



Оглавление

Благодарности	6
От автора	8

Часть I

Я. Мой муж. И алкоголь...

Эта книга случилась.....	13
О том, как я боролась	14
О Боге, обо мне и о Павлове И. П.	17
«Дорогой, я больше не покупаю билеты на твои бенефисы»	21
Любовь, которую мы выбираем	24
«Достойно ль смиряться под ударами судьбы, иль надо оказать сопротивление?»	27
Альма-матер	32
На дне	37
Выгоды	42
Сундук с наследством	46
Откуда берутся алкоголики?	50
Созависимость, или «По Сеньке шапка»	55



Самооценка	58
Страшная тайна	64
Рольевые игры. Роль жертвы	69
ОТК — отдел тотального контроля	74
Роль «Спасателя», или «Я причиняю тебе счастье» ..	77
Что такое настоящая любовь, или Как я, не любя, любила своего мужа	81
Путешествие в выздоровление	85
Счастье в «граммах и сантиметрах»	94
Как бы я жила, если бы любила себя?	97
Болезнь как забота, или Куда приводят диагнозы ...	105
У меня есть чувства	109
Счастлива здесь и сейчас	112

Часть II Постскриптум

Пять лет после точки	117
Дочь-бунтарь	121
Сын-миротворец	138
Вместо эпилога	149
Об авторе	149



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!

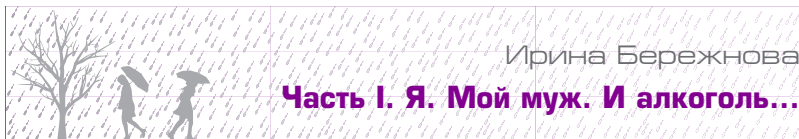


Годы шли... Методы борьбы становились изощреннее, а результат был весьма кратковременный. Но я не привыкла сдаваться... Однажды утром, на третий день после празднования Нового года, я посмотрела на своего спящего после ночной попойки мужа и подумала: «Вот ведь, алкаш проклятый, сейчас проснется и опять 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



Ирина Бережнова

Часть I. Я. Мой муж. И алкоголь...

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.



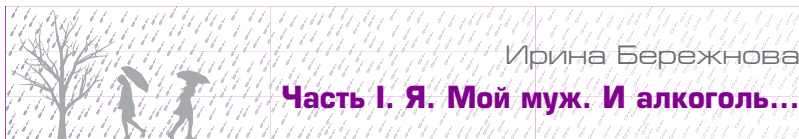
О Боге, обо мне и о Павлове И. П.

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 доверия. 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 вышперечисленное, 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. Приступили 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?

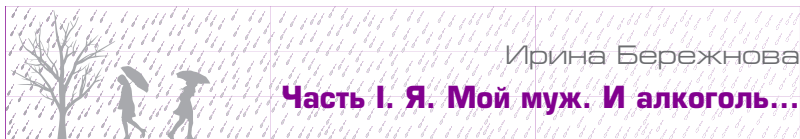
— Жизнь в жертву? Нет, не понимаю.

— 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.



Ирина Бережнова

Часть I. Я. Мой муж. И алкоголь...

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, бабушка из той ночной церкви!



И я сделала свой первый осознанный выбор.



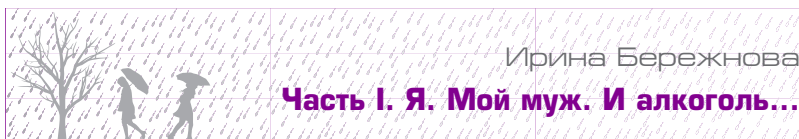
«Дорогой, я больше не покупаю билеты на твои бенефисы»

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 навещаться 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

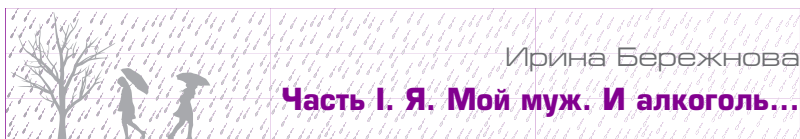
Однажды в книге М. Е. Литвака «Как узнать и изменить свою судьбу» я вычитала удивительный случай из его практики. К ним в клинику поступила пациентка А., 38 лет, после попытки покончить жизнь самоубийством в состоянии глубокой депрессии. «Женех» (алкоголик, живущий в ее квартире и на ее средства) в ее 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, «пия»?