстро, это уже не та расслабленная и приятная на ощупь вена, которая мне так нравилась несколько минут назад. Я вытаскиваю иглу — с нее может капать кровь, оставляя пятна на постельном белье и рубашке. На всякий случай я обычно ношу темную одежду, но проблема промокнуть кровь салфеткой сейчас не самая главная. Я бросаю иголки на пол — не забыть бы потом их найти. Мне нужно отыскать вену и сделать укол, прежде чем потеряю препарат, и что бы я ни делал, этого не должно произойти. В такой панике у меня могут возникнуть проблемы с поиском вены. Возможно, придется предпринять несколько попыток в нее войти, раз за разом отчаиваясь все сильнее, и повсюду будут кровь, разбросанные иглы и окровавленные салфетки. Иногда я втыкаю иглу почти наугад, туда, где, по моему мнению, должна быть вена, должна же она быть где-то там — но там ее нет, и каждая попытка оставляет кровавый синяк.

Но на этот раз я уверен. Кровь свободно и легко прилила в шприц. Никаких сомнений: я в вене.

Все готово. Завершение моего тщательно разработанного плана — дойти до этого момента. Называйте меня наркоманом Павлова. Я достаю новую упаковку, аккуратно раскладываю принадлежности. Я один, и никто меня не потревожит. Собираю все необходимое: жгут, надежный, — не расстегнется, когда я его затяну, и легко снимется, когда игла будет в вене; два шприца на два кубика — запасной на случай, если промахнусь и в первый угодит сгусток крови; две иглы с зелеными

1. ЗАВИСИМОСТЬ: СОМНИТЕЛЬНОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ, ВИНА И БОЛЬ

канюлями и пять или шесть с оранжевыми; салфетки, желательно темные, или, если их нет, темное полотенце. Закрываю дверь, накидываю жгут петлей на руки и крепко стягиваю, видя, как выступает вена. Прикасаюсь к ней, чувствую ее. Вынимаю ампулу из упаковки, вскрываю, вставляю иглу в шприц, ощущаю скрежет длинной иглы по стеклянному доньшку, вытягиваю лекарство.

Я пробовал колоть другие препараты, которые не дали бы кайфа, и мне об этом было известно.

Даже когда не собираюсь колоть, я ловлю себя на том, что рассматриваю вены на запястье и предплечье, задумчиво потираю их пальцами. Более того, я замечаю вены у других. Даже когда выпиваю с друзьями, смотрю, у кого они выступают. Вероятно, отчасти (хотя и в очень малой степени) это может быть и последствием того времени, когда, будучи студентом медицинского, я учился устанавливать внутривенный катетер. Я мгновенно вычисляю пациента с толстыми выступающими венами, похожими на канаты, а вот у человека с пухлыми руками попадание в вены, погребенные под слоем подкожного жира, может быть проблемой.

Снимаю жгут и медленно выжимаю поршень до упора. Препарат входит легко, без всякого сопротивления, которое могло бы означать, что я не совсем попал в вену.

Теперь надо действовать быстро. Не хочу, чтобы какие-то внешние раздражители помешали довести дело до конца. Движения отработанные: я резко выдергиваю иглу, отбрасываю шприц — подниму его позже, сейчас нет времени аккуратно его откладывать. Крепко прижимаю к месту укола темно-красную бумажную салфетку, держа ее в левой руке. На белой крови была бы слишком заметна, и, возможно, будет неловко и трудно это объяснить. Сильное сжатие ограничит локализованные кровоподтеки, и место инъекции станет сложнее увидеть, если кто-то решит его отыскать. Какой-то след, я надеюсь, что не слишком явный,

неизбежно останется, но, поскольку все прошло гладко, через несколько дней он должен исчезнуть. Кроме того, если сильно надавить, то вена останется видимой и доступной для будущего использования, поэтому, я аккуратно прижимаю салфетку.

Снимаю очки, выключаю свет, ложусь на спину и закрываю глаза. Один во тьме, внутри пузыря, лишённого света и шума, я жду.

Через несколько секунд чувствую, как небольшое покалывание поднимается по правой руке, затем меня словно обдаёт волной. Кажется, что ее источник — глубоко в груди. Она откатывается так же быстро, как накатывает. Вот и все, конец.

Все закончилось. Хотелось бы мне повернуть время вспять на несколько секунд. Я неудовлетворен, как будто обманут. Все получилось не так, как я надеялся, потому что с прошлого раза прошла пара-тройка часов.

Я немного успокаиваюсь, но не до конца. Сейчас я мог бы идти по улице, здороваться с людьми, поддерживать привычные разговоры, и даже те, кто хорошо меня знают, вряд ли заметили бы серьезные изменения во мне. Жена все знает, но никаких требований предъявить не может — любые такие попытки я принимаю в штыки.

Наркотик делает меня вялым, я как будто бы завернут в вату. Морфин сушит. Во рту пустыня, в носу не хлюпает, кишечник не активен, мочиться трудно, эрекции нет. Тело зудит, нужно почесаться.

Но даже на этой стадии, уже почти через несколько минут после укола, практически сразу, реальность начинает вновь меня затягивать. Туман рассеивается. Теперь я начинаю нервничать и хочу избавиться от улик. Встаю и первым делом ищу на полу поспешно отброшенный шприц. Для этого нужно включить лампы на стене — на маленькие кучки мусора обрушивается резкий безжалостно-яркий свет. Я стою моргая,

но шприц на этот раз легко найти: воткнулся в ковер, точно дротик. Иногда мне везет чуть меньше: шприцы прячутся под кроватью, за книгами, и на то, чтобы их отыскать и выудить оттуда, уходит несколько тревожных минут. Иногда я не нахожу их, и они лежат в засаде, как хищники, выбирая момент для появления.

Я собираю все причиндалы, упаковку и острые предметы, чтобы положить в безопасное место и избавиться от них позже. Бумажный мусор можно выбросить и в ведро — поместить на дно, замотав в полиэтиленовый пакет. Иглы и пустые ампулы через пару дней отнесу в операционную, там есть специальный ящик для острых предметов — потом их безопасно утилизируют. Я снова внимательно осматриваю пол. Надо убедиться, что ничего не упало. Часто я что-то упускаю и оставляю улики: упаковку от шприца, окровавленную салфетку, головку ампулы, случайно оброненную иглу. Если были проблемы с поиском вены, то, возможно, пришлось использовать четыре-пять игл, и тогда в панике из-за спешки легко сбиться со счета и не найти одну.

Я все яснее осознаю, что израсходовал последнюю ампулу. Конечно, это было понятно и раньше, но я избегал думать о страшном дне.

Запасов препарата больше нет, так что ломка неизбежна. Через симптомы отмены морфина я уже проходил — бесчеловечный опыт. Конечно, я читал о них и понимал, что приятно не будет, но к такому чудовищному процессу оказался не готов, и необходимость пройти через него снова пугает. Теоретически я знаю, что абстинентный синдром должен начаться только через шесть-восемь часов после последней дозы, но страх ломки так силен, что дискомфорт ощущается гораздо раньше.

Мне не удастся успокоиться задолго до появления симптомов. Я знаю, что должно произойти, эти мысли грузом нависают надо мной. Кажется, будто мир стал серым, я начинаю

мерзнуть и потеть. Чувствую сквозняк из окна — просто сквозняк, от такого и нормальный человек будет зябнуть, но для меня он имеет большее значение. Он значительнее, чем просто сквозняк. Я дрожу, потому что действует эффект отмены? Теоретически мне известно, что до нее еще несколько часов, но знание не помогает. Кожу покалывает, волосы встают дыбом — так вот почему это называется ломкой! Или, может, мне просто кажется, что я начинаю себя так чувствовать? Может, это мой страх играет со мной злые шутки? Нет никакой защиты. Мне страшно и одиноко, я перед лицом надвигающейся бури, и это все моя вина, моя работа. Я задыхаюсь от страха.

У меня есть лекарства, которые теоретически должны принести некоторое облегчение. Но по прошлому опыту я знаю, что они почти не помогут.

С каждым часом симптомы усиливаются. Теперь они несомненны и сопровождаются болью в мышцах, спазмами в животе, диареей и усталостью. Мне то холодно, то сразу жарко, кожа зудит, чешется и саднит — не притронешься, как будто я обгорел. Из носа постоянно течет, глаза слезятся. Я уже промокал их бумажной салфеткой, и скоро они покраснеют и начнут кровоточить. Смотрю на себя в зеркало: лицо белое, кроме щек — они пылают, а на лбу застыли капли пота.

Но меня захлестывает тревога. Тревога и страх. Я точно дрожащая струна, ни минуты не могу сидеть, постоянно вскакиваю. И как только встаю, снова приходится садиться. Я пытаюсь лечь в постель, но не могу удобно устроиться, мечусь и ворочаюсь каждую секунду, минуту, час. Простыни кажутся грубыми и неприятно ощущаются кожей, от пота они стали влажными и вонючими. И я знаю, что так будет продолжаться еще по крайней мере двое суток. «Всего сорок восемь часов, всего два дня, — уговариваю я себя. — Не так уж и много. Пожалуйста, пусть минует меня чаша сия». Я болел раньше, у меня бывали травмы, случались плохие времена,

и мне хватало сил справиться с ними, втянуть голову в плечи и бороться дальше. Но ничто и никогда не убивало меня так, как ломка, ничто и никогда так не пугало, не лишало сил, ничто так не подавляло желание сопротивляться. И выхода нет, не существует никакой возможности избежать этого состояния.

Чудо произошло бы, если бы я принял еще дозу, и она мгновенно облегчила бы все симптомы. Но у меня нет другой дозы, и уже слишком поздно, чтобы колоть еще. А если бы у меня и был препарат, это лишь отсрочило бы испытание. За зависимость приходится платить сполна. Я тщательно готовился к процедуре, а последствия ее тянутся долго и мучительно. Это сделка, не имеющая смысла, глупый поступок, своего рода безумие. Я танцую между лезвиями, и одно из них мягкое и желанное, а другое — жесткое и горькое. Они оба оставляют глубокие раны и каждый раз забирают куски души. Я слишком драматизирую, в этом нет никакого смысла, я просто жалкий комок вины, жалости и отвращения к себе.

Как это произошло, спрашиваю я себя снова и снова, как я позволил этому случиться со мной? Разум лихорадочно работает. У меня и раньше бывали ломки, и я поклялся, что это никогда не повторится, что теперь я не притронусь к наркотику. Почему я снова сделал укол и втянулся в этот кошмар? И когда я начал снова, почему я не включил самоконтроль? И почему я так быстро извел последнюю упаковку? В каждой пачке по пять ампул, я должен был продержаться не меньше трех дней. И даже пять дней: из расчета одна доза каждую ночь. Ломка все равно наступила бы, но я бы знал, что у меня есть запас и он не закончится без остатка через короткое время.

Вот только моя зависимость работает не так. После укола, даже если прошло всего несколько часов, где-то глубоко-глубоко начинается свербить мысль: не сделать ли еще один? Красно-синяя

упаковка препарата надежно спрятана, но я слышу ее зов, ее несмолкаемый шепот, разъедающий мое сопротивление. Однако даже по извращенным законам наркотического мира это не имеет смысла. Я знаю, что сделал инъекцию недавно. Я знаю врага в лицо, но это не дает мне преимуществ, и вскоре я снова принимаюсь за ритуал: поспешно закрываю двери, вынимаю ампулу, ломаю ее и набираю в шприц лекарство. Стоит мне только подумать о следующем уколе, стоит промелькнуть в голове хотя бы мгновенной мысли, как я уже не могу от нее избавиться. И все — дело почти сделано: упаковка из пяти ампул, которой хватило бы на три дня или больше, исчезает меньше чем за сутки.

Мне страшно и одиноко. Я дрожу и потею, считая минуты. Меня тошнит, но я пью столько жидкости, сколько могу, чтобы не было сушняка, чтобы притупить симптомы. Многих наркоманов во время ломки рвет фонтаном, но со мной все иначе. Правда, аппетит пропал, и, заставляя себя хоть что-то положить в рот, я не чувствую вкуса. Став наркоманом, я похудел: наркотик и абстинентный синдром убивают аппетит. Я люблю читать, но слишком рассеян, чтобы сосредоточиться. К тому же глаза сильно слезятся, и зрение затуманивается. Я выгляжу так, будто только что рыдал, да и эмоционально настолько неустойчив, что регулярно реву: от жалости к самому себе слезы так и льются. Не жалейте меня — я этого не заслуживаю, я сам о себе поплачу.

Включаю телевизор. Идет комедия, «Джордж из джунглей»*, но мне не до смеха. Пытаюсь посмотреть фильм несколько минут, но устаю сидеть. Не могу держать голову прямо, резко заваливаюсь вперед. Нужно встать и походить, пока я совсем не сломался.

* «Джордж из джунглей» — семейная комедия 1997 г., режиссера С. Вайзмана. Здесь и далее, если не указано другое, примечания переводчика.

Иду прогуляться, чтобы отвлечься и выбросить все это из головы. К тому же движение должно ослабить симптомы, оно поможет израсходовать часть адреналина, бурлящего по всему организму и ищущего выход. Какое-то время он подавлялся из-за активации морфиновых рецепторов, но теперь дамба треснула, и он хлынул мстительным потоком, ища справедливости, желая взять реванш. За преступлением следует наказание. Я смертельно устал и еле переставляю ноги, подволакивая то одну, то другую. Сегодня прекрасный теплый день, на голубом небе сияет солнце, все ходят в футболках и летней одежде, но мне безумно холодно. Малейший ветерок доставляет дискомфорт. На мне громоздкое пальто, хотя в нем я потею. Холодный, ледяной пот струится по телу. Я все равно не могу долго оставаться на улице — вдруг опять начнется понос?

Я отребье. По кромке дороги идет отец, ведет за руки детей. Эта картинка — как удар ножа, как сгусток боли. Почему я не могу быть таким? Просто отцом с обычными интересами, обычными делами. Я же помню, как все было: прогулки, семейные пикники, дни рождения, праздники, Рождество. Воспоминания приходят откуда-то издалека, из давно утраченного мира. Я изгнал счастье, избавился от времени, когда был всем доволен. Нормальный мир окрашен в цвета радуги, а мой — тусклый и серый. Почему я не могу снова стать прежним? Как так вышло, что я потерял себя? Это мое личное хождение по мукам. Я тону, я слишком погружен в собственные страдания, чтобы думать о людях, которым я причиняю боль, — о жене, о детях. Жена называет меня «дьяволом в доме», который все равно возвращается, сколько его ни выгоняй. Наркотик встал между нами, разорвал узы, убил веру в то, что мы пара и семья, что мы будем вместе и сообща справимся с проблемами. Я предал доверие жены. Я снова и снова клялся ей перестать, говорил, что нет, я не веду себя

странно, и нет, я не употреблял, и нет, с моим голосом все в порядке, и да, я завязал, и это определенно был последний раз. Но я как все наркоманы. И вы знаете, что я лгу каждый раз, когда шевелю губами.

Я злюсь, когда мою ложь подвергают сомнению, когда жена спрашивает о запачканной кровью салфетке, или хочет посмотреть на мои руки, чтобы проверить, нет ли синяков, или находит потерянную иглу или пустую ампулу. Я придумываю какую-нибудь историю: пытаюсь объяснить, что сегодня сдавал анализ крови или приложился рукой о дверцу машины, а ампула, должно быть, лежит тут уже несколько месяцев. Это звучит глупо даже в тот момент, когда я говорю, но ничего другого я не могу сказать. «А как же дети? — спрашивает она. — Что, если Джек, или Кэти, или Грейси поранятся этой иглой? Как ты себя почувствуешь? Ты что, о них не думаешь?» У меня нет ответа. Я думаю, что мне не все равно, но наркотик всегда на первом месте.

Я постоянно смотрю на часы, пытаюсь поторопить время. Двое суток, твержу я себе, всего сорок восемь часов, а потом станет легче, и я буду знать, что худшее позади. Но прошло всего несколько часов, время тянется, даже секунды бесконечны. Я снова ложусь. Затем встаю, сгибаюсь пополам от боли в животе, иду на кухню попить, терплю очередной приступ диареи. Грязный и потный, принимаю ванну и постепенно согреваюсь, но слишком нервничаю из-за того, что лежу долго. Выход из теплой воды действует как шок: я мгновенно замерзаю и быстро-быстро вытираюсь насухо.

Наступает первая ночь. Я боюсь ночи. Темнота была мне другом, но теперь время простирается передо мной, и никакого облегчения, никакого оазиса — только долгий мрак.

Я обещаю себе, что это последний раз. Совершенно точно последний раз. Больше не подвергну себя подобному испытанию. На этот раз я завяжу, обещаю.

1. ЗАВИСИМОСТЬ: СОМНИТЕЛЬНОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ, ВИНА И БОЛЬ

Уже десять лет я в завязке, и теперь пишу эти строки и благодарю многих прекрасных людей, помогавших мне. Когда ты борешься за свою жизнь, нужно, чтобы друзья и семья верили в тебя. И я говорю тем, кто все еще на игле: чистая жизнь, что вас ждет, куда богаче нынешней. Вы можете стать лучше.