

Женский алкоголизм: история выхода после 14 лет зависимости

Мария Виноградова,

журналист и редактор, выпускница факультета журналистики МГУ имени М.В.
Ломоносова, mary_vinogr@mail.ru

Ключевые слова: психология, психотерапия, алкоголизм, зависимость, помогающие практики.

Алкоголизм — повседневное название термина «алкогольная зависимость». Она характеризуется существованием в организме алкоголика процессов, которые он не способен контролировать. При этом нет четкого ответа на вопрос о том, какая составляющая этой зависимости — физическая потребность или сильное психологическое влечение — здесь доминирует.

В интервью беседуем с Юлией Ульяновой — женщиной, которая был алкоголиком 14 лет, — о том, как на самом деле становятся алкозависимыми, можно ли окончательно бросить пить и почему сложнее всего простить себя.

Об алкогольных традициях

Моя мама — дочь алкоголика, ее отец умер в 40 лет от инфаркта. Про дедушку я знаю только то, что он пил и разводил аквариумных рыбок. Мама никогда ничего мне не рассказывала — ни про свое детство, ни про первого мужа. Думаю, у нее в душе много невысказанной боли. Я не расспрашиваю: в нашей семье не принято лезть друг другу в душу. Страдаем молча, как партизаны, с выражением любви, кстати, примерно та же история.

Я никогда не видела маму пьяной, чего не могу сказать про отца. Мама выпивала как все — по праздникам. Пили и бабушки, предпочитая крепкие напитки. Я помню эти семейные праздники: добрые, веселые взрослые, подарки, вкусный стол, хорошее настроение и бутылки. Конечно, никто и подумать не мог, что я вырасту и стану алкоголиком. Я видела, что все взрослые пьют, и знала, что я, когда вырасту, тоже буду, потому что выпивать в праздник — это так же естественно, как есть гуся или торт.

Я рано, лет в шесть, попробовала пиво (родители дали глотнуть), а лет в тринадцать-четырнадцать за праздничным столом мне уже понемногу наливали шампанское. В старших классах я узнала, что такое водка.

С водкой меня познакомил мой парень — мы начали встречаться в 10-м классе. Он мне не особо нравился, но имел авторитет в обществе. Через пару месяцев мы уже каждый день выпивали вдвоем бутылку водки. После школьных занятий покупали бутылку, распивали ее у парня дома и занимались сексом. Потом я шла к себе домой и садилась делать уроки. Родители ни разу ни в чем меня не заподозрили. У меня быстро

выработалась толерантность к алкоголю — плохо было только первые пару раз. Это тревожный звонок: если ты чувствуешь себя нормально после большого количества алкоголя, значит, твой организм подстроился.

О том, как рассуждает алкоголик

После школы я поступила на факультет журналистики. На втором курсе вышла замуж и перевелась на заочное: лень было ходить в институт. Замуж вышла просто для того, чтобы уйти от родителей. Нет, я помню, что была сильно влюблена, но также помню собственные мысли перед свадьбой. Курю во дворе и думаю: может, ну его, зачем я это делаю? Но деваться некуда — банкет же назначен. Ладно, думаю, схожу, а если что — разведусь!

Я почти не помню ту свадьбу: когда ушли родители, я стала пить водку с друзьями — и все, дальше провал. Провалы в памяти, кстати, тоже нехороший звоночек.

Будущий муж на тот момент жил в редакции газеты, в которой трудился. Мои родители сняли нам квартиру, и мы начали жить вместе.

Я всегда считала себя некрасивой и недостойной любви и уважения. Возможно, по этой причине все мои мужчины были либо пьющими, либо наркоманами, либо и то, и другое вместе. Как-то раз муж принес героин, и мы подсели. Постепенно продали все, что можно было продать. Дома часто не было еды, но почти всегда был героин, дешевая водка или портвейн.

Однажды мы с мамой пошли покупать мне одежду. Июль, жара, я в футболке. Мама заметила следы от уколов на руке и спрашивает: «Ты что, колешься?» «Комары кусали», — отвечаю я. И мама верит.

Детально запомнился один день из того периода. К нам нагрянула парочка моих однокурсников. В разгар пьянки едем в кафе, там у нас заканчиваются деньги, и однокурсница оставляет в залог золотое кольцо. Идем на улицу ловить такси. Тут перед нами тормозит милицейская машина. Мы пьяные, у мужа в руках открытая бутылка шампанского. Парней хотят забрать в отделение, а я, такая смелая, заявляю, что у меня в ГАИ есть знакомые. Обхожу машину, чтобы записать номер, зима, скользко — я падаю, смотрю на свою ногу и понимаю, что она как-то странно перекручена. Через секунду — сильная боль. Менты тут же развернулись и уехали, а я попала в больницу. На девять месяцев с двумя переломами голени.

Один перелом оказался сложным. Мне сделали две операции, поставили аппарат Илизарова. При этом я продолжала пить, даже лежа в больнице, — муж приносил портвейн. Как-то напилась, будучи в гипсе, упала и пробила зубом нижнюю губу. Но в голове не возникало причинно-следственных связей между тем, что со мной случилось, и алкоголем. Я считала, что это вышло случайно, что мне просто не повезло, ведь любой может упасть, да и вообще «во всем виноваты полицейские».

Типичная логика алкоголика: он никогда не берет на себя ответственность за то, что с ним происходит.

О провалах в памяти

С первым мужем мы развелись спустя пару лет после свадьбы. Я влюбилась в его

приятеля. Потом еще в кого-то и еще...

Когда мне было двадцать два, папин знакомый позвал писать сценарии для молодежного сериала. Это был во всех отношениях приятный труд: писала я от силы неделю в месяц, а все оставшееся время гуляла и пила. В тот же год умерла бабушка, оставив мне свою квартиру, в которой я устроила настоящий притон.

В относительно трезвом состоянии страх и тревога — основные чувства тех лет. Это страшно, когда не помнишь, что с тобой случилось вчера. Просто раз — и сознание просыпается. Ты можешь обнаружить свое тело где угодно: в квартире подруги, в гостиничном номере, на голой земле за городом или на скамеечке в парке. При этом ты имеешь лишь отдаленное представление, как ты сюда попал, и совсем не представляешь, что натворил и какие будут последствия. Тебе просто страшно и темно. Почему темно? Еще утро или уже вечер? Какой сегодня день? Видели ли тебя родители? Начинаешь проверять телефон, а телефона нет — видимо, опять потеряла. Пытаешься сложить пазл. Не получается.

О попытках бросить пить

Я воспринимала в штыки, когда кто-то намекал мне о моих проблемах с алкоголем. При этом считала себя настолько ужасной, что, когда на улице смеялись, я оглядывалась, уверенная, что смеются надо мной, а если говорили комплимент, огрызалась — наверняка издеваются или хотят занять денег.

Было время, когда я подумывала покончить с собой, но, совершив пару демонстративных попыток, поняла, что на реальный суицид у меня не хватит пороху. Я считала мир отвратительным местом, а себя самым несчастным человеком на земле, непонятно зачем здесь оказавшимся. Алкоголь помогал мне выживать, с ним я хотя бы изредка чувствовала какое-то подобие мира и радости, но и проблем он приносил все больше и больше. Все это напоминало котлован, в который с огромной скоростью летели камни. Он когда-нибудь должен был переполниться.

Последней каплей стала история с украденными деньгами. Лето 2005-го, я работаю на реалити-шоу. Работы много, скоро запуск, пашем по двенадцать часов без выходных. И вот удача — в кои-то веки нас отпустили пораньше, в 20.00. Мы с подружкой хватаем коньяк и летим снимать напряжение в многострадальную бабушкину квартиру. После (я этого не помню) подруга посадила меня в такси и назвала адрес моих родителей. С собой у меня было что-то около 1200 долларов — деньги не мои, «рабочие», их-то у меня и украл таксист. И, судя по состоянию одежды, просто вышвырнул меня из машины. Спасибо, что не изнасиловал и не убил.

Помню, как, в очередной раз отличившись, я говорила маме: может, мне закодироваться? Она отвечала: «Что ты выдумываешь? Тебе просто нужно взять себя в руки. Ты же не алкоголик!» Мама не хотела признавать реальность просто потому, что не знала, что с ней делать.

От отчаяния я все-таки пошла кодироваться. Мне хотелось отдохнуть от неприятностей, которые на меня то и дело обрушивались. Я не собиралась бросать пить навсегда, скорее устраивала себе трезвый отпуск.

Я не становилась трезвой, я просто не пила алкоголь

В честь кодировки родители подарили мне поездку в Петербург. Мы поехали втроем, остановились у моих родственников. Родители с ними, естественно, выпивали — как же без этого в отпуске. Мне было невыносимо видеть их выпившими. Я как-то не выдержала и сказала в ярости: «Ну почему нельзя совсем не пить?» Меня спасал Петербург. Я убежала в его дождь, терялась среди каналов и тогда точно решила, что вернусь сюда жить.

На кодировке (это была стандартная кодировка гипнозом) я продержалась полтора года, и мои дела как будто бы пошли на лад: я познакомилась со своим будущим мужем, проблем на работе стало гораздо меньше, стала прилично выглядеть и зарабатывать, перестала терять телефоны и деньги, получила права, родители купили мне машину. Но почти каждый день я пила безалкогольное пиво, а муж со мной за компанию — алкогольное. Я не становилась трезвой, я просто не пила алкоголь.

Безалкогольное пиво — это бомба замедленного действия. Когда-нибудь его заменит алкогольное, и тогда динамит сработает. Однажды вечером, когда в магазине не оказалось моей «нулевки», я решила попробовать выпить обычное. Было страшно (в случае приема кодировщик обещал инсульт и инфаркт), но я же смелая.

Кодировка — неплохая вещь при одном условии: если ты, поставив себя на паузу, начнешь менять свою жизнь, активно развиваться в сторону трезвости, решать проблемы, которые привели тебя к алкоголизму. Важно двигаться в другом направлении.

Раскодировавшись, я, что называется, дорвалась до спиртного. Это был грандиозный — даже по моим меркам — запой. Алкоголь вернулся в мою жизнь, словно и не уходил из нее. А полгода спустя я узнаю, что беременна.

О болевом пике

Я не задумывалась о ребенке (если честно, до сих пор не уверена, что материнство — это мое), но мама постоянно говорила: «Меня родили, когда твоей бабушке было 27, я тебя тоже в 27, пора бы и тебе рожать девочку».

Я подумала, что, возможно, мама права: я замужем, и к тому же все люди рожают. При этом я не спрашивала себя: «Зачем тебе нужен ребенок? Хочешь ли ты за ним ухаживать, нести за него ответственность?» Тогда я не задавала себе вопросов, не умела разговаривать с собой, слышать себя.

Узнав о беременности, я совсем не обрадовалась, но пообещала себе, что брошу пить и курить. Постепенно. Мне удалось сбавить обороты, отказавшись от любимых крепких напитков, но перестать пить совсем у меня не получилось. Каждый день я обещала себе, что брошу завтра, и искала в интернете истории женщин, которые тоже пили и рожали здоровых детей.

На седьмом месяце беременности произошла отслойка плаценты, мне сделали экстренное кесарево, ребенок умер, а я ушла в запой, сжираемая чувством вины за то, что пила и отказалась лечь на сохранение. Винить себя было делом привычным. Натворил, повинился — и можно жить дальше, ничего не меняя.

В то время у меня уже были очень тяжелые похмелья, я всерьез опасалась белой горячки. Сейчас уже сложно описать это состояние... Ты ничего не можешь делать. Голова раскалывается. Прихватывает сердце. То жарко, то холодно, ты не можешь спокойно

лежать, твое тело дергается, есть и пить ты не в состоянии, закидываешься витаминами — ничего не помогает. Ты не можешь уснуть без света и телевизора, да и с ними не особо получается — сон прерывистый и липкий. И огромная тревога, такая, которая больше тебя: вот сейчас что-то случится.

Помню, как сидели в машине с подругой, и я сказала: муж запрещает мне пить, наверное, придется бросить, иначе он уйдет. Подруга кивает сочувственно — тяжело, мол, тебе, понимаю. Это был август 2008-го: моя первая попытка завязать самостоятельно.

О жизни с трезвостью

Алкоголь — очень тяжелый вид отдыха. Сейчас я поражаюсь, как мой организм вообще все это выдержал. Я лечилась, пробовала бросать и снова срывалась, почти потеряла веру в себя.

Окончательно я бросила пить 22 марта 2010 года. Не то чтобы я решила, что именно 22-го, в светлый день весеннего равноденствия, я перестану пить, ура. Просто это была одна из многочисленных попыток, которые привели к тому, что почти семь лет я не пью. Ни капли. Не пьет муж, не пьют родители — без этой поддержки, думаю, ничего бы не получилось.

Поначалу я думала примерно так: увидев, что я бросила пить, Боженька спустится ко мне на землю и скажет: «Юляша, какая же ты умница, ну наконец-то дождались, теперь-то все будет хорошо! Я тебя сейчас награжу как положено — будешь у меня самой счастливой».

К моему удивлению, все было не так. Подарки с неба не сыпались. Я была трезвой — и на этом все. Вот она, вся моя жизнь — свет как в операционной, не спрячешься. По большей части я чувствовала себя одинокой и ужасно несчастной. Но на фоне этого глобального несчастья я впервые пробовала делать другие вещи, например, говорить о своих чувствах или тренировать силу воли. Это самое важное — если не можешь идти в другую сторону, нужно хотя бы лечь в ту сторону, сделать хоть какое-то телодвижение.

Первый трезвый год тяжелый. Ты испытываешь такой стыд за свое прошлое, что хочется одного: раствориться, уйти в подполье. Я взяла фамилию мужа, сменила номер телефона и адрес электронной почты, удалилась из соцсетей и максимально дистанцировалась от друзей. Все, что у меня было, — я, которая пропила четырнадцать лет своей жизни. Которая не знала себя. Я впервые осталась наедине с собой, училась с собой разговаривать. Это было непривычно — жить совсем без анестезии, неотлучно присутствовать в своей жизни, не прячась и не убегая. По-моему, никогда в жизни я столько не плакала.

За пару лет до того, как бросить пить окончательно, я стала вегетарианкой. Думаю, процесс восстановления запустился именно тогда, когда впервые я задумалась о том, что (вернее, кого) я ем, о том, что в мире, помимо меня, есть другие существа, которые живут и страдают, что кому-то может быть еще хуже, чем мне. В моей жизни появилась аскеза, которая меня развивала и делала сильнее.

Иногда я вспоминаю себя ту и не верю, что это была я, а не персонаж из фильма «Trainspotting». Слава богу, я смогла себя простить и начать наконец относиться к себе хорошо — с любовью и заботой. Это было непросто и заняло много времени, но я справилась (не без помощи психотерапевта). Следующий шаг — развиваться, пусть медленно и потихоньку, но идти вперед каждый день.

Летом 2010-го мы с мужем бросили курить. Я начала медитировать. Каждую свободную минуту читала аффирмации и убеждала себя, что я со всем справлюсь.

Три года назад я завела «Трезвый блог». Поначалу он был для меня чем-то вроде дневника, площадкой для рефлексии: я писала, потому что чувствовала внутреннюю потребность. Блог в первое время никто не читал, но, так или иначе, это было заявление о себе — я есть, да, я пила, но я смогла бросить, я живу.

Ко мне приходят красивые обеспеченные женщины, у них есть мужья и дети, и все как будто бы хорошо. Только каждый день они тайком выпивают бутылку красного вина

Потом я поняла, что сидеть и рефлексировать — это то же самое, что ничего не делать. Потому что таких, как я, тысячи. Они так же беспомощны, они не понимают, как прекратить войну внутри себя. Поэтому сейчас я провожу консультации для людей с похожими проблемами. У всех разные степени зависимости: ко мне приходят красивые обеспеченные женщины, у них есть мужья и дети, и все как будто бы хорошо. Только каждый день они тайком выпивают бутылку красного вина. Об этом не принято говорить, но чуть ли не каждый второй в нашей стране с той или иной периодичностью пьет. То есть пьет регулярно. И мало кто признается себе в этом.

Я не хотела стыдиться себя и своего прошлого — мне это мешало, я чувствовала себя несвободной. Поэтому я набралась смелости и стала говорить на тему алкогольной зависимости, чтобы к алкоголизму перестали относиться как к чему-то постыдному или сверхсекретному.

Я говорю честно: я не психолог и не нарколог. Я — бывший алкоголик. И я, к сожалению или к счастью, слишком много знаю о том, как бросить пить и как этого делать не нужно. Я стараюсь помогать тем, кто для себя осознал, что он хочет жить трезво и готов что-то делать ради этого. В этом деле чем больше информации, тем лучше. Поэтому я здесь и делюсь своим опытом — как я пила и как живу теперь.

Источник: <https://daily.afisha.ru/relationship/4651-zhizn-prohodila-sama-istoriya-zhenschiny-brosivshy-pit-posle-14-let-zavisimosti/>