

ЗА
ВИ
СИ
МО
СТЬ

ТАТЬЯНА ФИШЕР

**ЗА
ВИ
СИ
МО
СТЬ**

**ПОМОЩЬ
В ПРЕОДОЛЕНИИ
АЛКОГОЛИЗМА**

**ТРЕВОЖНЫЕ
ПРИЗНАКИ**

**ЭТАПЫ
ФОРМИРОВАНИЯ**

ПРИЧИНЫ



Москва

УДК 613.816
ББК 51.1(2)5
Ф68

Фишер, Татьяна Александровна.

Ф68 Зависимость. Тревожные признаки алкоголизма, причины, помощь в преодолении / Татьяна Фишер. — Москва : Эксмо, 2025. — 240 с. — (БЕЗвредные привычки. Лучшие книги по избавлению от зависимостей).

ISBN 978-5-04-173228-8

У запоя нет календаря. Человек с зависимостью воспринимает все как бесконечный день, посвящая его единственному объекту пристрастия — алкоголю. В конце концов такой день оборачивается непроходимым ночным кошмаром. Зависимость опутывает жизнь алкоголика невидимыми щупальцами, навсегда меняя химию его мозга, здоровье, внешность, карьеру, отношения с близкими и даже отношения с самим собой. Выбраться из ловушки можно, если осознать, что алкоголизм — это заболевание, лечение которого начинается с решения внутренних проблем. Роман с зависимостью иногда длится очень долго, но никогда не поздно его закончить.

УДК 613.816
ББК 51.1(2)5

ISBN 978-5-04-173228-8

© Татьяна Фишер, текст, 2022
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2025

Оглавление

Предисловие	11
-------------------	----

ЧАСТЬ I. ДНО

Глава 1. Осень	15
Глава 2. Тяга	21
Глава 3. Нога	28
Глава 4. Змея	34
Глава 5. Аяна	41
Глава 6. Вина	55
Глава 7. Одержимость	61
Глава 8. Кроличья нора	69
Глава 9. Любовь	76
Глава 10. Меня нет	84
Глава 11. Взрыв	91
Глава 12. Страдание	99
Глава 13. Психоз	105

ЧАСТЬ II. ОТЧАЯНИЕ

Глава 14. Без надежды	113
Глава 15. Мама	123

Глава 16. Реабилитация	130
Глава 17. Ложь	137
Глава 18. Зина	146
Глава 19. Десять причин	152
Глава 20. Андрей Андреевич	161
Глава 21. Первый шаг	167
Глава 22. Большой брат	175

ЧАСТЬ III. РОЖДЕНИЕ

Глава 23. Бог	181
Глава 24. Гора	186
Глава 25. Второй шаг	194
Глава 26. Посетитель	201
Глава 27. Искупление	207
Глава 28. Роды	213
Глава 29. Свои	218
Глава 30. Одна	224
Dezideratum Напутствие	231
Список литературы	233
Алфавитный указатель	235

Посвящается моим детям

Когда ты хрупок, переломлен, обесточен,
Когда мембраной стала костная броня,
Разбит, поранен, вывернут, просрочен
И с отвращением мамки пестуют тебя.

И тот, внутри, кричит: «Бежать давай подальше!
Еще схватить хоть золота листвы!»
Но гнут колени, не прощая фальши,
Чтоб лечь. Размазав землю горем по лицу.

Пусть отмывают, пусть спасают душу,
Свою. Спасают-то голубушки свою.
А я тихонечко побуду, сгорбив плечи,
И через день-другой им песен попою.
Пусть отдохнут...

Татьяна Фишер

Предисловие

Чуть больше десяти лет назад по дороге на работу я заглядывалась на ждущих открытия магазина алкоголиков и отчаянно им завидовала. Мое тело тут же вспоминало волшебное ощущение первого глотка алкоголя — разливающегося внутри тепла, расслабления, остановки. От любого намека на употребление, даже закинутой в кусты пустой бутылки, появлялась тяга. Сильная, изматывающая, мучительная. Сколько-то я держалась, тайно мечтая о том, что как только дети вырастут — я одним днем встану и уйду. Навсегда. Пить вдоволь. До смерти. А пока нужно было взять себя в руки. Получалось остановиться на месяц, иногда — два, но раньше или позже происходил срыв — очередное предательство себя и близких. И, с одной стороны, он каждый раз казался неожиданным, но одновременно, глубоко внутри, я вообще не представляла себе жизни без вещества.

На реабилитации мне запомнились слова одной выздоравливающей зависимой о том, что **зависимость — это никому не видимые слезы**. Очень созвучно. Это страх, боль, гнев, вина, отчаяние, стыд,

МЕНЯ НЕТ. Роман с зависимостью

самоуничтожение, бесконечные круги внутреннего ада — все что угодно, только не удовольствие. Будь то алкоголь, еда, психоактивные вещества, игры, секс и прочее. Никто не мечтает в детстве, что однажды станет алкоголиком или игроком, никто не мечтает убивать себя и приносить боль близким, никто не выбирает жить во внутреннем аду. Зависимость с человеком просто случается.

И она может уничтожить, но может и переродить, довести до самого дна, от которого наконец можно оттолкнуться. Зависимость может стать дорогой к смерти, а может — шансом на настоящую, истинную жизнь в ремиссии. С качеством жизни зачастую выше, чем у «условно здоровых». С однажды пришедшим пониманием того, что эти круги ада алкоголизма были жуткими, но в то же время самыми главными и важными на пути к себе. Как писал Фазиль Абдулович Искандер: «Ты с ужасом осознаешь, что ничего не понял бы, если бы не эти страдания, если бы не эти неудачи, не эта боль. Господи, как точно все сложилось. Два-три везения там, где не повезло, и я бы ничего не понял...»

Перед вами книга, которую я писала несколько лет. Повествование первых глав появилось на свет уже четыре года назад. Я выделяла целый день на одну главу нарратива, и после несколько часов уходило на то, чтобы вернуться из прошлого в здесь и сейчас, отжив душой еще кусочек боли. Вторая часть повествования и теоретическая часть появились значительно позже. Четыре года назад я не смогла

Предисловие

бы так досконально и стройно написать теорию. Четыре года спустя я не смогла бы вспомнить и описать свое темное время с той пронзительной горечью и бессилием, как смогла это сделать тогда.

Для меня эта книга не столько о зависимости в целом и алкоголизме в частности, сколько о внутреннем пути, полном кризисов, дней отчаяния, самоненависти и непонимания себя, падении на дно и возрождении в себе настоящей, распутавшейся, нашедшей новые опоры.

Как бы пафосно это ни звучало — у вас в руках часть моей души с, возможно, самым темным и самым светлым, что в ней есть. Надеюсь, путь, который мы пройдем вместе сквозь страницы книги, окажется для вас не напрасным.

ЧАСТЬ I. Дно

ГЛАВА 1

Осень

Пахло гниющими листьями... Почему-то запах осенней, опавшей на влажную землю листвы ей всегда казался ореховым. Что-то из детства... Так пах упавший с дерева и расколовшийся об асфальт молочный грецкий орех во дворе у прабабушки... Грецкий орех, грецкий орех, грецкий орех... Дурацкая привычка снова и снова повторять случайно застрявшую в голове фразу. То ли чтобы заполнить пустоту в голове, то ли — заглушить адский шум. Уже и не понятно. Грецкий орех, грецкий орех, грецкий орех. Глоток коньяка из бутылки. Алкоголь обжигает гортань и согревающей ласковой волной растекается по телу. Вот так хорошо...

Наполненная на три четверти бутылка всегда радовала, она как будто светилась изнутри, обещая долгое удовольствие. Когда содержимого становилось меньше половины, приходило сожаление. Забавно. Будто каждые пол-литра она проживала настоящие отношения — от радости встречи до грусти расставания. В этот раз коньяка было уже не так много.