

ЗАВИСИМОСТЬ

ПОМОЩЬ
В ПРЕОДОЛЕНИИ
АЛКОГОЛИЗМА

ТРЕВОЖНЫЕ
ПРИЗНАКИ

ЭТАПЫ
ФОРМИРОВАНИЯ

ПРИЧИНЫ

ТАТЬЯНА
ФИШЕР

клинический психолог,
телесно-ориентированный
терапевт

Татьяна Фишер
Зависимость. Тревожные
признаки алкоголизма,
причины, помощь
в преодолении

Серия «БЕЗвредные привычки. Лучшие
книги по избавлению от зависимостей»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67832048

*Зависимость. Тревожные признаки, этапы формирования и причины,
помощь в преодолении алкоголизма: Эксмо; М.; 2022*

ISBN 978-5-04-171395-9

Аннотация

У запоя нет календаря. Человек с зависимостью воспринимает все как бесконечный день, посвящая его единственному объекту пристрастия – алкоголю. В конце концов, такой день оборачивается непроходимым ночным кошмаром. Зависимость опутывает жизнь алкоголика невидимыми щупальцами, навсегда меняя химию его мозга, здоровье, внешность, карьеру, отношения с близкими и даже отношения с самим собой. Выбраться из ловушки можно, если осознать, что алкоголизм

– это заболевание, лечение которого начинается с решения внутренних проблем. Роман с зависимостью иногда длится очень долго, но никогда не поздно его закончить.

5 причин прочитать эту книгу:

– Татьяна Фишер – клинический психолог, телесно-ориентированный терапевт, специалист по психотерапии алкоголизма, автор и ведущая психологических интенсивов, волонтер и соведущая психотерапевтических групп в реабилитационном центре «Дом надежды на горе».

– Одновременно рассказ о личном опыте зависимости и исследование психологической стороны алкоголизма с точки зрения специалиста.

– Причины, симптоматика, стадии, внутренние кризисы и другие аспекты аддикции.

– Об отношениях внутри семьи, где живет человек с зависимостью, и ловушке созависимости.

– Группы анонимных алкоголиков, помощь психологов и врачей, процесс реабилитации – всё о том, как устроено лечение алкогольной зависимости.

В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Предисловие	7
Часть I. Дно	10
Глава 1. Осень	10
Глава 2. Тяга	16
Глава 3. Нога	24
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Татьяна Фишер
Зависимость. Тревожные
признаки алкоголизма,
причины, помощь
в преодолении

Посвящается моим детям

© Татьяна Фишер, текст, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

* * *

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 листы!»
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 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 счастья 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 по-

казаться 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 удовольствия, которое человек поначалу испытывал, превращается в жизненно необходимый элемент существования. Однажды ты осознаешь, что «приговорен к рабству» и давно уже не ты управ-

ляешь 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 употреблением связанные, скрываете от друзей, конфликтуете с близки-

ми 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

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 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, опишетесь, 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 передвижений. 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 мо-

ющих 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 бес-

сильной 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 алко-

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

голю, абстинентным синдромом, токсическим поражением органов, 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 алкоголя 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 време-

ни, 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 до-

стичь эффекта, человеку приходится употреблять вещества больше или чаще (толерантность растет). Но наступает момент, когда он находится на пике этой горы индивидуальной устойчивости, а далее идет спад. Это значит, что для того, чтобы достигнуть состояния опьянения, человеку нужно уже меньшее количество вещества, чем ранее. При этом переживание былой эйфории от употребления уже практически невозможно.

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

Алкогольная «ремиссия» – полное воздержание больного от вещества. В целом о ремиссии говорят, когда период «чистого времени» равен хотя бы году. Менее длительные перерывы скорее относят к моментам абстиненции внутри употребления. Ремиссия будет у аллергика, который следит за питанием и отказался от аллергенных продуктов, у диабетика, который не ест сладкое, у астматика, который переехал

к морю. Но стоит любому из них вернуться к образу жизни, провоцирующему возвращение заболевания, и оно не заставит себя долго ждать.

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

Глава 3. Нога

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

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 доньшке 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 рывтинами 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 перестаешь 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 вероятности 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 советует, скорее от страха, недоверия и уверенности, что лучше знает.

Один переполнен сильными импульсами, второй переполнен контролем. Вот они «как две половинки». То, что долж-

но быть в одном человеке (и чувства, и контроль, и детская часть, и взрослая), в этой паре разделено на двоих.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.