

Март,
в котором
я не исчезла



Ольга Дерябина

Март в котором я не исчезла

<https://litres.ru/74159089>

SelfPub; 2026

Аннотация

Этот рассказ — очень личная история о боли, усталости, стыде и попытке удержаться на плаву, когда привычная жизнь трещит по швам. Мне хотелось показать, как человек может выглядеть сильным снаружи и при этом отчаянно нуждаться в поддержке внутри. Это текст о честности с собой, о хрупкости и о том, что путь к переменам часто начинается с признания: мне тяжело.

Содержание

1 МАРТА	9
2 МАРТА	11
3 МАРТА	13
4 МАРТА	15
5 МАРТА	16
6 МАРТА	20
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Ольга Дерябина

Март в котором я не исчезла

МАРТ

Вы когда-нибудь начинали жизнь с чистого листа — но обязательно с понедельника? Странная штука: всё хорошее мы почему-то откладываем именно на него. С понедельника худеем, начинаем бегать, идём в зал, учим английский, бросаем пить и курить, переходим на полезную еду — и так далее, и тому подобное. Что это за мистический понедельник, который всё никак не наступит? Понедельник, который даёт надежду и ненадолго отпускает вину перед самой собой — за обжорство, например, или за алкоголизм. У меня этот негодяй так и не наступил.

К сорока двум годам я доползла на антидепрессантах — с диагнозом «депрессия» и алкоголизмом. «Ты алкоголик», — повторяет мне психиатр уже два года. Хотя само слово «алкоголик» мне не нравится: грубое, неприятное. Мне ближе «пьяница». Оно какое-то доброе, мягкое.

К психиатру, к слову, я попала вовсе не из-за алкоголя, а с тревожным расстройством, которое несколько лет упорно в себе не признавала. Неврологи, кардиологи и прочие врачи раз за разом писали мне в заключении: «консультация пси-

хиатра». А я, как и многие похожие на меня, думала — врачи идиоты, найду других. Однажды пришлось сдаться. И вот я здесь. Психиатр вынес вердикт: во всём виноват алкоголь.

За два года я дважды кодировалась гипнозом. Один раз продержалась четыре месяца, второй — всего три. Пила какие-то таблетки, писала аффирмации, разговаривала со своей зависимой частью личности. И каждый раз казалось — бессмысленно. А главное, я ведь точно не считала себя алкоголиком. Кто угодно, но только не я. Я пью только белое вино, только по вечерам и под забором не валяюсь. У меня есть норма — мной же отведённая, больше которой ни-ни. Только вот каждый день. Каждый гребаный день.

Где началось моё пьянство — рассказывать не стану. Это длинная история, на целый двухтомник. Может, когда-нибудь, в старости, от скуки и напишу. Если коротко — ничего нового в ней нет. Как у большинства: отношения, бизнес, деньги, предательство. Вряд ли кто-то становится алкоголиком осознанно — планирует это с детства, идёт туда прямой дорогой. Или ему голоса свыше велют бросить трезвость и пуститься во все тяжкие, в увлекательную жизнь от запоя к запое. Нами правят инстинкты, мы все живём в рамках законов природы. Хотим быть в безопасности, хотим, чтобы нас любили и принимали. А ещё неплохо бы, чтобы нами восхищались и всеобъемлюще признавали нашу удивительную персону. Было бы неплохо, согласны? А когда этого не случается — разумеется, совершенно несправедливо, — приходят

они: одиночество, тревога, обида, фрустрация, внутренняя пустота и прочие приятели, что подталкивают нас к рюмке.

Однажды психолог посоветовал мне книгу — «Зависимость и её человек» Марата Агиняна. Обычно я слушаю такие советы с сопротивлением. Для меня это всегда звучало как перекладывание ответственности: мол, сам я тебе помочь не способен, читай книгу, авось поможет. Или как намёк на мою глупость: ты такая тупая, что и говорить с тобой смысла нет, иди читай. Психиатр тоже пытался встроить книги в терапию — читай по три штуки в месяц, и будет тебе счастье. Но в этот раз совпало: моё желание побороть зависимость и очень уж заманчивое описание книги от Саши (так зовут психолога). Наверное, я ухватила за неё, как тонущий за канат.

Книга была куплена на «Озоне» прямо после сессии. За это я бесконечно благодарна Саше. Именно с неё началась моя дорога к выздоровлению. Как будто наступил наконец тот самый понедельник, что обещает новую жизнь.

Я человек, признающий только науку. Космические энергии, открывающие нам каналы любви и денежные потоки, и прочее мистическое влияние чего-то на нашу жизнь — всё это я отрицаю. Поэтому «Зависимость и её человек» зашла на ура. Как же ликовал во мне внутренний несостоявшийся учёный, когда я читала главу о кодировании! Не удивлюсь, если после выхода книги Марата возненавидели все психиатры России, что ушли в частную практику и кодируют за-

висимых в промышленных масштабах.

Пока я читала, во мне боролись мистер Хайд и доктор Джекил. Я не алкоголик — я алкоголик. Я хочу бросить пить — не хочу бросать. Победил рассудок: «Я хочу жить трезво». Не хватало для этого одного — поддержки со стороны. Той самой, о которой пишет Марат. Потому что по факту поддержка существует в каком-то формальном виде: «держись, бро, мы с тобой». А дальше ты плывёшь со своими трудностями один на один. Так что же такое поддержка? Словарь Ефремовой, например, гласит: «1. То, что сохраняет чью-л. жизнеспособность, подкрепляет, усиливает кого-л. 2. перен. То, что является моральной опорой, вселяет уверенность, ободряет». Всё это совершенно не совпадает с тем, что имелось у меня на тот момент.

На помощь снова пришёл Саша. Мы говорили об анонимных алкоголиках — о том, что там происходит на самом деле. Удивляюсь, как широко он знает этот мир. В какую область ни зайди — он уже в курсе, как там всё устроено. Знает статистику, наверняка промониторил, как оно работает, разбирается в эффективности и тому подобном. Решили отправить меня в приложение «Sober Too» — оно помогает бороться с зависимостью.

Приложение, честно, мне не зашло. Но там я нашла кое-что другое: челлендж длиной в месяц, за который люди либо избавляются от привычек, либо заводят новые, полезные. Итак, с 1 марта 2026 года я рванула в новую жизнь.

Перед вами предельно честный отчёт о жизни с алкогольной зависимостью. Без пафоса и белых пальто. Пишу, чтобы зафиксировать момент, когда дно становится опорой. Мне страшно. Я боюсь осуждения родных и друзей. Никто из них не видел во мне снаружи того, что творилось внутри, — того, о чём написано ниже.

1 МАРТА

Погнали в новую жизнь. Влетаю в чат — с первого раза не влетелось: бот, выдающий доступ, игнорировал меня два дня. Мой хитрый мозг тут же подсуелся: «Ну ладно, я сделала всё возможное, не получилось — идём за вином».

Наличие антидепрессантов в моём рационе от вина меня не остановило. Все говорят: ты же на антидепрессантах, тебе пить нельзя. А почему нельзя, если можно? Да, я в курсе — нельзя сочетать с алкоголем противосудорожные, некоторые снотворные и сердечные. Там действительно можно кони двинуть. Но с АД конфликта я не вижу: утром АД, вечером белое сухое — жива, здорова. Жизни не угрожает — и ладно. Живу по принципу: «если я чего-то не вижу, значит, этого нет».

И кстати, 1 марта — это воскресенье. Надежда на завтра. А пока — выпьем за то, чтобы завтра наступил наконец тот самый понедельник!



Челлендж 2.0
154 участника, 78 дней

Девочки, доброе утро!
Вы лучшие! 🍷❤️
❤️ 12 🍷 7



10 🍷

-1,2 кг
урааа! 🍷
❤️ 15



Спасибо вам!
Вы — огонь! 🔥



Тренировка
сделана! 🍷
❤️ 8

Какой прогресс!
Горжусь каждой из вас!
❤️ 20

❤️ ❤️ ❤️

Шагнем вместе
к лучшей версии
себя! 🍷
❤️ 16



Сегодня без сахара —
и это победа! 🍷
❤️ 9

🍷 🍷 🍷 🍷 7

Вы не одни,
мы команда! ❤️
❤️ 18

План на неделю:
☑️ тренировки
☑️ вода
☑️ сон
☑️ белок
❤️ любовь к себе

Маленькие шаги
большие
изменения
❤️



2 МАРТА

Нашла контакты поддержки и зашла в чат. Сразу испугалась той скорости, с которой люди пишут сообщения. Ни один мой чат не сравнится с этим по сообщениям в минуту.

А чатов у меня много: на каждого ребёнка по два-три, три рабочих, чат карате (я каратистка с коричневым поясом), чат дома, чат домов для мам и ещё чего-то. Я опытный чатопользователь. Чаты стали неотъемлемой частью нашей жизни — особенно меня поймут мамы дошкольников и школьников. Сегодня у нас чат в ватсапе, завтра мы добровольно-принудительно осваиваем Сферум (это слово незнакомо тем, у кого нет детей, — счастливы). А через год вдруг мир накрывает Макс — и снова добровольно-принудительно.

Что порадовало в чате челленджа — он не в Максе и в нём есть ветки по темам. То есть не нужно читать триста сообщений в минуту. И знаете, что меня удивило? То, с какой радостью и теплотой там пишут. Будто мы все друзья и все друг другу рады. Я к такому не привыкла. Это меня удивило и одновременно разозлило. Какого чёрта вы такие жизнерадостные? Мы тут пришли пить бросать — значит, надо ныть и жаловаться на жизнь. Я ведь готовилась, репетировала жалостливую историю. А тут — никто не ноет. Делятся фотками котов, себя, детей, чего-то приятного, лайкают это всё. Никто не ноет, Карл!

В отдельной ветке выкладывали видео от Марата. В первые дни жёсткой задачи срочно бросать пить не было. Мне определённо нравится этот челлендж. Так выпьем же за это!

Параллельно у меня развернулись боевые действия на втором фронте. Война с лишним весом идёт полным ходом. Тренер посадил меня на сушку. Знаете, что такое сушка? Если коротко — это снижение подкожного жира при сохранении мышечной массы. То есть по плану через два-три месяца я должна стать очень обезжиренным качком. И меня можно будет показывать в медицинском институте как наглядное пособие — манекен «мышечная масса человека». Уже вижу, как эта неопиcуемая красота идёт по улице на каблуках и в тонком сарафане. А мужчины падают в обморок, теряют дар речи и зрение, ослеплённые мной. Круто, правда?

3 МАРТА

Насыщенный событиями день.

В спортивной школе дочери в очередной раз назрела революция. Ура, собрание!

Небольшой экскурс: дочери пятнадцать, она профессиональная сноубордистка. Настолько профессиональная, что ушла из обычной школы и осваивает программу онлайн. Её спорт для непосвящённых можно описать так: на сумасшедшей скорости человек на сноуборде вылетает с трамплина высоко в воздух, крутит что-то акробатическое и, если повезёт, приземляется на сноуборд и радуется, что в этот раз ничего не сломал. С годами её трамплин становился всё больше, а моя нервная система — всё слабее. Смотреть её выступления без капельницы корвалола уже невыносимо.

Этот сезон у Сашки самый провальный. Она не смогла психологически совместить спорт и подготовку к ОГЭ — нервная система дала сбой. Накануне собрания она выступила максимально «хорошо»: двадцать седьмое место из двадцати семи. Настоящее дно по сравнению с прошлым годом, когда в рейтинге за сезон она была пятой по России. Её спортивный путь очень тяжёлый. У неё нет таланта — она тудяга. Догоняет успех, а он идёт на шаг впереди. Похоже на то, как едешь на BMW X5, торопишься — и на каждом светофоре загорается красный. А старый жигуль, пердя и разва-

ливаясь, догоняет тебя, и вы снова стартуете вместе. То есть у тебя есть все ресурсы рвануть и прийти первой, но обстоятельства из внешнего мира тормозят тебя на светофорах. И ничего ты с этим не можешь сделать.

На собрание я рванула на энтузиазме — выяснить, какого чёрта в школе нет психолога и почему не дают много денег на сборы, ведь моя девочка самая лучшая и достойна большего. Собрание, как и все предыдущие, прошло в формате базара. Никто ничего не решил, но поссорились все. Значит, спасаться будем сами! Кстати, за это я на эмоциях и выпила потом.

Меня посетила гениальная мысль — срочно везти дочь в Китай, к самому лучшему китайскому тренеру. Ведь моя девочка достойна лучшего. Энергия из меня просто хлестала. В состоянии какой-то эйфории я нашла контакты тренера, на ломаном англо-русском написала ему, мы оперативно договорились. Ура! В апреле мы летим в Китай, нас ждёт месяц тренировок. Я повелитель мира — именно так я себя ощущала. Нет проблем, которых я не могу решить. Я лучшая мать на свете!

Не учла лишь одного — мнения дочери. Которая ответила категоричное НЕТ.

4 МАРТА

Похмелье. Стыд перед дочерью. Депрессивное настроение.

Читаю в чате истории тех, кто в трезвости давно. Их начало. Сейчас, через время, я вижу, что мозг читал избирательно. Выделялись моменты, где люди писали, что не сразу всё получилось, что сначала были срывы и так далее. Ну и чудно! У людей не сразу — значит, и мне можно сегодня открыть вина. Настроение: пожалеть себя.

5 МАРТА

Спойлер дня: дно уже близко!

Дочь злится, требует отменить Китай. Стыдно. Как я напишу об этом китайцу? Он же один из лучших тренеров. Отказал другой русской девочке в пользу моей Сашки. А теперь я должна сообщить, что мы передумали. Я ведь всем уже рассказала, что мы летим. Злость. Лететь — во что бы то ни стало!

Хотите честно? Я уже потом поняла: да, я эгоистка. Вцепилась в этот Китай исключительно для себя. Хочу путешествовать. Все вокруг куда-то едут, везут детей на море. У нас в семье такой традиции нет. Муж не понимает смысла в поездках на море и вообще в путешествиях ради путешествия. Если мы куда-то едем, то либо по работе, либо по другой очень важной причине — например, тренировать дочь. Мы рекламщики, у нас большое производство рекламы. Иногда ездим на профильные выставки и рекламные конференции. До закрытия границ мы объездили полмира. А сейчас в лучшем случае выбираемся на ежегодный форум в Москву. Я завидую людям. Хочу выкладывать сторис из другой страны. Именно поэтому и зацепилась за возможность. Причина-то весомая: спортивная карьера дочери — важная история для нас обоих.

Я злюсь — на дочь, на себя, на мужа, на несправедливый

мир, чёрт бы его подрал. Мысли о вине в голове — как рой мух. Контролировать себя с каждым часом всё сложнее. Есть одна странность в моём алкоголизме: мысли про вино начинаются после шестнадцати часов. До этого времени мне плевать, я здоровый человек. Но в шестнадцать открывается какой-то портал — и они жужжат у меня в голове.

Прочитала в чате, что если совсем хреново — можно написать и попросить о помощи. Мне стыдно, слова не находятся, пишу — получается какая-то чепуха. Но мне отвечают! Не отписками вроде «держись», «не сдавайся». А с эмпатией, делятся опытом — как сами через это проходили. Меня это трогает до слёз. Впервые мне всерьёз захотелось быть частью этих трезвых людей.

Полная решимости, написала психиатру. Хотела поддержки от него: пускай кодирует, даёт таблетки — что угодно. Мне нужна трезвая жизнь. Молчит. Час молчит, два, три... нет ответа. Злость. Меня бросили. Я никому не нужна. Мне некому позвонить. Рой мыслей в голове побеждает.

«И каждый вечер друг единственный

В моём стакане отражён.

И влагой терпкой и таинственной,

Как я, смирён и оглушён».

Александр Блок



6 МАРТА

Пятница-похератница! Люблю эту фразу, вычитала её в книге «Почему мама хочет напиться» Джилл Симс. Рекомендую.

Первая половина дня, как и все предыдущие, проходит энергично. Даже если внутри разрывает от беспомощности — я нахожу, куда себя пристроить, в какие приключения влететь.

Так вот, 6 марта — традиционная репетиция 8 Марта в офисах всей страны. Обожаю этот день. Моя задача как менеджера по персоналу — подготовить подарки женскому коллективу и снарядить ими шефа. Чтобы он был молодец в глазах дам нашей компании. В этом году фантазия меня покинула, и я не стала сильно мудрить. Тем более все мои премудрости прошлых лет оценивались не так, как я ожидала, — одно сплошное разочарование. Зашла на «Озон» и купила визуально эстетичные быути-наборы. И традиционно — цветы. В этом году розы.

Терпеть не могу тюльпаны. На мой взгляд, тюльпан — самый бесполезный цветок. Цветок, не выполняющий свою цветковую роль, такой цветочный дилетант. Стартует красиво, через два дня сливается и осыпается от одного взгляда. Мечтаю, чтобы эту мою мысль усвоили все мужчины мира и прекратили спонсировать тюльпанное надувательство.

На самом деле и розы в этом году выдохлись в мартовской гонке за внимание — до финиша дошли на последнем издыхании. Выхватила их с боем у бабули в цветочном магазине. Связала букеты, скрепив пластиковыми хомутами, — ленты купить даже не подумала. В конце концов, мы суровые уральские рекламщики: можем себе позволить вязать букеты хоть металлическим прутом.

Итак, шеф собран и отправлен по направлению цеха. Выдыхаю.

Затем у меня были клиенты — те, что ищут ответы и смыслы существования. Да, я не только рекламщик и менеджер по персоналу, но ещё и психолог. Есть шутка: «Женщина после сорока либо лезет на пилон, чтобы доказать, что она ещё что-то может, либо становится психологом, чтобы понять, зачем ей что-то доказывать». На пилон я не полезла — полезла учиться.

Тут хочется оправдаться: я не тот психолог из соцсетей и не тот, что открывает кармические коридоры. Сейчас вообще стало стыдно говорить, что ты психолог. Странная штука: после запрета таргетированной рекламы эзотерических услуг массово появились психологи. К чему бы это? Смешно и горько.

Нет, я настоящий психолог. Даже больше — я психолог нейронаучного подхода. У меня диплом и тонна практики. Какие-никакие, но знания в области работы мозга имею. Одним словом, я скучная женщина, которая не ищет детских

травм и не обвиняет во всём мать. Со мной работать приходится по-серьёзному и брать ответственность только на себя. Ваша мать может расслабиться — она оправдана, она не виновна.

Так вот, клиенты. Люблю своих клиентов — с чем бы они ни приходили, люблю. Впадаю в эйфорию, когда мне открывается корень зла и удаётся объяснить это клиенту. Когда он уходит с горящими глазами и желанием менять свою жизнь. Сессии для меня — единственное время, когда исчезают мои собственные проблемы. Погружение в мир другого человека даёт мне временную свободу от себя самой.

Но сегодня одна девушка задела во мне что-то глубокое из детства. Грусть-тоска меня охватила. И время уже вечер — зажужжали мысли.

Побежала за помощью к своему психологу. Смешная история: у психолога тоже есть психолог. Муж шутит, что это психологическая пирамида, где-то на вершине которой сидит один главный психолог, во главе нашей банды. Когда-то я и сама этого не понимала. Казалось — раз ты психолог, ты и сам всё знаешь. Зачем помощь со стороны? Была иллюзия: придёшь к психологу, он надаёт советов, как жить счастливо, — и ты вылечен. Такая панацея от всех бед. Меня слегка потряхивает, когда, делясь трудностями с друзьями, я получаю в ответ: «Ты ж психолог, сама знаешь, что нужно делать». И зачем тогда нужны друзья?

С Сашей мы созвонились часов в пять. Я, как обычно, вы-

шла на связь из машины. Машина — мой бункер от внешнего мира. Мне в ней уютно, я могу ехать куда угодно и сколько угодно. Скорость — моя страсть. В прошлой жизни я точно была либо бразильским гонщиком Айртоном Сенной, либо дальнобойщиком. Машина — моё единственное условно безопасное пространство. Прятались в детстве под одеяло от монстров? Вот таким одеялом повзрослевшей версии и стала мне машина. От кого прячусь? Зачем? Пожалуй, сложилась новая тема для обсуждения с психологом.

До удаления зуба оставался час. Состояние — самое дно. Вот оно, дно, днище. Меня облепили со всех сторон проблемы. Я хочу в Китай, хочу к чёрту на кулички — лишь бы поехать. Хочу уюта в доме. Я перманентно мать уже двадцать три года. Когда дети рождаются с разницей в восемь-девять лет, ты не выходишь из состояния бардака в квартире. Не можешь победить — возглавь. И теперь я король срачельника. По всем углам какие-то коробки, старые утюги, очень полезные и сильно запылённые вещи. Нет сил и желания убираться. Какой смысл? Какой смысл в ремонте, если дети один за другим живописуют стены и клеят свои дурацкие наклейки по всему дому? От Ивана ещё не оттерли художества — Сашка доросла. Сашкины горы игрушек ещё не разобрали — Пашка научился сверлить стены. Я с такой болью смотрю вечером в чужие окна. Завидую: как у них там чисто и уютно, светло и наверняка пахнет печеньками или жареной курицей.

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.