

ХОРОШАЯ ДЕВОЧКА НА ДНЕ СТАКАНА

АНЕСТЕЗИЯ ПУСТОТЫ

АНЯ ГИРШ

18+

Аня Гирш

**Хорошая девочка на дне
стакана. Анестезия пустоты.**

«Автор»

2026

Гирш А.

Хорошая девочка на дне стакана. Анестезия пустоты. / А. Гирш —
«Автор», 2026

Книга о ежевечернем бокале, который из приятной привычки незаметно превратился в костыль. О женщинах, у которых есть муж, дети, работа, ипотека и ритуал, без которого вечер перестаёт быть вечером. Автор не читает лекций о вреде алкоголя. Вместо этого она разбирает вечерний ритуал как симптом — маркер потребностей, которые женщина не умеет закрывать иначе. Книга построена как последовательное движение от осознания проблемы к практическим шагам.

© Гирш А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Посвящение.	5
Введение. Я тебя понимаю.	7
Часть 1. Диагноз: удобная женщина. Как мы докатились до жизни такой.	8
Глава 1. «Я же не алкашка, я просто расслабляюсь».	8
История Марины, 39 лет, маркетолог.	8
Глава 2. Синдром Отличницы и Золушки-Замарашки.	10
Практика-провокация.	10
Глава 3. Анатомия зажима. Куда уходят наши «НЕТ».	12
Часть 2. Разбор полётов: Что на самом деле заменяет нам бокал?	13
Глава 4. Замена №1: Секс. Точнее, отсутствие или его такое качество, что лучше бы его не было.	13
История Лены. «Я не могу с ним трезвая».	13
Башня первая: «Он имеет право».	14
Башня вторая: «Я некрасивая».	14
Башня третья: «Он меня не замечает».	14
Что на самом деле заменяет бокал в сексе?	14
Немного биологии, без занудства.	15
История Кати. «Я пью, чтобы хотеть. Но хочу ли я на самом деле?».	15
Маленькая революция в спальне: с чего начать.	15
Глава 5. Замена №2: Личное пространство и тишина. Или «Отстаньте от меня все, я устала».	17
Что происходит на самом деле?	17
История Ольги. «Я прячусь в бокале от собственной жизни».	18
Что заменяет бокал в этой главе?	18
Маленькая практика «Тишина без анестезии».	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Аня Гирш

Хорошая девочка на дне стакана. Анестезия пустоты.

Посвящение.

Ты, конечно, не помнишь.

Был поздний вечер, твой третий или четвёртый бокал, и вот ты уже смотришь сквозь меня тем стеклянным взглядом, после которого настоящая ты исчезаешь. Вместо тебя появляется другая — чужая, колючая, способная ударить словом туда, где у меня нет защиты.

Ты вообще редко помнила, что говорила после третьего бокала. А я помнила. Я помнила каждое слово. Каждый раз, когда ты, смеясь, небрежно говорила что-то жестокое, а наутро отмахивалась: «Ну, я же выпила. Ты же знаешь — я не всерьёз».

Когда-то мы были очень близкими подругами. Ты варила борщ так, что я просила добавки, даже когда не лезло. Ты умела слушать — нет, не просто кивать, а именно слушать, всем существом, так, что через полчаса разговора я выдыхала и снова верила, что справлюсь. С тобой не надо было притворяться. С тобой можно было быть любой — уставшей, злой, растерянной, — и ты принимала это без осуждения.

А потом появился он, третий. Тот, кого не звали. Алкоголь.

Ты просто доставала бутылку к ужину, когда я приходила к тебе в гости, и первое время я не замечала подмены. А когда начала замечать — он уже прочно сидел за нашим столом и заказывал музыку. Он наигрывал тебе те самые слова, которые ты потом бросала мне в лицо. Он забирал тебя настоящую, а взамен оставлял другую тебя — с пустыми глазами и лёгкой надменной усмешкой, от которой у меня всё сжималось внутри.

Я пыталась бороться. Честно. Пыталась звонить пораньше, пока ты ещё не успела взять в руки бокал или рюмку. Пыталась говорить наутро — но ты отмахивалась: «Да ладно, чего ты?! Ничего же страшного не случилось». Я пыталась делать вид, что всё в порядке. А потом поняла, что проигрываю. Что ему ты доверяешь больше. Что за вашим общим столом для меня больше нет места.

И тогда я перестала звонить. Перестала отвечать. Ты наверняка решила, что я тебя бросила, осудила, вычеркнула. Это неправда. Я просто устала дружить с твоей тенью и ждать, когда вернёшься настоящая ты. А ты возвращалась всё реже. И я ушла. Не из гордости — из самосохранения. Хотя я знаю: ты вряд ли видишь разницу.

Прошло много лет. И вдруг твоё сообщение.

Ты написала: «Когда на меня накатывает это и хочется выпить, можно я буду тебе звонить?». «Это» — ты не назвала, но я знала, о чём ты. О том, что наваливается к вечеру. О той пустоте, о чёрной дыре внутри, когда не продохнуть и хочется только одного — чтобы отпустило, чтобы стало всё равно.

Я ответила не так, как ты ждала. Я не стала твоим круглосуточным телефоном доверия. Я сказала, что звонок в момент, когда уже накрыло, — это пластырь на гниющую рану. Что нужен психолог. Возможно, медикаменты, группы — вся эта взрослая, скучная, пугающая хрень, от которой ты, я знаю, морищишься.

Ты обиделась. Ты сказала, что я таким образом отмахнулась от тебя, обвинила меня в чёрствости и заблокировала везде, где только можно. И я почти уверена — в тот вечер ты снова налила себе.

Знаешь, что я чувствовала? Злость. Самую настоящую, горячую, детскую злость. Потому что ты снова сделала меня виноватой. Ты снова переложила ответственность. Ты позвала на помощь, но только на своих условиях: «Спасай меня так, как я хочу, а если не согласна — ты плохая подруга». Старая песня. Я её уже слышала слишком много раз.

Я злилась на тебя несколько дней. А потом поняла, что злюсь не только на тебя. Злюсь на себя — за то, что не смогла помочь раньше, когда ещё можно было. На него, этого третьего, который украл тебя почти у всех. На весь этот Мир, в котором женщины годами топят свою боль в алкоголе, потому что им никто никогда не показал другого выхода.

И тогда я села писать.

Я не могла быть твоим ночным спасателем не потому что не хотела, а потому что это не работает — я слишком хорошо это знаю. Но я могла сделать другое: сесть и написать всё, что узнала о женщинах, которые вечерами сидят на кухне, смотрят в одну точку и не знают, как по-другому. О том, куда уходят наши «нет», которые мы проглатываем годами. О том, что на самом деле замещает собой бокал — любовь, близость, отдых, разрешение быть неидеальной. О том, как выбраться из этого вязкого, липкого состояния, даже когда кажется, что уже никак.

Эта книга — мой ответ на твоё сообщение. Не тот, которого ты ждала, но единственный, который я могу дать.

Я не знаю, прочитаешь ли ты её. Не знаю, примешь ли ты эту помощь. Возможно, ты всё ещё злишься на меня за тот разговор. Возможно, решила, что я тебя окончательно вычеркнула. Это твоё право.

Но я хочу, чтобы ты знала: я тебя слышу. Я тебя помню — настоящую, а не ту, с пустыми глазами после третьего бокала. И я всё ещё верю, что ты выберешься.

Тебе, моя бывшая близкая подруга.

И каждой женщине, которая хоть раз теряла себя на дне стакана.

Введение. Я тебя понимаю.

Давай сразу договоримся. Я не буду писать слово «алкоголизм» с придыханием и ужасом в глазах. Я не буду пугать тебя картинками разрушенной печени из учебника биологии за восьмой класс. И уж точно я не буду называть тебя «больной». Потому что если ты держишь в руках эту книгу, скорее всего, твоя жизнь со стороны выглядит как картинка из Pinterest: уютная кухня, красивые бокалы, сырная нарезка. Ты не лежишь под забором — ты работаешь, растешь детей, платишь ипотеку и помнишь про дни рождения всех родственников мужа.

Просто есть одно «но» — одно маленькое, едва заметное пятнышко на этой идеальной картинке: вечером, когда все дела переделаны, ты идёшь на кухню. И не потому, что голодна, а потому что внутри тебя чёрная дыра, которая требует, чтобы её немедленно чем-то заполнили. Ты открываешь бутылку и... Бокальчик. Второй. Иногда третий. Мир вокруг становится мягче, муж перестаёт бесить, дети — раздражать, а мысли о том, что жизнь проходит, отступают на задний план.

Я знаю этот ритуал до мелочей. Я сама провела в нём несколько лет. Я знаю, как уговариваешь себя утром: «Всё, сегодня без вина. Буду пить чай и ложиться в десять». И как к семи вечера внутренний голос меняет пластинку: «Да ладно, ты же не наливаешься. Один бокал — это не считается. Ты устала. Ты заслужила, в конце концов!».

Эта книга не про то, как «завязать». Мы не зависим от этилового спирта физически, зависим от того эффекта, который он даёт. А он даёт нам право не быть идеальными. Он даёт нам возможность не чувствовать боль. Он даёт нам иллюзию свободы.

Эта книга — вскрытие. Мы залезем скальпелем в самую суть твоей усталости. Мы посмотрим, почему ты, умная, красивая, состоявшаяся женщина, не можешь расслабиться без допинга. Мы найдём все дыры в твоей душе, которые ты затыкаешь пробкой от «Совиньон Блан», и, возможно, впервые за долгое время залатаем их чем-то настоящим.

Наливай чай и садись поудобнее. Нам предстоит долгий, местами неприятный, но абсолютно честный разговор двух взрослых тёток, которые устали притворяться.

Часть 1. Диагноз: удобная женщина. Как мы докатились до жизни такой.

Глава 1. «Я же не алкашка, я просто расслабляюсь».

В нашем лексиконе есть очень удобная градация. Есть «алкоголики» — это страшные люди, потерявшие работу, семью и человеческий облик, от которых вечно пахнет перегаром. И есть мы. Мы на них не похожи. Мы чисто вымыты, от нас пахнет хорошим парфюмом, у нас есть абонемент в фитнес и дорогой стоматолог. Мы «просто расслабляемся», «пьём культурно», «бокал-другой каждый вечер за ужином», «ну, не водка же в конце-концов — дорогое вино/коньяк».

Это слово «культурно» — самое подлое оправдание женского пьянства. Оно как фиговый листок, прикрывающий нашу неспособность справиться с реальностью.

Я хочу, чтобы ты прямо сейчас честно ответила себе на несколько вопросов. Только без этого лицемерного: «Ну, я же немного, пара бокалов...».

Спроси себя вот о чём:

1. Ты покупаешь вино впрок? Так, чтобы в пятницу вечером, не дай бог, не оказаться перед пустым холодильником и перспективой идти в магазин «уже никакая»?
2. Когда в ресторане официант слишком долго несёт твой бокал, ты чувствуешь раздражение, граничащее с паникой? Тебе кажется, что ужин «не задался»?
3. Бывало ли такое, что ты открывала бутылку «на один бокал», а наутро обнаруживала, что там осталось на донышке, и ты не очень помнишь, чем закончился сериал?

История Марины, 39 лет, маркетолог.

Марина пришла на консультацию к психологу с запросом «повысить самооценку». Она была уверена, что проблема в её неуверенности на работе. В первые полчаса они говорили о KPI, о начальнике-абыюзере и о том, как сложно делегировать. Марина была собрана, иронична, её речь была быстрой и чёткой. Но каждые пятнадцать минут она бросала взгляд на часы. Было около семи вечера.

— Марина, вам нужно куда-то бежать? — спросил психолог.

— Нет, — она замялась. — Просто... знаете, это дурацкая привычка. У меня в это время обычно открыто вино. Организм уже привык.

— А что будет, если не открыть?

— Да ничего страшного, — она пожала плечами, но в голосе проскользнула сталь. — Просто вечер будет длинным и... никаким. Я буду сидеть и думать о работе. А так я выпила бокал, и всё — мозг отключился, я смотрю «Дом-2» и мне легко и весело.

Вот он, ключ. Марине не нужен был алкоголь как химическое вещество. Ей нужна была ампутация вечерней тревожности. Ей нужна была кнопка «ВЫКЛ», которой в её дорогом смартфоне-жизни не предусмотрели. Бокал стал этой кнопкой. Проблема в том, что с каждым годом кнопка срабатывает всё хуже, а нажатия требуются всё чаще. Сначала хватало полбокала в пятницу, теперь бутылки в среду кажется мало.

Почему мы не чувствуем угрозы?

Потому что женский алкоголизм выглядит не как падение в канаву, а как медленное угасание в уютном кресле. Он тихий. Он не бьёт посуду. Он просто крадёт твой блеск в глазах, твою энергию и твоё либидо. Он оседает отёками по утрам, которые ты старательно мажешь кремом за пять тысяч рублей, искренне веря, что дело в «возрасте» или «неправильной косметике», а не в литре жидкости, выпитой накануне.

В следующих главах мы будем разбирать по винтикам ту конструкцию «удобной женщины», которая и загоняет нас в эти уютные, но такие липкие отношения с бутылкой.

Глава 2. Синдром Отличницы и Золушки-Замарашки.

Если бы существовал анатомический музей русской женщины — главным экспонатом там была бы не матка, не сердце, а многофункциональный горб. Горб, на котором мы таскаем всё: продукты из «Пятёрочки», решение школьных уравнений для пятого класса, годовую отчётность, обиду на мужа, который не заметил новую стрижку, и чувство вины за то, что котлеты были не «как у мамы», а покупные.

Откуда берётся это желание впрячься и тащить, даже когда уже никто не просит, а конь давно сдох?

Корни растут из детства, где девочек хвалили не за смелость, не за громкий смех и не за умение постоять за себя. Нас хвалили за удобство.

— «Какая хорошая девочка, съела всю кашу!»

— «Какая молодец, уступила брату игрушку!»

— «Умница, помыла посуду без напоминания!»

Мы выросли с чётким убеждением: Любовь = Обслуживание. Если я не приношу пользы, я не нужна. Меня не за что любить.

И вот нам 35-40. Мы уже давно не девочки, но внутренний голос всё ещё требует золотой звездочки за «выполненный план». Муж лежит на диване? Значит, я плохо стараюсь. Надо ещё и пол помыть — может, тогда заметит. Начальник орёт? Значит, я недостаточно компетентна. Надо работать в два раза больше.

И вот тут на сцену выходит второй персонаж — Золушка-Замарашка. Это тёмная сторона Отличницы. Это та часть души, которая смертельно устала. Которая ненавидит и этот фартук, и эту швабру, и этот диван с лежащим на нём телом. Которая мечтает не на бал, а просто в тишину. В одиночество. В никуда.

Днём Отличница улыбается и решает проблемы. К вечеру её ресурс исчерпан. Она падает без сил, а из тени выползает Замарашка. Замарашка хочет только одного: чтобы всё остановилось. Чтобы не надо было решать, думать, улыбаться.

Именно Замарашка тянется к штопору. Потому что Отличница трезвой ни за что не позволит себе просто сесть и тупить в телефон, пока гора посуды немыта. Ей СТЫДНО. А выпившая Замарашка свободна от стыда. Ей плевать. Она может лежать на том же диване звездой и смотреть, как муж сам идёт за пивом, потому что видит, что «мама устала».

Бокал вина — это акт саботажа, который наша внутренняя Отличница позволяет себе только под наркозом. Это крик о помощи: «Я не могу больше тащить! Разгрузите меня!». Но поскольку кричим мы этот крик молча — никто его не слышит, он так и остаётся на дне стакана. А завтра мы снова натягиваем улыбку Отличницы и идём тащить свой горб.

Практика-провокация.

Прямо сейчас сядь и напиши список дел, которые ты сделала ЗА ДРУГИХ за последние три дня.

— Погладила мужу рубашку (он мог бы и сам, но морщится, поэтому проще сделать самой).

— Сделала с ребёнком уроки (потому что если он получит тройку, на собрании мне скажут: «Ну, мамаша, не доглядели», и мне будет стыдно).

— Осталась после работы, чтобы дописать отчёт за коллегу (потому что у неё «кошка рожает», а мне неудобно отказать).

Теперь представь, что за каждый такой пункт тебе платят зарплату домработницы, репетитора и личного ассистента. А ты делаешь это бесплатно, за спасибо. А чаще — без спасибо. И чтобы не взвыть от осознания этой несправедливости, ты вечером наливаешь себе бокал. Потому что трезвой это осознать слишком больно. Больно понять, что твоё удобство используют все, включая тебя саму.

Глава 3. Анатомия зажима. Куда уходят наши «НЕТ».

Давай спустимся на уровень тела. Потому что душа у нас, может, и бессмертная, но страдает она через конкретную физику — то есть, через тело.

Встань сейчас ровно. Сделай глубокий вдох. Получилось? Грудь расправилась до конца? Или где-то в районе солнечного сплетения будто стоит кол?

Опусти плечи. Не своди лопатки усилием воли, а именно отпусти их вниз. Чувствуешь, как шея стала на десять сантиметров длиннее? Нет? Значит, ты держишь их ушами. Держишь годами.

Наше тело — это карта нашего подавления. Каждый раз, когда мы хотели сказать: «Отстань», «Не трогай», «Я устала», «Мне больно», но проглатывали это, тело сжималось.

Челюсти. Стиснутые зубы — это невысказанная злость на мужа, который опять разбросал носки, и на ребёнка, который ноет, на начальника, на кассира в магазине, на тупых водителей, которые маневрируют рядом на дороге. Мы не орём, мы сжимаем челюсти до скрежета по ночам. Стоматологи богатеют на капках от бруксизма.

Плечи и шея. Это наше коромысло с ведрами чужих проблем. Мы несём ответственность за всех. Шея каменеет, кровь не поступает в голову, начинаются мигрени.

Диафрагма. Это главная мышца дыхания. У «удобных женщин» она заблокирована хроническим страхом. Мы дышим, как кролики — часто и поверхностно. Потому что глубокий вдох — это жизнь, это чувства, это опасно. Лучше не дышать полной грудью, чтобы случайно не закричать или не разрыдаться.

И вот представь себе этот панцирь. Ты целый день ходишь, стиснутая в тисках собственных «надо». Вечером ты падаешь на стул. Мышцы болят, голова гудит, дышать нечем. И ты делаешь глоток вина.

Что происходит? Этиловый спирт — это, в первую очередь, миорелаксант. Он расслабляет гладкую мускулатуру. Спадает сосудистый спазм (голова перестаёт болеть). Расслабляется диафрагма (ты наконец-то можешь выдохнуть). Уходит тонус с плеч (тело обмякает).

В этот момент ты испытываешь кайф не от опьянения. Ты испытываешь кайф от того, что тело перестало быть тюрьмой. Ты получила химическое разрешение расслабиться, которое не смогла дать себе сама усилием воли или сменой деятельности.

В этом и кроется главная ловушка. Алкоголь делает за тебя ту работу, которую ты должна научиться делать сама. Он грубо, с побочными эффектами в виде отёков и интоксикации, разжимает твои зажимы.

Что заменяет алкоголь в данной ситуации? Он заменяет:

1. Умение орать матом и бить посуду.
2. Умение плакать навзрыд, не стесняясь красного носа.
3. Умение сказать: «У меня больше нет сил, делайте сами».
4. Умение дышать животом.

И пока ты не научишься этому трезвой, твоя рука будет тянуться к бокалу. Потому что телу нужен этот выдох. Любой ценой.

Часть 2. Разбор полётов: Что на самом деле заменяет нам бокал?

Глава 4. Замена №1: Секс. Точнее, отсутствие или его такое качество, что лучше бы его не было.

Эту главу я пишу с особым трепетом. Потому что именно здесь, в теме секса, вранья больше всего. Мы врём подругам, врём гинекологу, врём сами себе. И самое главное враньё звучит так: «У нас всё хорошо, просто я устаю».

Давай сразу снимем розовые очки и посмотрим правде в глаза. Для огромного количества женщин после 35 лет секс с собственным мужем — это не акт любви и страсти. Это пункт в списке домашних обязанностей. Где-то между «помыть полы» и «погладить рубашки». И как любую обязанность, его хочется либо отложить, либо выполнить побыстрее и забыть, либо сделать под анестезией.

И вот тут на сцену выходит ОН. Бокал. Два. Иногда три — для храбрости.

История Лены. «Я не могу с ним трезвая».

Лене 41 год. Замужем 15 лет. Двое детей-подростков, ипотека на «двушку» в спальном районе, совместный бизнес с мужем — небольшой интернет-магазин автозапчастей. Со стороны — крепкая семья, партнёрские отношения, всё по-взрослому.

Лена пришла на консультацию к психологу с запросом «Пропало либидо. Наверное, это гормоны». И через полчаса разговора выяснилось вот что.

— Лена, когда в последний раз вы занимались сексом трезвой?

Она замолчала. Смотрела в окно минуты две. Потом тихо сказала:

— Я не помню. Честно. Лет пять, наверное, назад. Может, больше.

— А как это происходит обычно?

— Ну... суббота. Дети уходят к друзьям или сидят в своих комнатах. Мы ужинаем. Я выпиваю бокал. Потом второй. Он тоже выпивает, но ему много не надо — он и так всегда «готов», вы же знаете мужчин. К третьему бокалу мне становится... всё равно. Я перестаю думать о том, что у меня складка на животе, что бельё старое, что надо бы побриться, что он опять не поблагодарил за ужин. Я просто иду в спальню и делаю что надо. Иногда даже получаю удовольствие. Вернее, мне кажется, что получаю. Утром я ничего толком не помню, но чувствую себя отвратительно. Физически и морально. Как будто меня использовали. Хотя... это же мой муж, он имеет право, да?

Вот он, замок из трёх созависимых башен.

Башня первая: «Он имеет право».

Это установка, вбитая нам в голову бабушками и мамами. «Муж — глава семьи». «Супружеский долг». «Не дашь ты — даст другая». Мы относимся к своему телу как к общественной собственности, которую муж арендует по брачному договору. И если мы отказываем, мы чувствуем себя мошенницами, которые не выполнили условия сделки. Поэтому мы покорно идём в спальню. А выпивка снимает это чувство вины перед самой собой за несказанное «нет, я не хочу сегодня». Она даёт алиби для нашего внутреннего прокурора.

Башня вторая: «Я некрасивая».

Лена не говорила это вслух, но это сквозило в каждом слове. Живот, целлюлит, морщины, уставшее лицо. Мы смотрим на себя в зеркало трезвыми — и видим все «недостатки», которые нам услужливо подсвечивает индустрия красоты. Мы не верим, что нас можно хотеть такими, какие мы есть. Нам кажется, что муж занимается с нами сексом только по привычке, по инерции, потому что «надо», а не потому что мы его возбуждаем.

Алкоголь — это как фильтр в фотокамере для нашей самооценки. Два бокала — и ты уже не уставшая тётка с отёками, а роковая женщина с поволокой в глазах. Иллюзия, конечно. Но утром, когда ты протрезвеешь и снова увидишь себя в жёстком свете ванной, ты будешь ненавидеть себя в два раза сильнее.

Башня третья: «Он меня не замечает».

Это ключевое. Лена пьёт не для того, чтобы возбудиться. Она пьёт, чтобы перестать обижаться. Трезвая Лена помнит, что муж утром не поцеловал, днём не позвонил, вечером не спросил «Как дела?», а просто сел есть и уткнулся в телефон. Трезвая Лена чувствует себя пустым местом, функцией по приготовлению ужина. И заниматься сексом с человеком, который тебя не видит — это пытка. Это акт самоуничтожения.

Вино выключает эту память. Оно стирает дневные обиды. Оно делает Лену временно слепой и глухой к чужому равнодушию.

Что на самом деле заменяет бокал в сексе?

Он заменяет не прелюдию, не возбуждение, не любовь.

Он заменяет диалог. Тот самый страшный, неудобный разговор, который Лена не может себе позволить.

Разговор, который должен звучать примерно так:

— Знаешь, я не хочу секса. Не потому что я тебя не люблю. А потому что я не чувствую, что ты меня хочешь. Ты хочешь просто разрядку. А я хочу, чтобы меня замечали. Чтобы меня обнимали не только в постели за пять минут до. Чтобы ты спросил, как прошёл мой день, и выслушал ответ. Чтобы ты посмотрел на меня как на женщину, а не как на мать твоих детей и кухарку. Я устала быть мебелью. Я хочу быть любимой.

Сказать такое трезвой — это риск. Риск услышать в ответ: «Ты придумываешь», «У меня просто много работы», «Ты сама вечно уставшая — чего ты хочешь?!». Это риск подтвердить

свой самый страшный страх: Ты ему не нужна, как женщина. Ты нужна, как обслуживающий персонал.

Алкоголь — способ избежать этого риска. Это капитуляция без боя. Ты не просишь о духовной близости, ты просто выключаешь ту часть мозга, которая этой близости жаждет. И получаешь суррогат — физический акт без эмоциональной начинки.

Немного биологии, без занудства.

Давай разберёмся, почему после бокала кажется, что хочется, а на самом деле — нет.

Алкоголь — это депрессант нервной системы. Он подавляет работу префронтальной коры — той части мозга, которая отвечает за самоконтроль, критическое мышление и моральные принципы. Именно там сидит твой внутренний критик, который шепчет: «У тебя целлюлит, не раздевайся при свете», «Он же не заслужил, чтобы ты с ним спала после того, как он себя вёл». Когда кора отключается, критик замолкает. Ты становишься «свободной».

Но одновременно алкоголь снижает чувствительность нервных окончаний. Да-да, именно так. Сначала тебе кажется, что ты раскрепостилась, но физиологически твоё тело становится менее чувствительным. Тебе нужно больше стимуляции, чтобы достичь оргазма. А часто он не наступает вовсе. Ты получаешь не удовольствие, а его имитацию. Ты получаешь разрядку напряжения, а не наслаждение.

И самое коварное: организм привыкает. Через какое-то время без бокала ты уже не можешь не то что кончить, а даже просто расслабиться в постели. Ты попала в ловушку «химической смазки». И выбраться из неё, ох, как непросто.

История Кати. «Я пью, чтобы хотеть. Но хочу ли я на самом деле?».

Кате 35. Она в разводе. Активно ходит на свидания. И на каждом свидании она выпивает. Не чтобы напиться, а чтобы «настроиться».

— Понимаете, — говорит Катя, — трезвая я сижу и анализирую. Он слишком громко чавкает. У него ботинки грязные. Он рассказал глупую шутку. Я ищу недостатки. А после бокала шампанского я становлюсь добрая. Мне всё нравится. Я могу флиртовать, смеяться, я не боюсь, что он подумает, будто я «слишком умная» или «слишком сложная».

Катя пьёт, чтобы понравиться. Точнее, чтобы разрешить себе понравиться мужчине, который кажется ей скучным или неприятным, когда она трезвая.

Что заменяет алкоголь Кате? Он заменяет разборчивость. Он заменяет умение сказать: «Нет, ты мне не подходишь. До свидания!». Потому что сказать «нет» — значит остаться одной. А одной — страшно. Лучше уж выпить и приукрасить реальность, чем сидеть в пустой квартире и слушать тишину.

Маленькая революция в спальне: с чего начать.

Я не буду давать тебе совет в духе глянцевого журнала: «Зажгите свечи, купите красивое бельё». Это фигня. Если проблема в том, что тебя тошнит от мужа, когда ты трезвая, свечи не помогут. Они только добавят антуража твоему отвращению.

Начни с малого. С наблюдения.

В следующий раз, когда почувствуешь, что без бокала в спальню не зайти, спроси себя (только честно, ты одна, никто не услышит):

1. Чего именно я избегаю? Физической боли? Скуки? Чувства, что меня используют? Стыда за своё тело?

2. Если бы я точно знала, что он не обидится, не уйдёт, не накажет молчанием — что бы я сказала ему прямо сейчас?

3. Когда в последний раз я действительно ХОТЕЛА секса? Не «была не против», а именно хотела, чтобы у меня всё горело? С кем это было? При каких обстоятельствах?

Запиши ответы в заметки телефона. Не для того, чтобы предъявить мужу, а для того, чтобы увидеть масштаб бедствия. Потому что пока ты заливаешь эту пропасть алкоголем, ты даже не представляешь, насколько она глубока.

В следующих главах мы поговорим о том, как говорить о своих желаниях и нежеланиях без страха. Но сначала надо признать: ты пьёшь не для храбрости в постели. Ты пьёшь, чтобы не чувствовать, как тебе плохо в этой постели. А это — первый шаг к тому, чтобы перестать врать себе.

Глава 5. Замена №2: Личное пространство и тишина. Или «Отстаньте от меня все, я устала».

Помнишь детство? Самое страшное наказание было — «Встань в угол». А самое желанное место — своя комната, где можно закрыться и чтобы никто не входил.

Во взрослой жизни у большинства женщин нет ни угла, ни комнаты. Физически — есть квартира. Но по факту ты живёшь в проходном дворе.

Давай нарисуем картинку типичного вечера.

Ты пришла с работы. Ещё в лифте ты слышишь, как за дверью орёт ребёнок (неважно, 5 ему или 15 — орёт в любом возрасте). Ты открываешь дверь. В коридоре — гора обуви, которую никто не убрал. На кухне — гора посуды, которую никто не помыл. Муж сидит в трусах перед телевизором или компьютером. На вопрос «Как дела?» он отвечает «Нормально», не отрываясь от экрана.

Ты идёшь на кухню. Потому что все хотят жрать. Ты начинаешь готовить. Ребёнок приходит с вопросом «Мам, а где мои кроссовки?». Муж кричит из комнаты: «А ужин скоро?». Кошка требует внимания, собака просится гулять. Ты стоишь у плиты и понимаешь, что с момента, как ты переступила порог, прошло 40 минут, а ты ещё даже не сняла кофту, в которой пришла с улицы.

И вот ты садишься. Все накормлены. Вроде бы тишина. Но нет. Потому что тишина в твоей голове не наступает. Там продолжает крутиться список дел на завтра, обида на мужа, который даже не спросил, как у тебя дела, раздражение на ребёнка, тревога за проект на работе.

Ты наливаешь бокал. Первый глоток. Второй. И вдруг — о чудо! — Мир становится мягче. Звуки приглушаются. Мысли замедляются. Ты наконец-то ОДНА. В своей голове. В своей кухне. С бокалом.

Что происходит на самом деле?

Алкоголь — это инструмент создания искусственных границ. В здоровой психике границы строятся словами и действиями.

— «Я устала, мне нужно полчаса тишины. Пожалуйста, не заходите на кухню».

— «Я не буду готовить сегодня, закажите пиццу».

— «Мне нужно побыть одной, я иду гулять».

Но «удобная женщина» не умеет так. Для неё сказать «мне нужно личное пространство» равносильно признанию: «Я плохая мать и эгоистичная жена». Потому что в её картине Мира хорошая женщина — это та, которая доступна 24/7. У которой нет потребности в одиночестве. Которая всегда рада обслуживать.

Поскольку словами она границы выстроить не может, она строит их химически. Бокал вина — это невербальный сигнал окружению: «Я занята. У меня ритуал. Не трогайте меня».

Муж видит жену с бокалом и думает: «Ну, она отдыхает, лучше не лезть». Ребёнок знает: «Маму сейчас лучше не дёргать». Это работает. Это создаёт ту самую тишину, которой ты не можешь добиться прямым запросом.

История Ольги. «Я прячусь в бокале от собственной жизни».

Ольге 33. У неё трое детей. Младшему два года. Она в декрете. Квартира — «трёшка» в новостройке, где стены картонные и слышно, как у соседей сверху роняют вилку.

Ольга рассказала психологу, что её «время» наступает в 21:00. Дети уложены (с боем, с криками, с «мам, я пить хочу» по пять раз). Муж уходит в «зал» — так он называет комнату с диваном и телевизором, где смотрит футбол. Ольга остаётся на кухне. Она моет посуду, протирает стол, включает чайник... и передумывает. Достает бутылку белого сухого из холодильника. Садится у окна.

— Оля, а что ты чувствуешь в этот момент?

— Пустоту. Но приятную. Как будто я в коконе. Никто не орёт «мама». Никто не требует. Я просто смотрю в окно на фонари и пью. И в этот час я не мать, не жена, не домработница. Я просто... никто. И это лучшее чувство за день.

Оля не хочет пить. Оля хочет исчезнуть. Хотя бы на час перестать быть нужной всем. Алкоголь даёт ей эту возможность. Он как плащ-невидимка. Ты вроде здесь, на кухне, но тебя нет.

Что заменяет бокал в этой главе?

Он заменяет право на отдых без чувства вины.

Он заменяет умение послать всех куда подальше и не мучиться совестью.

Он заменяет навык говорить «мне это не подходит» близким людям.

Пока ты не научишься трезвой закрывать дверь в спальню (или в ванную, или в кладовку — неважно) и говорить: «Меня нет полчаса. Кто зайдёт — убью», — ты будешь искать эту дверь на дне бокала.

Маленькая практика «Тишина без анестезии».

Попробуй сегодня вечером сделать странную вещь. Не наливай сразу. Сядь на то же место, возьми тот же бокал, но налей туда воду или чай. Посиди ровно 5 минут. Просто смотри в окно или в стену.

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.