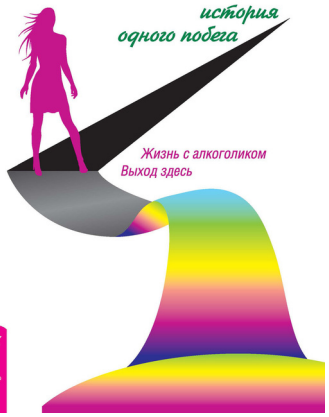
Ирина Бережнова

МОЙ созависимый ПЛЕН

история одного побега



ВЕЧЕ

Ирина Бережнова

Мой созависимый плен. История одного побега

ИГ "Весь"

2016

УДК 159.9
ББК 88

Бережнова И. А.

Мой созависимый плен. История одного побега / И. А. Бережнова — ИГ "Весь", 2016

Всем известно, что алкоголизм – это заболевание, которым страдают зависимые от алкоголя люди. Однако не все знают, что существует еще одна группа риска – это близкие родственники алкоголика. Термин «созависимость при алкоголизме» также означает зависимость, но не от алкоголя, а от близкого человека, злоупотребляющего им. Созависимые люди принимают на себя ответственность за то, что происходит с их пьющим родственником: стремятся контролировать его, считают, что только от них зависит благополучие больного и возможность его выздоровления. В итоге они полностью подчиняют свою жизнь интересам пьющего члена семьи, позволяя ему влиять на их поведение, решения, выбор и т. д. Как правило, эти люди не осознают своей созависимости, и поэтому все глубже и глубже погружаются в состояние эмоционального разлада с окружающим миром. Автор этой книги прошла все уровни созависимости, пытаясь помочь своему мужу справиться с алкоголизмом. Она сумела разобраться в том, что происходит с ней самой и с ее семьей, смогла преодолеть созависимость и кардинально изменить свою жизнь и жизнь своих близких. На страницах этой книги она щедро делится с читателями, которые столкнулись с алкоголизмом в семье, своим поистине бесценным опытом.

УДК 159.9
ББК 88

© Бережнова И. А., 2016
© ИГ "Весь", 2016

Содержание

Благодарности 7
От автора 8
Часть I. Я. Мой муж. И алкоголь… 9
Эта книга случилась… 9
О том, как я боролась 10
О Боге, обо мне и о Павлове И. П. 11
«Дорогой, я больше не покупаю билеты на твои бенефисы» 13
Любовь, которую мы выбираем 14
«Достойно ль смиряться под ударами судьбы, иль надо оказать сопротивленье?» 15
Альма – матер 17
На дне 19
Выгоды 21
Сундук с наследством 23
Конец ознакомительного фрагмента. 24

Ирина Бережнова
Мой созависимый плен.
История одного побега

© ИГ «Весь», 2016

* * *

Суть любых отношений и этой книги заключается в познании себя через глаза другого.

Дорогая моя мамочка! Тебе и своей сестричке Оленьке я посвящаю эту книгу.

Благодарности

За рождение этой книги я бесконечно благодарна своему теперь уже бывшему мужу, который, как лакмусовая бумажка, проявил мои собственные проблемы и открыл мне путь к себе самой. В этом браке я приобрела бесценный опыт и возможность изменить свою жизнь.

Александра Пшеничная, я благодарна тебе за поддержку моих первых шагов в написании этой книги. Ты увидела во мне то, что никто и никогда не видел. Спасибо, что ты плакала и радовалась вместе со мной.

Дима и Ксюша Полевковы и дорогой мой Светлячок, я благодарна вам всем за поддержку моих самых необузданных мечтаний, за веру в меня и любовь.

Татьяна Купава и Наталья Аракелян, спасибо за вдохновение, понимание, поддержку, любовь и за то, что сохранили мою «неправильность» в написании этой книги. И просто спасибо, что вы есть у меня.

Игорь Полетаев, мой друг и одноклассник, спасибо тебе за «счастье в граммах и сантиметрах», за то, что был моим вдохновителем и учителем.

И, конечно же, дорогой мой киевский друг Юра Безоглюк, спасибо, что не дал умереть этой книге на задворках моей души. Я благодарна тебе за веру в меня, заботу, терпение, интернет-обучение, понимание и «волшебные пендели».

Также огромное спасибо моему редактору и подруге Татьяне Фадеевой за терпение, понимание, бережную критику и неиссякаемое чувство юмора.

Отдельную благодарность хочу выразить своему учителю Игорю Григорьевичу Соловью за безусловное, безоценочное принятие и поддержку. За мое новое отношение к себе, к людям и к жизни в целом.

Я бесконечно благодарна замечательной Издательской группе «Весь» и Петру Лисовскому лично. Огромное вам спасибо за отличных профессионалов, за порядочность, за то что дали вторую жизнь моей книге. Я выросла на книгах вашего издательства, и, возможно, именно эти книги помогли мне многое осознать и взяться «за перо» самой.

Хочу сказать спасибо ведущему редактору издательства Ольге Шапиной за искренность, теплоту, поддержку, легкость в общении, за бережное отношение к моей истории, за вдохновение и за крылья за моей спиной! Ведь, чтобы стать писателем, нужно не просто писать, а чтобы кто-то еще поддержал и рассказал тебе, что ты – писатель. Благодаря издательству «Весь» я теперь знаю: я – писатель. И с удовольствием продолжу писать дальше. Огромное вам спасибо за ваш труд!

И, конечно же, я благодарна Альберту Эйнштейну за его знаменитое выражение: «Только глупец может предпринимать одни и те же действия и ожидать разных результатов».

От автора

Здравствуйте, дорогие мои читатели! Если вы держите в руках эту книгу, значит, у нас с вами есть кое-что общее. Это «кое-что» отравляет вам жизнь. Крадет ваши лучшие годы. Добавляет седин, морщин и болезней. Вы чувствуете себя недочеловеком, у которого по капле, без наркоза, ампутируют душу. Эта книга обо мне и о моей жизни, но она для вас, потому что я знаю, как вы живете и что чувствуете, если ваш близкий – алкоголик.

Когда я начала писать эту книгу, мой муж «зализывал раны» после очередного «выхода в свет», а я с грудным ребенком на руках тупо бродила по улицам, почти не понимая, что происходит вокруг. Мелькали дома, люди, деревья, машины… и тут мой взгляд наткнулся на стайку молодых, явно ничем не обремененных мужчин. В черных куртках на фоне белого снега они были похожи на пингвинов. «Пингвины» что-то праздновали. Праздновали они постоянно. Это их привычный образ жизни. Вся жизнь – праздник. Хроническая нирвана. Многих я знала. Это были друзья и знакомые моего мужа. «Любимый» дворик. Стояли они могучей своей кучкой, пили, курили, плевались, извергали непристойности, смеялись и сами себе, наверно, очень нравились. Черные пятна на белом снегу.

А я смотрела и видела, как от них как будто тянутся ниточки… и каждая ведет к их женам, детям и матерям. Одна ниточка – одна судьба. Едва ли счастливая. Много ниточек и много судеб. Я как будто чувствовала, что происходит с ними со всеми. Много ниточек и много боли за каждым «пингвином». Много исковерканных алкоголем жизней. Если оглядеться вокруг, в каждом доме есть дворик, а в каждом дворике – «пингвины». На самом деле их гораздо больше, чем может показаться на первый взгляд. Впрочем, как и гораздо больше женщин, которые прячут проблему за внешним благополучием. Умные, замечательные, интересные женщины и рядом – «пингвины». И все делают вид, что ничего не происходит. Никто не разводится. Все живут. Кто-то терпит, кто-то молится, кто-то воюет, но по большому счету никто ничего не меняет. Почему?

Что-то в этом было неправильно. Что-то не так. Что?

Я должна об этом написать! Я должна написать! Я еще не понимала, о чем буду писать, но очень четко понимала, что должна во всем разобраться. Надо понять, что происходит. Почему вокруг столько похожей боли? Может, конечно, я ошибаюсь, и это только моя грустная история с отчаяньем и мужем-алкоголиком. Значит, разберусь только в своей истории, в которой все изначально не так. Как-то неправильно и очень непонятно.

Я всю жизнь терпеть не могла алкоголиков. Однако со зловещей периодичностью притягивала их в свою жизнь. Что это? Злой рок? Карма? Судьба? Вопросы пунктиром проходили через мой мозг, а ответов не было.

Как понять, почему алкоголики становятся неотъемлемой частью жизни моей и многих других? Что в них так «привлекает»? Чем они так ценны, что держат возле себя жен и детей. В поиске ответов мне пришлось проделать долгий путь. Тщательно покопаться в себе. Прочитать огромное количество книг и даже получить диплом психолога. Результатом моего похода «из ада в рай» стала эта книга.

Это мой подарок вам, дорогие женщины, если ваш муж – алкоголик.

Часть I. Я. Мой муж. И алкоголь…

Эта книга случилась…

Итак, мой муж – алкоголик!!! Это было жуткое признание самой себе.

Осознание того, что я вышла замуж за алкоголика, причиняло мне невыносимую боль. Еще больнее было от того, что я не могла взять и разорвать эти отношения. Я была просто «замурована» в этом браке и сверху придавлена бетонной плитой. Двое детей. Декретный отпуск. Полная материальная зависимость. Отсутствие работы, а в случае развода – и полное отсутствие жилья. Особенно было обидно и непонятно, как я могла так «вляпаться». Это был не первый брак, и лет мне было далеко не 18. Но самое интересное – похожая ситуация уже была в моей жизни. Каким-то чудом тогда, много лет назад, я «выбралась», но, видимо, ничему не научилась. И вот опять: «Добро пожаловать в АД!!» Я не сразу поняла, что в этой ситуации есть какой-то высший смысл, поэтому делала все, как все: терпела, надеялась, спасала и боролась.

О том, как я боролась

Можно заставить лошадь подойти к водопою, но невозможно заставить ее напиться.
Китайская пословица

Боролась с алкоголизмом мужа я тщательно и с творческим подходом. Сначала просила, молила, уговаривала, убеждала и плакала. Затем рассказывала страшилки про то, как, выпивая бутылку «всего лишь пива», наутро в туалет ходят мозгами. Читала научные трактаты о вреде алкоголя и периодически уговаривала лечиться. При этом время от времени я его ненавидела, но продолжала верить в «чудо» и даже молилась. Молилась я тоже очень тщательно. Сначала ездила в монастыри и церкви. Ставила за него свечки, заказывала сорокоусты. Потом впала в маразм: брала его фотографию, рядом ставила бутылку водки и с молитвой каждый день отодвигала бутылку на один сантиметр дальше от фотографии. И верила, что поможет!

Годы шли… Методы борьбы становились изощреннее, а результат был весьма кратковременный. Но я не привыкла сдаваться… Однажды утром, на третий день после празднования Нового года, я посмотрела на своего спящего после ночной попойки мужа и подумала: «Вот ведь, алкаш проклятый, сейчас проснется и опять пойдет опохмеляться… Может, ему брови сбрить? Без бровей ведь не пойдет. А если спросит, куда брови подевались, скажу: „Так ведь ты на них пришел, вот они и стерлись по дороге!!“» Брови мужу сбрить я не успела, помешал наш общий друг, уважаемый мною человек. Но, видимо, что-то насторожило пьяный мозг моего мужа, и с тех пор он во время запоев спал, тщательно подперев бровями стенку.

Борьба продолжалась… Я даже его поливала. Сначала пивом в порыве ярости. Раз уж, по словам мужа, «мужик не кактус, и он должен пить», так, может, и поливать его тоже надо? Потом пробовала поливать в другом месте (пока спал, наливала воды в штаны), а утром говорила, что отныне «ходить он может только под себя» и предлагала поделиться памперсами нашего маленького сына.

Потом были рвотные травки и кетчуп в блевотине. Потом что-то еще. Как вы думаете, что из этого помогло? Вы знаете ответ? Потому что тоже это проходили и хорошо знаете, что было дальше? Правильно. Сначала обещания и мольбы о всепрощении. Затем временное затишье. Потом иллюзия нормальной жизни и…

О, здравствуй, долгожданный ЗАПОЙ!!! Каждый раз все повторялось. Только запои становились все длинней. Время между запоями короче, а приключения в запоях все «интересней».

Я не буду тратить время на описания того, что он вытворял в запоях. У каждой женщины, которая живет с алкоголиком, в арсенале огромное количество душераздирающих историй. Много их и у меня. Пусть они останутся на совести моего мужа.

Эта книга не о нем, а обо мне. О том, почему я среди миллиардов мужчин на этой планете выбрала именно его. О том, как я в борьбе за его трезвость чуть не потеряла себя. О том, как тяжело было моим детям. О том, как я много лет верила в чудо, которого так и не произошло… А я по-прежнему думала, что однажды все будет по-другому и что мой муж не такой, как все! Он особенный! И, конечно же, я тоже особенная и уникальная. И я упорно продолжала верить, что смогу ему помочь, переделать, перевоспитать, спасти, наконец. Ведь именно со мной он не пил целый год, а значит, стал другим… или обязательно станет. А еще он обязательно изменится и бросит пить… Но, видимо, у него были свои представления о жизни и счастье.

О Боге, обо мне и о Павлове И. П.

Жизнь с алкоголиком – как война. Передвижение по обстреливаемой местности. Пробежишь несколько метров – упадешь. И никогда не знаешь, что будет завтра. И даже сегодня вечером.
В. Токарева

Пока я занималась жизнью своего мужа, моя жизнь уже основательно занялась мной… Я все сильнее втягивалась в его проблемы. Постоянное беспокойство, тревога и подозрительность пришли на место любви и доверию. Я жила в постоянном напряжении и страхе. Это как на пороховой бочке – постоянно ждешь, что вот-вот рванет. Расслабиться невозможно! Наслаждаться жизнью невозможно! Я как бы есть. Но меня как бы и нет. Жизнь за окном, как заставка на компьютере.

Я была словно сжатая пружина. Интересно, сколько человек может выдержать в таком напряжении? Мне казалось, я выдерживала. Особенно в периоды затишья. На фоне вчерашних переживаний период затишья казался раем. А потом все заново. Иллюзия эмоциональной окрашенности жизни – и страх, и радость, и отчаяние, и надежда, и удивление, и паранойя, и эйфория, и фиг знает что еще в одном флаконе! Как на американских горках! Все вышеперечисленное, а потом захватывает дух перед спуском. Дух у меня захватывало в основном во время праздников. Я стала бояться и ненавидеть праздники. Праздник = запой. Особенно я ненавидела «послезапойные» цветы, которые он дарил. Они напоминали мне о том, как вчера было невыносимо больно. Неужели он думает, что цветы как пластырь можно наложить на разорванное в клочья сердце? Цветы и праздники я не люблю до сих пор.

Мне становилось все невыносимее. Мне казалось, я сильная и все могу выдержать, но мое тело считало, видимо, по-другому. Я стала чуть-чуть мертвее. Притупились чувства. Стали сдавать нервы и ухудшилось здоровье. Начались сильные головные боли. Спасать уже нужно было меня.

Однажды ночью после очередного запоя я вся в слезах позвонила в церковь. Как ни странно, трубку подняли. И тут меня прорвало, «открылись шлюзы»:

– Помогите мне, пожалуйста!!! Мой муж алкоголик. Вы не представляете, что он вытворяет, когда пьет!! Я больше не могу! У меня дети! Я не знаю, что с ним делать и как его спасти!!

Душили слезы. Говорить было трудно. Приятный мужской голос прервал мои душевные испражнения:

– Хотите спасти? Тогда готовьтесь принести в жертву свою жизнь. Готовы?

– Жизнь в жертву? Нет, не понимаю.

– Не берите на себя роль Бога. Спаситель у нас один – это Иисус Христос. Спасайте себя и свою душу!

Он говорил что-то еще, про то, что благодать приходит через мужчину в доме. Про то, что я делаю за своего мужа то, что он должен сделать сам. Про то, как я пытаюсь распоряжаться жизнью и судьбой своего мужа. Но, в отличие от воли Бога, у меня это никогда не получится. И, наконец, про то, что Бог лучше знает, какой мне нужен муж. Потом он «выписал рецепт» с какими-то молитвами, и мы распрощались.

После разговора остался непонятный осадок. Странно. По моему глубокому убеждению, меня должны были утешать, сочувствовать и вытирать мне слезы. Я ожидала от батюшки какой-то поддержки, что ли, или хотя бы сочувствия… а тут… Эх, если бы я тогда

способна была понять смысл его слов!!! Но, видимо, мне нужно было «набить еще шишек». Растерянная и удивленная, я пошла дальше за своими «шишками».

Однажды, совершенно случайно, увидела передачу про ученого Ивана Петровича Павлова. Показывали его эксперимент, в котором зажигали лампочку и одновременно кормили собаку. Эксперимент повторяли много раз. В итоге: зажигали лампочку, собаку не кормили, но у нее текли слюни. Каждый раз, когда зажигалась лампочка, текли слюни… Лампочка – слюни, лампочка – слюни, лампочка – слюни.

Я очень четко увидела в этом эксперименте себя!!! Цепочка простая: муж зависит от алкоголя. Он пьет – «лампочка». Я переживаю, плачу, страдаю – «слюни». Ему хорошо – «лампочка». Мне плохо – «слюни». Я реагирую, как собака Павлова. Причем не просто реагирую, а паникую даже тогда, когда муж просто не снимает трубку телефона, или пошел прогуляться с друзьями, или говорит с кем-нибудь во дворе больше часа. Я завишу от него и от его запоев! Плохо в итоге мне! Это я боюсь, что с ним что-то случится! Это я звоню, ищу его в ночи! Это у меня портится настроение! Это у меня – безысходность, боль, разочарование… Это мои дети «летают», потому что маме плохо и она на них срывается. Вывод простой: он пьет – плохо мне и всем моим близким. «Лампочка» – «слюни». Но между ними есть еще одна очень важная деталь – свобода выбора. Спасибо, физиолог Павлов. Спасать нужно себя. Спасибо, батюшка из той ночной церкви!

И я сделала свой первый осознанный выбор.

«Дорогой, я больше не покупаю билеты на твои бенефисы»

Легко сказка сказывается, да нелегко дело делается.
Народная мудрость

Теперь каждый раз, когда муж уходил в запой, я старалась не реагировать. Идея была хороша. Но как это сделать? Мой внутренний «кукловод» очень крепко держал меня за ниточки. Итак, все сначала. Звонок. В трубке до боли знакомый резиновый голос. Началось. Внутри что-то обрывается. Бедное мое сердце! Ну что ж ты так надрываешься? Вот она, «лампочка». Но делать-то что?

Сначала я пыталась перевести разрушительную энергию в мирное русло. Истерично мыла полы. Поливала цветы, частично слезами. Потом делала упражнения психологической защиты: мысленно представляла его маленьким, нашкодившим котенком и выбрасывала его из своей головы. Потом, все так же мысленно, закрашивала его белой краской. Потом стирала ластиком. Потом не выдерживала и звонила. После чего он отключал телефон и исчезал в ночи. Зачем, спрашивается, звонила? Все начиналось сначала.

Как отключиться от него? Как не пускать эти чертовы «слюни»? Я начала читать книги. Освоила технику медитации. Теперь я «была уточкой, качающейся на волнах», и мне было почти все равно, где шатается мой пьяный муж.

Когда я перестала звонить ему и искать в ночи, его бренное «тельце» стало наведываться домой и устраивать погромы. Внимание, вопрос: «Как не реагировать на запои мужа, когда он крушит все подряд в доме и, например, требует ключи от машины, явно собираясь в таком виде куда-то ехать? Как сделать выбор? Отдать ключи – и пусть погибает? Сбивает кого-нибудь? Лишается прав? Не отдать ключи – и пусть убивает меня и моих детей? Как выбрать, какая рука тебе дороже, правая или левая? Как выбрать между жизнью мужа и своей?» Выбор без выбора.

Мне было очень страшно, и я откровенно не понимала, что делать. Сработал инстинкт самосохранения. Я сделала выбор в пользу себя и своих детей. Бросила на пол ключи от машины. А он сделал свой выбор. Сел за руль и помчался навстречу новым приключениям. Лишился прав. Получил штраф. Чуть не попал в тюрьму. Но это уже были его проблемы, а не мои. Впервые – не мои! Я положила ответственность за его жизнь и здоровье на пол между нами. Пусть она там полежит немного. Я «уточка, качающаяся на волнах». Мне все равно, что делает мой муж со своей жизнью. Может, у него предназначение стать великим алкоголиком, а я ему навязываю свои представления о жизни и счастье.

Это была маленькая победа. Я отвоевала кусочек своей жизни. Но это было только начало длинного пути к себе. Мне нужна была вся моя жизнь целиком. Так у меня появилась цель. Обыкновенная человеческая цель – стать счастливой. Звучит красиво. Только почему эта обыкновенная человеческая цель ставила меня в такой тупик?

Я не понимала, что для меня значит быть счастливой. Но прежде чем идти за тем самым счастьем, мне еще хотелось понять, что меня привело в точку «Несчастье».

Мне необходимо было многое переосмыслить, чтобы не наступить снова на «любимые грабли».

Любовь, которую мы выбираем

Если в пятом браке тебе бьют морду, то виноват не брак, а морда.
Народная мудрость

Однажды в книге М. Е. Литвака «Как узнать и изменить свою судьбу» я вычитала удивительный случай из его практики. К ним в клинику поступила пациентка А., 38 лет, после попытки покончить жизнь самоубийством в состоянии глубокой депрессии. «Жених» (алкоголик, живущий в ее квартире и на ее средства) в ее отсутствие привел в дом любовницу. Когда врач-психотерапевт поинтересовался, как складывалась жизнь пациентки до этого случая, оказалось, что воспитывалась она в трудолюбивой крестьянской семье, была приучена жить интересами школы и дома в ущерб собственным. Еще студенткой вышла замуж за однокурсника, который оказался алкоголиком. Полтора года надеялась, терпела, прощала, убеждала. Но все же вынуждена была разойтись с ним. К этому времени у нее уже был ребенок, которого нужно было кормить. А. бросила учебу и вернулась к родителям. Здоровье было хорошим, и она пошла работать механизатором. Укрепилась материально и вышла замуж за человека, с которым вместе работала. Он тоже оказался алкоголиком. Жизнь с первым мужем ей показалась раем. А. вынуждена была бежать в город, но уже с двумя детьми. В городе работала бухгалтером, подрабатывала шитьем, строила трехкомнатную кооперативную квартиру. Не хватало только друга жизни. А. еще трижды пыталась выйти замуж, но все «женихи» оказывались… алкоголиками.

Стало ухудшаться здоровье. А. часто чувствовала себя утомленной, раздраженной, срывала свою злость на детях, все время одолевали печальные мысли, но все как-то держалась. И лишь последний «жених» довел до края, больная отравилась. А. успели спасти. В клинике ее состояние быстро улучшалось. Стала общаться с больными. Со всеми установились хорошие отношения. Мужчины также охотно проводили время в ее обществе. В отделении лечились примерно 20 мужчин. Алкоголиков обычно в отделении не держали, но, когда в клинике находилась наша злополучная героиня, один алкоголик все-таки лечился. А теперь отгадайте, кто ей понравился из 20 мужчин и кто за ней интенсивно ухаживал? Правильно! Именно он – единственный алкоголик в клинике.

Сказать, что меня удивил этот случай, не сказать ничего. Что-то важное во мне сломалось, какой-то привычный и надежный механизм. Я начала анализировать свою жизнь. А ведь, действительно, на меня тоже алкоголики «сыпались» как из рога изобилия, причем каждый последующий «алкоголичнее» предыдущего. Мужем стал только один из них. Ключ подошел к замку.

Что-то мне подсказывало, что проблема сидит где-то в моей голове.

Где же ты, «пуля»?

«Достойно ль смиряться под ударами судьбы, иль надо оказать сопротивленье?»

Мужчина может потерпеть поражение, даже когда побеждает, а женщина побеждает даже в поражении.
Ошо, «Ливень без туч»

1

Новое понимание сработало как призыв к действию. Я отчетливо слышала звук состава, уносящего мою единственную жизнь. Я хочу все изменить!! Но как? Было несколько вариантов развития событий:

1. **Пить вместе с мужем**. Исчезнет «яблоко раздора», будем жить в мире и согласии, и дружно сопьемся… Сомнительное счастье…
2. **Развестись.** Да, но не сейчас. Далеко не уйду. Без денег. Без работы. Без жилья. С двумя детьми на руках.
3. **Остаться.** Тяжело. Практически невыносимо. Но в любой ситуации должны быть плюсы. Какие?

Подспудно я понимала, что развод ничего не решит. Ведь где-то в голове моей сидит «пуля», и вероятность попадания в аналогичную ситуацию крайне высока. Да и куда идти? Я могла, конечно, пойти к маме, но жить там было негде, и очень не хотелось ее расстраивать.

Как назло, младший сын начал постоянно болеть, кашлять и задыхаться. А однажды он перестал дышать… Совсем. Посинели губы, руки… Я плохо помню, что я тогда делала. Что-то кричала, молилась, бесконечно его трясла! Кричала, плакала и молилась! Плакала, кричала и молилась! «Скорая» приехала быстро. Сына спасли. Поставили диагноз – астма. На какое-то время жизнь и здоровье моего мальчика заняли все мои мысли, силы и время.

Когда малыш поправился, мы пришли на плановый осмотр к реабилитологу. Милая, хорошая женщина начала расспрашивать про обстановку в доме. Как начинаются приступы, с кем живем, ну и так далее. Мы с ней разговорились, я рассказала, что муж выпивает, живем с его родителями. До сих пор помню ее слова: «Вам нужно уехать из этой квартиры. И все ваши беды по здоровью сына пройдут. Возможно, где-то в квартире аллерген. А еще не исключена психологическая компонента. Бывает такое, что **удушающая** для матери обстановка отражается на ребенке, и он, как зеркало, начинает отражать ее состояние…»

Ого! Удушающая обстановка! Точнее не скажешь.

А ведь, действительно, я задыхалась. Я была чужеродным элементом в этой семье. Вспоминаются слова свекра: «Вот если бы ты была швеей… все было бы по-другому. Деньги в доме были бы». Я не была швеей. Я уже и сама не знала, кем я здесь была. Но совершенно точно была чужой, и мне здесь было невыносимо плохо. Особенно я это чувствовала во время запоев, когда все как с цепи срывались. Меня обвиняли во всех смертных грехах, и, конечно же, в алкоголизме мужа, и в том, что пьет он именно из-за меня. Это сейчас я понимаю, что у них было горе – сын-алкоголик. Они не понимали и не знали, что делать. Им оставалось только обвинять. А я задыхалась, и задыхался мой сын. Но именно тогда я поняла, что может спасти меня и моего сына – моя **свобода** и **независимость**. Но как этого добиться? Нужно на что-то опираться. Быть может, все, что со мной происходит, не трагедия, а освобождение?

---

[1] *У. Шекспир*. Гамлет, принц датский.

Я опять начала думать о том, что могу сделать для себя и своих детей. Нужна работа. Но кто меня возьмет с двумя детьми, один из которых постоянно болеет? Оставить его с кем-то было невозможно, так как все знали, как ужасно он задыхается, и откровенно боялись брать на себя ответственность.

И бежать мне пока было некуда. Поэтому я решила попробовать сделать себя счастливой из «подручных материалов». Сижу в декрете. Время есть. Почему-то показалось, что, если бы я знала больше об алкоголизме и алкоголиках, это бы непременно помогло. Ведь с моим мужем вполне можно жить, конечно, **если он бросит пить**.

Трезвый – он просто чудо. Абсолютно нормальный парень в реальности без алкоголя, с потрясающим чувством юмора, IQ-гений, поэт-сатирик и актер. Глубоко порядочный, добрый и внимательный. Муж, любовник и лучшая подружка в одном флаконе. Он был почти идеален для меня, если бы не алкоголь. Так мне казалось.

Почему-то на ум пришел Владимир Высоцкий. Гений и любимец страны – с одной стороны. Алкоголик и наркоман – с другой. В Интернете я нашла весьма интересные факты, важные для меня. Оказывается, Марина Влади тоже перепробовала все в борьбе с пьянством мужа. Пыталась даже пить вместе с ним, что привело их обоих на грань сумасшествия. Потом «зашивалась» вместе с мужем. Но все повторялось, и она горько шутила: «Если бы Володя за каждое свое „художество“ дарил мне по жемчужине, то это было бы, наверное, очень красиво – жемчужная нитка до пупа».

Так и в моей истории. Муж – букет достоинств и талантов, и только одно качество перевешивало напрочь все остальные. Моя «жемчужная нитка» была похожа на удавку. Алкоголь превращал моего супруга в агрессивного монстра. Что-то звериное появлялось в нем. У него даже менялись походка и цвет глаз. В такие моменты мне казалось, что в него подселяется какая-то сущность. Даже его мама, увидев его в очередной раз в запойном состоянии, однажды воскликнула: «Господи, сынок, какой же ты страшный». Страшно было даже не это, а то, что он в таком состоянии всегда искал смерти. Всегда!

Поэтому вопрос спасения его и моей жизни опять стал самым значимым и первостепенным. Я должна ему помочь! Во мне опять затеплилась надежда, что в моих силах и себя спасти, и мужу помочь. Но не хватало знаний. Я решила пойти учиться на психолога. Казалось, выход найден.

Альма – матер

Алкоголизм – это пожизненная татуировка на весь мозг.
Мои размышления о жизни

У меня уже было одно «верхнее» образование, поэтому я быстро нашла достойный институт и подала документы на специальность «Психология». Сын был определен в сад. А я довольно легко поступила и с радостью стала осваивать новые горизонты. Учиться было очень интересно. Я с нетерпением ждала предмета, ради которого сюда пришла, – психологию зависимостей. Предмет стали читать почти через год, и я, счастливая, пришла на лекцию. Слушала каждое слово, все тщательно записывала про всякие разные зависимости. И каково же было мое удивление, когда был вынесен вердикт психологов: «Алкоголизм неизлечим!!!» Это был удар ниже пояса.

Оказывается, человеческий мозг навсегда запоминает то, что когда-то выучил. Если человек научился ездить на велосипеде, то этот навык остается с ним на всю жизнь. С зависимостью дело обстоит гораздо хуже. Зависимость ждет и готова вернуться немедленно, как только ей это позволят. Именно поэтому участники общества «Анонимные алкоголики» называют себя «выздоравливающими» или «трезвеющими алкоголиками». И крайне редко говорят о «вылеченном» алкоголике. Это как диабет: если соблюдать определенные правила, постоянно колоть инсулин – будешь жить. Что касается алкоголиков, чтобы находиться в «завязке» или, говоря научным языком, в ремиссии, им необходимо пожизненно ходить на терапию или посещать общество анонимных алкоголиков. Пожизненно!

Но парадокс заключается не в этом. Психологи считают, что единственной подсознательной целью алкоголика является поддержание его зависимости. Представляете? Скрытая пожизненная цель алкоголика – это всегда быть пьяным! Все дело в том, что мозг запоминает удовольствие, которое связано с распитием алкоголя. А к чему мы стремимся во всем, что мы делаем? Да! К удовольствию. Но чтобы получить удовольствие от других вещей в жизни, нужно постараться. Здесь же все быстро и дешево. «С утра выпил – и день свободен» – любимая фраза алкоголиков! Вот такая интересная штучка получается – мозг алкоголика делает все возможное, чтобы удержать своего «хозяина» в зависимости.

Я очень хорошо помню, как мой муж провоцировал ссоры, чтобы у него был повод выпить. Поругались, обиделся и пошел во дворик к «пингвинам» горе заливать. Жена ведь не понимает тонкую алкоголическую душу. Думаю, он даже не осознавал, что искал повод, чтобы выпить с «чистой совестью». Мой муж попадал в замкнутый круг самообмана: «Мне нужно выпить, потому что меня жена не понимает», «Мне нужно выпить, чтобы расслабиться», и так далее. А на самом деле курс задан – подсознательное желание удовольствия ведет за собой. Вся жизнь становится поводом для выпивки. Вся жизнь!!!

Помните старого доброго С. Я. Маршака:

Для пьянства есть такие поводы:
Поминки, встреча, праздник, проводы,
Крестины, свадьба и развод,
Мороз, охота, Новый год,
Выздоровленье, новоселье,
Печаль, раскаянье, веселье,
Успех, награда, новый чин.
И просто пьянство без причин.

Как тут не запить? Семь кругов ада проходил мой муж, когда осознавал, что пора завязывать. Глубочайшее чувство вины, бессилие и сильнейшая депрессия. И он опять уходил от реальности. Если не в алкоголь, то в компьютерные игры, где он был сильным и успешным. Так проще. Только сильное желание избавиться от зависимости могло какое-то время удержать его на плаву. Ключевая мысль в этом предложении **– только его сильное желание может ему помочь**. Я ничего не могу сделать без его желания. А желания не было. Вернее, оно было, но очень коротенькое. Искрометное. Как правило, «послезапойное». В этот момент, движимый чувством вины, он вполне искренне обещал, что обязательно бросит и что весь этот «цирк» в последний раз. Он был очень правдив в своих заблуждениях, и, наверно, сам в них верил.

Я очень хорошо помню, как пришла домой вся в слезах после одной из лекций по психологии зависимостей. Я никак не могла поверить, что **никогда не смогу изменить своего мужа**. Было невозможно смириться с мыслью, что я бессильна. Это был самый трудный шаг в осознании моих проблем. Как же так? Ведь я считала, что могу вести себя каким-то особым образом, и он бросит пить. А оказывается, таких форм поведения просто не существует. Более того, все мои попытки его изменить – самое бессмысленное и бесполезное занятие. Человека изменить невозможно! Я жила иллюзией все эти годы. Единственное, что мне было непонятно: почему, если алкоголизм неизлечим, его кругом и всюду активно лечат все кому не лень? Неужели поддержание этой самой ремиссии и называется лечением?

Второй удар меня ждал после посещения лекций по семейной терапии. Профессор перечислял типы мужчин, с которыми жить невозможно: психопаты, патологические ревнивцы, кто-то там еще и алкоголики!

Я много узнала в институте об алкоголизме и алкоголиках. А вот что теперь с этим знанием делать, если от меня все равно мало что зависит? Мне с этим как жить дальше? Разводиться? Ждать, пока его желание созреет? Терпеть до пенсии? А потом до могилы? Было совершенно непонятно. Вот уж действительно – «познание умножает скорби». И если честно, где-то в глубине души я не поверила, что ничего не могу сделать. Ну не поверила! «Если он болен, значит, я должна ему помочь», – пронеслось в моей голове.

Я потеряла интерес к зависимостям, но психология меня увлекла. Институт окончила с красным дипломом. Помогли ли новые знания в решении моей проблемы? К сожалению, нет.

На дне

Душу выгнали из дома натурально под забор…
А. Розенбаум: из песни «Необычно, незнакомо»

Пока я занималась учебой и поисками себя, у мужа случился новый запой. Причем не просто запой, а со всеми вытекающими тяжкими последствиями. Это был не мой муж, а совершенно чужой и опасный для меня человек. «Ноздри на ушах, красные шторки на глазах» – так примерно он выглядел со стороны. Все вокруг летало, включая моих детей и мать мужа. Что-то разбивалось, все кричали, какое-то кровавое месиво. Все как в тумане. Помню только, как мой маленький сын бежал меня защищать и бросался на разъяренного отца, грозя крошечным кулачком… Воображение дорисовало страшную картинку… Меня парализовал страх. Было так тупо безысходно страшно, что я потерялась во времени и пространстве, лишь хаотично металась по комнате, пытаясь всех защитить.

Тупые метания, отчаяние, бессилие и осознание, что так будет всегда! Всю жизнь! ЗДРАВСТВУЙ, ДНО! И это было уже по-настоящему опасно. Если я не уйду – когда-нибудь это закончится «плюсиком» на кладбище. Ценой моего промедления может стать жизнь! Моя или моих детей! Не знаю, какая сила тогда включила мозг моего мужа. Моего крошечного защитника-сына он не тронул. Но это была последняя капля в переполненной бочке моего терпения. Решение было принято мгновенно.

> Иногда стремительное движение вперед – это результат хорошего пинка под зад.
> *Любимый афоризм футбольного мяча*

После всего случившегося я очень быстро нашла в себе силы снять квартиру и уйти. Без копейки денег, без необходимых для жизни вещей. Отремонтировала и продала старенькую машину – мой любимый маленький красный «опель», который когда-то сама пригнала из Германии и ездила на нем восемь лет. Это была не просто машина, это был мой старый и преданный друг. Помню, как я сидела и плакала, прощаясь с ним. Просила его выручить меня в последний раз. И он выручил, продался практически с первым покупателем за хорошие деньги. Этих денег хватило на переезд, стиральную машину и предел моих мечтаний – ноутбук!! Какое это было счастье!!! Мне казалось, что самое страшное позади. Главное, сделать первый шаг. Вот она, моя новая свободная жизнь. Появились планы, и я начала делать свои первые шаги… Я не знала, куда иду, но точно знала – откуда! Стояла на тоненьких ножках, но на своих!

Со мной были мои дети. Крыша над головой, немного денег и еда в холодильнике. Это ли не счастье?

Счастье оказалось недолгим. Через два месяца умерла моя мама. Совершенно здоровая, полная сил и жизненной энергии женщина. Она просто упала, сильно ушибла ногу, не было даже перелома. От этого же не умирают!!! А она умерла через 4 дня после падения. Тромб. Остановка сердца. Мгновенная смерть! Я не могла в это поверить!! Этого просто не могло быть!! Только не моя мама!!!

Потянулись неимоверно жуткие, серые, пустые, бессмысленные, страшные дни. Ожидание похорон, похороны, 9 дней… Потом все стало еще хуже, как в плохом кино. Через 4 недели не выдержал папа… Инсульт, что-то страшное с головным мозгом, кома… Я стояла над ним в больничной палате, плакала и умоляла его остаться, не оставлять нас одних!! И мне даже казалось, что он меня слышал и еле заметно сжимал мою руку. Он слышал! Я знаю! Несмотря на то, что был в коме. Я долго ему что-то рассказывала, говорила, как сильно

люблю его, как мне больно и страшно без мамы. Снова умоляла остаться… А потом увидела у него на глазах слезы. Он плакал в этой чертовой коме! И я все поняла. Он прощался со мной… О, нет! Папочка!!! На сороковой день после смерти мамы я потеряла еще и отца… Он умер, так и не придя в сознание.

Очевидно, что рано или поздно это со всеми случается. Никто не уходит из этого мира живым. Мы все знаем, что жизнь заканчивается смертью. Но когда ушли мои родители, я оказалась совершенно к этому не готова. Да и как к такому можно быть готовым? Я же не встаю с утра и не говорю себе: «Сегодня я готовлюсь к стихийному бедствию». Это можно только принять по факту. И я пыталась принять. Это странное ощущение «не со мной происходящего». И пульсирующее болью в висок страшное слово «никогда». Больше никогда я не приду в дом к моим родителям. Больше никогда не увижу их. Никогда не напоит меня мама своим потрясающим вкусным чаем. Не накормит домашним обедом… Никто никогда не назовет меня доченькой, а я никому не смогу сказать эти простые слова: «мама» и «папа». Никогда у моих детей не будет бабушки и дедушки. А у меня никогда – родительского дома! Никогда! Это была пуля в висок!

Я провалилась в «черную дыру»… Мне не было больно, мне было пусто. Мне было никак… Внутри меня застрял холод, апатия, уныние, одиночество, беспросветность… В моем богатом лексиконе не было столько слов, чтобы описать то, что со мной происходило. «Безнадега точка ру». Мне казалось, я любила жизнь, а теперь у меня как будто была на нее аллергия. Аллергия на жизнь и «черная дыра».

Из этой «черной дыры» я наблюдала, как передвигаются люди. Всходит и заходит солнце. Что-то в мире происходит. А я впитывала в себя «черную дыру». Я сама была «черной дырой». И теперь это была моя жизнь. Моя черненькая, липучая жизнь. Затем у меня появились сильные боли в спине, потом вырубились суставы. И чтобы уже совсем, наверняка поселить меня в этой «черной дыре», мне поставили список диагнозов, один из которых гарантированно обещал инвалидность… лет через пять.

На тебе, девочка, «контрольный» в затылок!

Что я делаю? Симулирую здоровье.
Фаина Раневская

На фоне всего происходящего мои проблемы с мужем казались какими-то мелкими и незначимыми. Жизнь бросила настоящий вызов и развернула меня на 180 градусов от моих предыдущих проблем!!! Мозгами я все понимала, но не понимала, где взять силы, чтобы выбраться. Я чувствовала себя телегой, застрявшей в смоле. Я осталась совсем одна с двумя детьми, без денег, без работы и с чертовым диагнозом. Пока живы были родители, как будто была заслонка между мной и смертью. А теперь ее не было. И тыла у меня больше не было. И своего дома у меня тоже не было. Так плохо и страшно мне еще не было никогда.

А может, это предоплата за что-то лучшее?

Выгоды

Стою в петле на табуретке, ищу «плюсы».
Красногир С. Н.

Я пребывала в «черной дыре». Слез не было. Была неживая я и какие-то мысли. Обо мне. О моих родителях. О полном отсутствии счастья и о жизни в целом. А ведь моя мама тоже не была счастлива с отцом.

Я никогда об этом не думала, но мой папа, хороший, добрый, мягкий, интеллигентный человек – тоже был алкоголиком. Нет, не буйным. Мой папа был очень добрым. Это был человек, который совсем не накапливал зла, ни разу в жизни не ругнулся матом, любил оперу и много читал. Его любили кошки и дети. Своих детей, кстати, у него было четверо. Двое от первого брака и двое от моей мамы. Он всех нас любил и принимал. Всеми гордился. И все мы любили папу, несмотря на то, что он выпивал.

Он выпивал, приходил в милейшем настроении и ложился спать. В этом «милейшем настроении» он приходил все чаще и чаще, а потом почти каждый день, чем очень сильно огорчал маму. Папа казался безобидным, и со стороны складывалось впечатление, что мама к нему вечно придирается. И когда они ругались, папу почему-то всегда было жалко и хотелось защитить от мамы.

С годами я поняла, в какую ловушку угодила моя мама. Он действительно поначалу был безобидным, а потом и вовсе как дитя, за ним нужен был глаз да глаз. То кастрюлю на огне оставит, ляжет спать. То друзей-алкашей наведет целый дом, а сам ляжет спать. То ключи в дверях оставит и опять ляжет спать. Такой вот «милейшей души» алкоголик.

Мама не могла оставить отца одного даже на день, боялась, что он дом спалит или сотворит что-нибудь, выпивший. Вся ее жизнь была соподчинена папе и его пьянству.

Так она и промучилась с отцом всю жизнь. Мучилась, боролась с его пагубными привычками, терпела и, конечно же, перевоспитывала и переделывала до самой смерти. Чего она, интересно, добивалась, на что надеялась? Возможно, переживала за его здоровье. Ведь сама она вела исключительно здоровый образ жизни. По весне собирала какие-то одуванчики, крапиву и другие оздоравливающие травки. Готовила из них полезные чаи, супы и салаты. Никогда не ела и не пила никакой отравы. Постоянно пребывала на свежем воздухе. А в итоге умерла первой. Здоровой, молодой и красивой. Я боялась, что после маминой смерти отец начнет еще сильнее пить… А он не пил. Он просто взял и умер… на 40-й день после мамы. Не смог без нее. Или она без него? Этого я никогда не узнаю, но что-то определенно держало их вместе все эти годы! И даже смерть не разлучила их, ушли парочкой. Что это такое? Любовь? Так ведь жили как кошка с собакой. Что моя мама – умная, красивая, прекрасная хозяйка, мастерица на все руки – получала от жизни с папой? Какие бонусы?

Я давно подозревала, что в браках с алкоголиками существуют какие-то выгоды. Поняла я это тогда, когда у моей тети умер муж. Жуткий алкаш со всеми вытекающими… Творил такие дела… на зависть всем психушкам. Страдали от него все. Трезвым лично я его не помню. Это был уникальный алкоголик. Он честно кодировался 4 раза. И 4 раза на следующий же день шел, забирал деньги и напивался. Так и умер, «не приходя в сознание». Я думала, тетя Вера вздохнет с облегчением. Но не тут-то было. Плакала она по нему горючими слезами. Она забыла все… все, что он вытворял… И постоянно причитала:

– Ой, да он же у меня моряк…

– Мама, какой моряк? Да его же 40 лет назад на берег списали?!! – спрашивала ее дочь.

– Он мне компотики закатывал, сам…

– Мама, так ведь он и пропивал их, компотики твои…

– Добрый такой был, заботливый…

– Мама, а ты помнишь, как твой «добрый» и «заботливый» за нами с шилом пьяный гонялся?

– А сколько там того шила было? Оно же маленькое… тоненькое…

Все было позабыто. Ушел алкаш и унес с собой что-то ценное и важное. Ведь не жизнь, а одни страдания были. Казалось бы, «нет алкоголика, нет проблемы». Так вот нет! Через год тетя Вера умерла… От рака… Пошла за «счастьем» своим вслед…

Так что же это за ценность такая, которая намертво прибивает нас к зависимым, пьющим мужчинам? Что сильнее нашей боли и наших страданий? Почему так редко мы разводимся с алкоголиками? Почему терпим? Почему уходим вслед за ними? Вот задачка со многими неизвестными, которую мне предстояло решить.

Сундук с наследством

Ничто так не украшает комнату, как аккуратно расставленные по углам дети.
Неизвестный автор

Однажды, когда я была еще маленькой, папа пришел пьяный. До дивана, видимо, сил дойти не хватило, и он лег спать на полу. Я весело каталась по папе, а потом побежала на кухню. На кухне плакала мама. Плакала она всю жизнь, только слез своих не показывала. Злилась на отца. Скандалила постоянно. Терпела. Когда я выросла, однажды задала маме вопрос:

– Мама, почему ты не развелась с отцом, если тебе было с ним так тяжело?

– Терпела ради детей. Хотела сохранить детям отца. Ведь как отец он неплохой.

Да. Она сохранила нам отца. Я действительно очень его любила. Настолько сильно, что, видимо, поэтому нашла себе мужа, очень на него похожего. Не совпало только одно – папа не был буйным. Но что-то непременно записалось в моей голове как образец поведения.

Прости меня, мамочка. Я ни в чем тебя не обвиняю. Ты делала для меня все, что могла. Все, что умела. Но ты, сама того не ведая, стала автором моей судьбы. Я хорошо усвоила твои уроки, и теперь знаю, как жить с алкоголиками.

Я научилась страдать и жертвовать собой. Я научилась казаться сильной, чтобы никто не узнал о моих слабостях. Я научилась терпеть и прятать слезы. Я разучилась «быть», но умею «казаться». Счастлива ли я? А может, счастливы мои дети?

Видимо, тоже «ради детей» я довела ситуацию до того, что моя десятилетняя дочь, глядя на то, что муж творит в очередном запое, сидела и молилась с иконой в руках: «Господи, сделай так, чтобы он ушел и больше никогда не вернулся!»

Вы думаете, ваши дети не молятся, когда видят ваши разборки с пьяным мужем? Думаете, не плачут по углам? Или, может, вы думаете, что они маленькие и ничего не понимают? Этот вопрос я адресую тем, кто терпит, так сказать, «ради детей». Вы действительно считаете, что это то, о чем мечтают ваши дети?

Лично у меня столько сил уходило на борьбу с алкоголизмом, что почти ничего не оставалось на детей. Вся моя жизненная энергия оседала на «чужой грядке». Мои дети были сыты и одеты, но их души искали моей любви. Я не могла им этого дать. Я была очень сильно занята проблемами мужа. Однако наивно полагала, что живу ради детей. Даже когда срывала на них зло… Все ради детей!!! Я собственными руками загоняла своих детей в угол. Без права выбора. Смотри, мол, доченька, и учись, как надо жить. Семейная жизнь – это алкоголизм и страдания. Ну и что, что муж – алкоголик. Зато у детей есть отец. Когда не пьет, он вполне хороший парень. Да и жалко его. Пропадет ведь без меня.

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.