Бокал, который я поставил

Исповедь человека, который учился жить без алкоголя



АДРИАН НОРТВЕЙЛ

Адриан Нортвейл

Бокал, который я поставил. Исповедь человека, который учился жить без алкоголя

https://litres.ru/74715374
SelfPub; 2026

Аннотация

«Я могу остановиться». Сколько раз эта мысль заканчивалась новым бокалом?

Автор идёт четырнадцатый год без алкоголя и всё ещё помнит, как убедительно звучали собственные оправдания. Он решается рассказать о зависимости изнутри: о страхе, самообмане, капитуляции, вере и трудном возвращении к жизни, которую больше не нужно заливать спиртным.

Если вы устали прятать тревогу за словами «всё нормально», откройте эту исповедь. Здесь с вами говорит человек, которому тоже было страшно признать правду. И который теперь может рассказать, что было дальше.

При редактировании и структурировании материала использовался ChatGPT.

Содержание

Предисловие автора 4
Глава 1. Пабло 10
Глава 2. Жесткий диск 20
Конец ознакомительного фрагмента. 26

Бокал, который я поставил. Исповедь человека, который учился жить без алкоголя

Предисловие автора

В этом саду, на этой моей любимой террасе я чувствую душевный покой, и это идеальное место для работы над книгой. Всего пять минут назад, прежде чем, как обычно, включить компьютер, я спросил себя: «Действительно ли я хочу написать эту книгу?» «Смогу ли я это сделать?»

Эта мысль, на самом деле, не раз мелькала у меня в голове — возможно, однажды я опишу свой опыт. Но пока я не прошёл долгий путь к трезвости и не почувствовал, что моё состояние стало устойчивым, я ни за что не позволю себе рисковать и пробудить ту ужасную болезнь, которую называют «алкоголизмом».

Я всегда ясно понимал: пока я не буду уверен, что больше не подвергнусь опасности, я должен хранить молчание. Моя эмоциональная трезвость всегда должна быть на первом месте.

Возвращаться мыслями в прошлое всегда рискованно. Иногда это помогает, а иногда заставляет вновь бороться с самим собой. Люди часто говорят: «Слишком много слов лишает дело силы». На протяжении долгого времени я руководствовался этой поговоркой. Я по-прежнему стараюсь не терять бдительности. Та скромная бдительность — не думать, что всё в порядке, не думать, что победа уже обеспечена.

Сегодня, в этот момент, я иду по пути трезвости уже четырнадцатый год подряд. То есть за все эти годы я не выпил ни капли алкоголя.

Честно говоря, иногда я тоже поддавался искушению, чувствовал, что ловушка снова незаметно захлопывается. Но я никогда не возвращался к этому. Я больше никогда не поддавался. И я прекрасно понимаю, почему нельзя. Об этих ловушках… я расскажу вам в книге.

Зачем же тогда писать книгу? В конце концов, я не единственный, кто говорит на эту тему — слава богу. Как и в музыке, у каждого свои предпочтения: кто-то любит рок, кто-то — рэп, а кто-то предпочитает классику. То же самое и с чтением.

В те времена, когда я ещё злоупотреблял алкоголем, я тоже читал некоторые книги, жаждая найти произведения, которые могли бы мне помочь, но таких книг было не много. Сейчас времена изменились — литература и свидетельства становятся всё более разнообразными. Я хочу присо-

единиться к рядам тех братьев и сестёр, свидетельствуя от имени всех нас, принося надежду.

И моё единственное святое желание — **помочь тебе.**

Это то, что сейчас для меня важнее всего — даже не зная тебя, я хочу быть рядом с тобой, быть с тобой.

Я от всего сердца молюсь: пусть ты наконец обретешь покой, пусть ты вступишь на тот путь, по которому прошли бесчисленные люди, бросившие пить: **путь жизни.**

На самом деле всё очень просто: есть только два выбора — жизнь или смерть.

Вам кажется, что я слишком категоричен? Но в этой книге вы поймёте — алкоголь действительно убивает. У смерти есть много граней:

физическая смерть, конечно; но внутренняя смерть не менее ужасна. Депрессия и тревога могут заставить человека захотеть умереть.

Я говорю не о мимолетной тревоге, а о постоянном трепете, ледяном внутреннем состоянии, ощущение, что всё больше не в норме, будто тебя разъедает изнутри.

Ты понимаешь, что что-то не так. Это ясно ощущается. Существует сила, превосходящая нас — это действительно так.

Алкоголь — это загадка? Я не знаю. Но я знаю одно: когда я погряз в многолетнем глубоком алкоголизме, существовало нечто, более могущественное, чем я сам, полностью овладело моим существом.

Под «существованием» я имею в виду не только физический уровень, но и психологический, эмоциональный и духовный.

Однажды я услышал фразу во время группового обсуждения: **«Алкоголь — это рак души».** Это огромный рак, разрушающий всё — семью, работу, самоуважение, уважение к себе и к другим.

Для меня алкоголь — это кошмар. Он увёл меня в бездну.

Алкоголь — великолепный танцор. Он танцует вместе с человеком, обладая безграничным очарованием — словно самовлюблённый манипулятор.

Сначала всё так прекрасно. Если бы не эта таинственная притягательность, кто бы приблизился к такой «личности»? Алкоголь — именно такой. Он обладает магнетизмом.

Как магнит. Иногда он даже кажется «очень красивым». Как незнакомый друг, которого я пригласил к себе домой. Не знаю, почему я ему доверился. В результате я обзавелся нежеланным жильцом, который не хотел уходить. Постепенно этот друг глубоко укоренился во мне — в моём теле, в моём уме, в моей одержимости им, в моих навязчивых желаниях, в моей боли, в моих бесконечных слёзах и безумии.

Да, алкоголь сводит с ума. И так называемое «безумие» не обязательно является проблемой в психиатрическом смысле. Это состояние бессознательности, поведение, при котором человек подвергает свою жизнь или жизнь других абсурдному риску. Для меня алкоголь — это галлюциноген —

хотя, возможно, сначала это не так. Но у него много граней. По мере прогрессирования болезни этап следует за этапом.

Говоря более точно: **алкоголь — это сильнодействующий наркотик.** Наркотик, который в конечном итоге приводит только к трем исходам: **тюрьма, психиатрическая лечебница или морг.**

Это истина, которую я слышал на бесчисленных собраниях анонимных алкоголиков, и которую я испытал на собственном опыте — я потерял многих близких мне людей, которые не смогли выжить.

Конечно, некоторые верят, а кто-то по-прежнему сомневается, стоит ли действительно отказаться от алкоголя. Я сам когда-то боролся, шёл на компромиссы, вел переговоры…

Я не собираюсь никого поучать. У каждого есть свой момент. Каждый, кого мучает это проклятие, узнает себя в той или иной части книги.

Эта книга — просто попытка поделиться. Иногда она похожа на роман, иногда — как диалог.

Я хочу стать тем другом, который будет идти рядом с тобой — трезвенником, который уже прошёл тот путь, по которому вы идёте сейчас. В некоторых центрах лечения зависимостей таких людей называют «пациентами с опытом». То есть это люди, которые давно выздоровели и знающие, как не попасть снова в ловушку алкоголя.

Для меня успешный отказ от алкоголя — после стольких мучительных переживаний, — это почти чудо.

И такое же чудо ждёт и вас. Ведь отказ от алкоголя сам по себе — это чудо. Со временем ты обнаружишь, что жизнь вознаградит тебя ещё большим количеством чудес и подарков.

Ген По моему опыту, одно можно сказать без всякого сомнения:

только ты сам можешь дать себе тот импульс, необходимый для принятия решения.

Вы можете обратиться к лучшим в мире специалистам по лечению зависимостей, можешь потратить несколько месяцев или даже лет, задавая себе вопрос: «Я алкоголик?» «Действительно ли я хочу бросить пить?»

Ты можешь сделать перерыв на несколько дней или недель, скажите себе, что всё под контролем. Да, Земля от этого не перестанет вращаться. Но жизнь по-прежнему будет идти своим чередом. Вы понимаете, о чём я.

Так давайте же будем откровенны добро пожаловать на «Корабль восстановления». Желаю тебе приятного путешествия в этой матрице, полной возможностей.

Глава 1. Пабло

Сейчас август 2024 года, мне тринадцать лет, и я уже два месяца не пью… Я уехал из Парижа — города, который многое мне дал, но и многое у меня отнял. Такой прекрасный город — наша столица.

Я прожил двадцать лет на станции метро «Анверс» (Anvers), рядом с базиликой Сакре-Кёр (Sacré-Cœur), в квартире, которую я очень любил. Там я сочинял песни, принимал множество ярких художников, днём и ночью писал песни и сочинял музыку в своей студии… Это было моё убежище. В студии царила прекрасная атмосфера.

Именно здесь я написал песню «Надежда» (Espoir) — версию для «Евровидения» 2000 года, которую исполнила Джессика Ферли (Jessica Ferley). Эта песня стала лейтмотивом всей моей жизни: она несет в себе послание «Мы бессмертны».

В этой студии я написал много песен, наполненных надеждой… но в то же время именно здесь я пережил много страданий и пил в больших количествах… Там я праздновал победы и переживал поражения, как это часто бывает… Но об этом я расскажу тебе позже.

Сейчас я живу в Аржантей (Argenteuil), примерно в десяти километрах от Парижа. Я уже четыре года живу здесь, снимаю дом. Здесь чистый воздух, что перекликается с мо-

ими нынешними внутренними вибрациями, позволяя мне чувствовать гармонию в окружающей среде и на пути к выздоровлению.

Мне действительно нужна природа… Я живу своей детской мечтой — иметь сад, с самого детства я мечтал установить наземный бассейн. В те времена такие бассейны были очень дорогими, и мои родители не могли себе его позволить. Это было уделом богатых!

Очень жарко… Я плаваю в воде, и мне очень хорошо. Вокруг тихо. Мне в этом году пятьдесят два года. Я пытаюсь расслабиться… чтобы почувствовать себя лучше. Я вспомнил о «Принцессе Лео» (Princesse Léo) — кошка, с которой я прожил десять лет и которая только что умерла… её сбила машина. Шок от того момента… Я всё ещё страдаю, но, конечно, пить я не могу. Я не могу.

Мне остаётся только справиться с внутренней болью — Никто не мог по-настоящему утешить меня. Мне оставалось лишь изо всех сил пытаться с этим справиться.

Во второй половине дня царит какая-то торжественная атмосфера, хотя я слышу голоса соседей, я стараюсь не обращать на них внимания. Наступал вечер, я готовился к ужину; но вдруг меня потрясло то, что произошло снаружи.

Я услышал внезапный шум из соседней квартиры; мой сосед Пабло — добрый, мягкий человек с глазами, полными любви, — громко кричал: «Я всё разнесу в щепки!! Я всё разнесу в щепки!!»

Пабло — португалец, он очень любит вечеринки… С тех пор как я переехал сюда, он всегда с радостью помогал мне, когда я просил его о чем-нибудь. Судьба свела меня в этом новом доме с человеком, который, возможно, похож на меня… Возможно, это действительно так.

Наши судьбы так и переплелись; мы оба люди с средиземноморским характером, любим делиться, любим проводить время вместе, но, возможно, у нас у обоих есть какие-то болезни. Кто знает…

ведь Пабло — алкоголик. Но как я могу осуждать этого милого человека? В конце концов, я тоже просто… перестал пить.

Иногда мы в частном порядке обсуждали эту тему, когда мы впервые встретились, он и его партнер, следуя «традиционным обычаям», предложили мне выпить…

Конечно, с алкоголем. Та атмосфера «вечеринки» и «традиций» — аромат жареного мяса, запах лета, дух колбас, смешанные с теплотой человеческих отношений — — была почти неотразимой… Но у меня есть первая линия обороны — а именно: «Никто и ничто не сможет поколебать меня».

Теперь они уже знают, что я не пью. Я чувствую, что во время наших нескольких разговоров Пабло осознает, что пьёт слишком много. Но для него это почти «семейная традиция», нечто, заложенное в крови.

Я хочу сказать следующее: Я не из тех, кто указывает пальцем на людей, употребляющих алкоголь, и не вмешиваюсь в

дела других.

Некоторые могут выпить немного — время от времени. Но другим, если они не хотят умереть, пить нельзя, потому что это «зависимое заболевание».

Однако, по мнению Пабло, пить — это хорошо! Я рассказал ему о том, что случилось со мной в девятнадцать лет: тогда, когда я, будучи пьяным, был преследуем тремя полицейскими машинами по улицам Тура — этот случай произвёл на меня сильное впечатление и показался мне немного абсурдным. Мы с улыбкой вспоминали те времена — тогда мы были молоды и наивны, но на самом деле совершенно не понимали, что такое опасность.

Мне кажется, что нас, этих пьяниц, действительно охраняет какая-то защитная звезда! Правда… (по крайней мере, вначале так и было.)

Сейчас девять вечера. Я слышу крики, плач, и рыдания их четырёхлетней дочери.

Оказалось, что спутница Пабло пыталась успокоить его, она разбила пивную бутылку на террасе, чтобы заставить его перестать пить. Она кричала: «Я хочу, чтобы ты перестал, Пабло! Я хочу, чтобы ты перестал!»

Пабло пил без перерыва с самого дня. Позже к нему пришёл друг, и они пили вместе — красное вино, виски, пиво… Об этом она расскажет мне позже.

По мере того как послеполуденное солнце становилось всё ярче, их опьянение становилось всё сильнее. В садах обеих

наших семей я чувствовал эту «неконтролируемую энергию» — это было действие алкоголя.

Сначала они громко болтали, смеялись и хвастались, выкрикивая; но со временем Пабло совсем сошел с ума и потерял самообладание. Он начал с силой швырять игрушки своей дочери Лин (Lyne) на террасу, и разбил ещё больше бутылок с алкоголем. Он кричал, что разнесёт весь дом, и сжечь всё дотла!

Он шатался, а девочка не переставала плакать — это был плач отчаяния, реакция на пережитое потрясение.

Всё произошло слишком быстро. Я едва узнал этого человека. Я не знаю, что делать… Пока не слышно звуков насилия. Но я понимаю, что ситуация опасна.

И вот в этот момент сосед, сидящий напротив него, — друг, который очень хорошо ладил с семьёй Пабло, — поспешил к нему, чтобы успокоить его.

Мне было очень страшно…

Я уже давно не сталкивался с подобной ситуацией, с тех пор как закончились мои отношения с Полом (Paul), больше такого не было.

Я чувствую себя очень неспокойно. В то же время я словно вернулся в детство — все мгновенно воскресло в памяти. В моей душе бурлило сильное беспокойство…

Эта атмосфера слишком напоминала сцены, когда мой отец, будучи пьяным, избивал мать. Я снова увидел, как отец под воздействием алкоголя сжимал маму за шею…

Наконец — уф… Хосе (José) успокоил его. Я слышал, как Хосе с юмором сменил тему разговора, пытаясь успокоить Пабло.

Но я всё ещё боялся, что после ухода Хосе у него снова начнётся приступ. Я почувствовал приступ этой «болезни», сильнее, чем когда-либо. Воздух стал ледяным.

Эта сцена длилась полтора часа. Полтора часа — это очень долго, когда опасность так близка. Достаточно одной секунды, чтобы произошла трагедия.

На этот раз с Пабло пока всё в порядке… Он просто остановился и заснул.

Его потрясённый спутник звал меня с той стороны забора: «Фред! Фред!»

Лиза (Lisa) призналась мне, что больше не может так жить. Она хотела сбежать. Она боялась, что у девочки останутся психологические травмы, боялась, что она всю жизнь не сможет забыть эту ночь.

Она прислала мне на телефон фотографии, на которых в доме царил полный беспорядок. Увидев их, я остолбенел. Потрясение, печаль, но в то же время в душе мне было ясно — это не редкость.

Вот что значит «танцевать с дьяволом». Да… танец с дьяволом! Позже я расскажу вам, почему я так говорю.

Затем я заговорил с Лизой. Я спросил её: «Сколько Пабло выпивает каждый день?» Её плечи бессильно опустились, взгляд дрожал, и дрожащим голосом ответила: «Как мини-

мум полторы бутылки красного вина в день, плюс бесконечное количество пива».

В её глазах я прочитал отчаяние. Я чувствовал её беспомощность и страх… Её голос слегка дрожал.

На следующий день. Я сидел в саду, прислонившись спиной к своей сливе. Солнце по-прежнему ярко светило, а я прятался в тени. Мне казалось, будто я от чего-то прячусь… В голове постоянно всплывали события прошлой ночи.

Мой взгляд застыл, мысли запутались, будто меня снова перенесли в другое время и пространство. Я был озадачен, даже можно сказать, что я был потрясён.

Ведь я прекрасно разбираюсь в алкоголе. Я явно уже пережил всё это… но с тех пор, как я переехал сюда, я никогда не видел, чтобы Пабло так низко пал.

Лиза решила уйти от него — я в этом уверен. По её словам было ясно, что она хочет сбежать.

Прошло несколько дней. Атмосфера между нашими садами стала такой тягостной, что дух перехватывало. Лиза и Пабло больше не устраивают вечеринок, и больше не включают латинскую музыку. В этом году они тоже не поедут на отдых в Португалию — хотя всё было давно запланировано. Позже Пабло сказал мне: «Лиза не хочет больше ездить в отпуск».

Я встретил Лизу у входа, и она сказала мне: «Я ухожу от него…» и добавила: «Но я надеюсь, что ему станет лучше…» Я увидел по её взгляду, что на этот раз всё по-настоящему —

она приняла окончательное решение. Она собирается уйти от него, и навсегда. Её голос звучал твёрдо и спокойно.

Я понял её. Странно, но слова словно сами вырвались у меня из уст: «Я понимаю, Лиза». После нескольких секунд молчания из моих уст снова невольно вырвалась фраза: «Лиза, дай ему шанс».

Она явно не ожидала, что я скажу такое, я сам об этом не думал. Лиза опустила голову, отвернулась и вытерла слёзы. Она сказала, что пойдёт с девочкой прогуляться в парк напротив.

Я вернулся домой. И подумал: «Я должен что-то сделать!» Я ходил по комнате туда-сюда. Я хочу помочь Пабло. Я не хочу, чтобы эта семья развалилась и распалась. И всё из-за этого… И всё из-за этой «выпивки»!

Я позвал его через забор. Спросила, как у него дела в последнее время. Его голос звучал тихо и угрюмо — Тот, кто обычно громко смеялся и любил рассказывать о своих мечтах, в этот момент полностью изменился.

Пока Лиза была в гостях, я осторожно попытался поговорить с ним о вчерашнем вечере — о той шумихе, которую слышал весь район. Но я быстро почувствовал, что Пабло очень «защищается». На самом деле это было не просто настороженность — это было огромное сопротивление.

По его мнению, проблема заключалась в Лизе, или где-то ещё. Он категорически отрицал, что сам болен.

Я знаю, что он действительно страдает нашей общей бо-

лезнью — алкогольной зависимости. Но я слышал, что он ещё не готов признать это. И я не собираюсь уговаривать его пойти на встречу анонимных алкоголиков или к терапевту. Он ещё не готов. Я это прекрасно понимаю.

Потому что, видите ли, когда человек бросает пить, он начинает чувствовать, как «болезнь» других людей находит отклик в его собственном теле.

Это может показаться странным, но на самом деле это вовсе не так.

Пабло — почти «типичный случай» — как и многие люди, разрушенные алкоголем. Они прочно заперты в тисках этого яда, но по-прежнему увлечены этим мимолетным ощущением эйфории. Они считают алкоголь чем-то волшебным добровольно подчиняются ему, считая его «священным заветом», заключённым между судьбой и ними самими.

Они говорят: «Всё равно рано или поздно все умрут!»

Что касается тех, кто до сих пор болен, я не выношу никаких суждений. Они имеют право выбрать этот путь. Но для меня не может быть речи о моральном превосходстве или ущербности — я просто выбрал «жизнь».

Конечно, Пабло может и дальше пить свой алкоголь дома. Возможно, он до сих пор думает, что всё держит под контролем. Я не хочу накликать на него несчастье.

Но давайте внимательно посмотрим на алкоголь —

Да, Пабло «хорошо держит выпивку». У него «хорошая выносливость». Вечеринки, барбекю, церемонии, дни рож-

дения — всё казалось нормальным. Они поднимают бокалы и говорят: «Выпьем за нас!» Но Пабло не знает, что на самом деле он страдает «зависимостью».

Эта болезнь заставит его скатиться ещё ниже. Исходя из моего опыта, из всего, что я видел и слышал, в этом нет никаких сомнений.

У него ещё есть выбор. Но рано или поздно, когда он дойдёт до того решающего момента, речь уже не будет идти о том, «любит ли он выпить» или «стремится ли к опьянению».

Тогда он уже не будет говорить, что алкоголь расслабляет мышцы и снимает напряжение, развеивает грусть, просто привычка… К тому времени у него уже не останется выбора.

Он окажется полностью в плену демона алкоголя.

Я опустился на самое дно из-за алкоголя, поэтому больше не оставляю этому яду ни малейшего шанса.

И ещё хотелось бы добавить — что человек по-настоящему «достигает дна» это тот момент, когда он перестаёт копать дальше.

Итак, каким будет следующий шаг Пабло, будет ли это после развода?

Вот полный текст **первой главы «Пабло»** в прямом переводе на китайский (традиционный). Хотите, чтобы я оформил текст в формате официального книжного издания (с заголовками глав, единообразным разбиением на абзацы, готовым к публикации или рецензированию)?

Глава 2. Жесткий диск

Вот и всё… Я действительно оказался здесь. Я по-прежнему хочу, снова и снова, отдать вам всё… Вы знаете; интересна ли моя жизнь? Я не знаю… И, если не считать того путешествия, в которое я вас увлек, у меня есть только одна цель в этом повествовании: помочь вам, возможно, через сопереживание или отождествление, разобраться в том, что происходит внутри вас. Возможно, увидеть всё немного яснее… проанализировать. Понять. Вместе. Я особенно надеюсь, что, поделившись с вами некоторыми историями из своей жизни и своим жизненным путем, мы сможем распознать то, что запечатлелось на нашем «жестком диске».

У нас, алкоголиков, часто бывают схожие жизненные пути. Я посещал множество сеансов групповой терапии, и у участников часто было дисфункциональное детство. Не у всех, но у большинства. И я тоже не смог избежать этой «большинства». Судя по тем историям, которые я слышал, у всех нас есть много травм. Слава Богу, не все из нас выросли в неблагополучных семьях. Однако кое-что произошло… это точно. И мы обнаружим, что на самом деле мы были «алкоголиками» ещё в детстве — ещё до того, как подняли первый бокал! Я постараюсь не тратить время зря и сразу перейду к делу: Когда я был ребёнком, я испытывал тревогу и страх. Я не собираюсь рассказывать вам обо всех своих пе-

реживаниях… Крики и страдания действительно были, это точно.

То же самое касается страха и тревоги. Итак, я рос в таких условиях, и развивался, используя то, что у меня было, и то место, где я находился. Я был свидетелем сцен насилия, когда мой отец-алкоголик избивал мать… и инстинктивно пытался излечить себя тем способом, который был мне доступен. Люди всегда ищут лекарство на сайте. Это инстинкт, без сомнения. Пока однажды я случайно не встретил хорошего друга, на которого раньше никогда не обращал внимания: Сахар. Среди всего, что мне пришлось пережить, она принесла мне огромное утешение, настолько, что в детстве я ни на минуту не переставал её употреблять. По сути, это был мой первый наркотик. Это слово звучит немного резко, но это правда… потому что сахар — это наркотик. Это сильный наркотик, как и все остальные. Сахар — это моё обезболивающее, мой яд, моё невинное, но мучительное похмелье, моя радость, мой способ примириться с самим собой; тогда меня мучили спазмы и перепады настроения… На самом деле это своего рода ложный антидепрессант. Она отрывала меня от тела и превращала в того, кого одноклассники называли: «розовым слоном». Сахар стал моей трагедией и моим полем битвы. На самом деле я начал посещать групповые сеансы психотерапии в очень раннем возрасте, примерно с двенадцати лет. Я вместе со всеми старалась на встречах Weight Watchers по снижению веса Вспоминая об этом, по-

нимаю, что это было математической неизбежностью… Но, ого, эта болезнь зависимости — просто жестокая! Это просто безумие!!! И я хочу раскрыть вам ещё один секрет: мы, эти «красноносые», то есть так называемые алкоголики, на самом деле страдаем от болезни, которая гораздо глубже, чем мы можем себе представить. Настоящее название нашей болезни — это не просто «алкоголизм». Её настоящее название — «синдром зависимости» — зависимость. Это заболевание включает в себя другие эмоциональные или физиологические симптомы, другие вопросы, другие слова, другую боль. Вернёмся к алкоголю: он — лишь одна из граней этого безумного кристалла. У этого вещества всегда много граней. И в одной из граней алкоголя заключается ритуал «наполнения жидкостью»: алкоголизм. Говорят, что желудок — это первый мозг человека. И независимо от того, содержит ли напиток алкоголь или нет, просто «наполнить» себя это приносит огромное утешение — это точно. Затем на сцену выходит сахар. В то же время «этаноловая бомба» начинает действовать. И я часто задаю себе вопрос: почему я пересекаю эту красную черту? Ведь я видел, как пил мой отец, и эти сцены были далеко не такими розовыми, как в мультфильме «Баба-слон»… Дедушка тоже пил, а мама ещё в детстве пережила ужасы этой болезни… Я даже потерял близкого друга из-за этой болезни — он был так молод, это было совершенно естественно. Алкоголь — это катастрофа! Я часто говорил себе: я ни за что не дойду до такого! Это просто

невозможно представить. Я не имею никакого отношения к этой болезни. Однако… Что же произошло, что в какой-то момент я переступил эту черту? Что же произошло в моём «жестком диске»? Какая информация, какой шок привели к сбою системы? На самом деле, мне потребовались годы терапии и примирения с самим собой, чтобы наконец понять… Научиться понимать себя и жить с этим. Насколько это в моих силах.

Но самое главное — больше не употреблять. Поверьте мне, я пережил немало «золотых» поражений, только для того, чтобы попытаться бросить всё на полпути и отрываться по полной! Я мучился и даже чуть не погиб, только чтобы понять, что совершенно не в силах контролировать этот ужасный, ироничный, демонический процесс зависимости. В общем, как я узнал на собраниях: я не виноват в своей болезни, но моё состояние оказалось серьёзнее, чем я думал… Однако, продвигаясь вперёд, я постепенно примирился с тем, что что я должен нести ответственность за своё выздоровление. И это хорошая новость… Хотя с самого начала я скептически относился к сути этой болезни. Мне придётся проявить упорство, но в некотором смысле ситуация не совсем безнадёжна.

У меня всегда был зависимый характер, независимо от того, употребляю ли я какие-либо вещества или нет — так было всегда. Теперь я понял, что это несомненно, и даже обведено красным. Если использовать аналогию, то я словно но-

шу в себе какой-то латентный вирус, который присутствует в каждом из нас. Но у некоторых людей, когда они переживают сильный экзистенциальный кризис (или даже не столь сильный), этот вирус внезапно пробуждается. Если я скажу вам, что мне понадобилось всего три дня, чтобы стать алкоголиком, вы поверите? На самом деле, из-за разрыва отношений я пил каждый вечер шесть лет подряд — начиная с тридцати двух лет и вплоть до тридцати девяти.

Я уверяю тебя, до того дня, до того дня, полного одиночества и эмоционального отчаяния, до того, как я выпил тот бокал вина, который показался мне «таким вкусным», я никогда по-настоящему не увлекался никакими алкогольными напитками. Я никогда не умел «умеренно» употреблять алкоголь… и никогда не мог контролировать употребление каких-либо наркотиков. Для меня это не секрет! Помню, в молодости мы перед входом в ночной клуб безумно напивались, а потом я ещё и за рулём добирался до дома — это было просто невообразимо… В те времена мы пили так же, как современная молодёжь: «запой» (большое количество алкоголя за короткое время). Но на следующий день, да и через день, я уже совершенно не вспоминал те пьяные ночи. Алкоголь меня не манил. Я никогда не чувствовал потребности повторить это. Конечно, у меня осталось много воспоминаний о веселье, смехе и абсурдных ситуациях. Но я смог остановиться — это точно. Было даже несколько лет, когда я совершенно не хотел пить в одиночестве. Тогда друзья даже

шутили: «Фред — настоящий эконом, ведь он не пьёт!» Однако, что ужасно, однажды — я действительно в это втянулся, не заметив этого и не осознав, как формировалась эта ловушка. Поразительно, но я так быстро купил билет на самое ужасное развлечение в своей жизни… На самом деле я стал зависимым в тот момент, когда этот продукт впервые утешил меня. Именно после того разрыва отношений, о котором я только что упомянул… Причём именно я сам положил конец этим отношениям! Но когда ты — высокочувствительный человек и при этом, сам того не подозревая, страдаешь от такого заболевания, все оказывается не так просто. Проблема гораздо глубже, чем кажется на первый взгляд. После того как я расстался с тем партнёром, который так заботился обо мне, словно мать, я пережил крайне тяжёлый нервный срыв. Даже несмотря на то, что я сам инициировал разрыв — как это противоречиво. Я вновь пережил травму «брошенности». «Просто» вот так… Легко сказать! Но эта раздирающая душу боль настолько сильна и глубока, что, если бы пришлось описать, это было бы похоже на смерть моего партнера.

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.