

ЗА
ВИ
СИ
МО
СТЬ

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. Искупление | 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,

МЕНЯ НЕТ. Роман с зависимостью

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.

МЕНЯ НЕТ. Роман с зависимостью

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 обязательства 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-