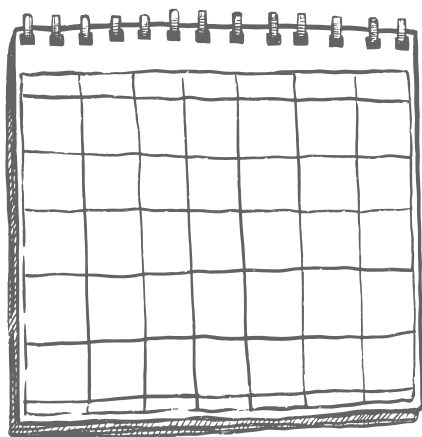


→ Апрель

**Месяц,  
КОГДА Я МНОГО ПЛАЧУ**



ДЕНЬ	0	3	3
------	---	---	---

## Не та девушка, на которой он женился

Тринадцать лет назад мой муж женился на девчонке-ту-совщице. *Хохотушке*. До недавнего времени (если быть точной, то еще 33 дня назад) единственным развлечением в нашей жизни были увеселительные встречи с друзьями, пьяные воскресные обеды, веселый кутеж на вечеринках, изысканные ужины и дорогое вино. «Семейный ужин» представлял собой посещение модного ресторана с аперитивами, винами и джестивами. Затем нужно было обязательно что-нибудь принять на сон грядущий. Теперь же мой муж женат на трезвеннице. Я на это сама подписалась, а он-то не подписывался. Он хотел, чтобы я пила меньше (существенно меньше). Но он не просил (и не хотел), чтобы я совсем перестала пить.

До того, как я бросила пить, в самые сложные свои моменты, обычно примерно в три часа дня, я представляла себе, как мой муж уходит от толстой, пьяной, потрепанной жены к более молодой, стройной и энергичной женщине. Сегодня, чувствуя себя мрачной и унылой, я представляю себе то же самое, но теперь эти двое весело распивают бутылочку вина за романтическим ужином в кафешке, а я сижу дома одна со стаканом воды в руке.

Семьи алкоголиков получают существенную помощь и поддержку, но для мужей трезвенниц, насколько я знаю, поддержки не предусмотрено. Для хороших или плохих, богатых или бедных, пьяных или трезвых...

Я пока ничего не рассказывала Джону о своих страхах (но в большом количестве выливала их в свой блог).

Он слишком милостив, чтобы признать необходимость какого-либо сожаления, поэтому я боюсь, что не поверю в то, что он скажет. Но сегодня я просто не могу сдержаться.

— Дорогой, — говорю я, — можно задать тебе вопрос?

Он выглядит как кролик, замерший на шоссе в свете фар. Джон — истинный шотландец. Он не любит «разговаривать обо всяком». В возрасте семи лет его отдали в закрытую школу-интернат. Его мозг, как компьютер, перелистывает разные документы в поисках «подходящего ответа на каверзный вопрос».

— Тебя не беспокоит, что я бросила пить? Ты бы хотел, чтобы твоя жена пила?

Джон облегченно выдыхает. По крайней мере, я не спросила его: «Моя задница не выглядит слишком большой в этом?» Ему всегда сложно выбрать правильный ответ на этот вопрос.

— Господи, да нет же, это здорово! — отвечает он.

Придется еще немного надавить. Мне нужны подробности. Плюсы, очевидно, такие:

1. Я не засыпаю, когда мы смотрим телевизор, так что можем посмотреть весь бокс-сет вместе.
2. Я уже не такая ворчливая.
3. Я не мешаю ему спать, пинаясь и ворочаясь в кровати.
4. Ему не нужно пить вино слишком быстро, чтобы точно успеть выпить свою порцию.

На каждый его отрицательный ответ я устраиваю допрос с пристрастием. Он хорошенько думает, затем отвечает:

— У меня теперь почти нет доступа к пульту телевизора.

Затем он прячется за развернутой газетой, словно черепаха, втянувшая голову в панцирь. Все, конец разговора. Мужчины. Простые создания. Не мешайте им спать, смотреть телевизор или заворачиваться в одеяло, и они будут счастливы.

Я подозреваю, что потеря пьющего партнера кажется настолько ужасной только нам, пьяницам, а не тем, кто пьет «нормально».

Что, если я забрала бы у него дистанционный пульт навсегда? Это стало бы причиной развода...

ДЕНЬ	0	4	0
------	---	---	---

## Я кхалиси

День сороковой, и я, пытаюсь побороть пристрастие к вину, знакомлюсь с техникой визуализации.

Идея визуализации известна уже несколько веков и уходит корнями в медитацию, молитвы и гипноз. К ней прибегали многие успешные спортсмены. Всем известный Арнольд Шварценеггер использовал техники визуализации в бодибилдинге, актерской карьере и политике.

Я нашла веб-сайт под названием [easyvisualization-techniques.com](http://easyvisualization-techniques.com). Там приведена цитата Арни: «Я визуализировал, как я делаю и добиваюсь того, чего хочу. Еще до того, как я получил свой титул Мистер Вселенная в первый раз, я участвовал в турнире, будто был его организатором. Я так много раз выиграл его у себя в уме, что у меня не было сомнения — я стану победителем. Затем я занялся кино — получилось то же самое. Я представлял себя из-

вестным актером, зарабатывающим много денег. Я просто знал, что это случится».

И совершенно невероятный исход событий: жутко накачанный австриец с невразумительным акцентом становится губернатором Калифорнии. Думаю, во всей этой болтовне о визуализации что-то есть.

Оказывается, существует три способа использования визуализации для налаживания трезвого образа жизни. Первый заключается в расслаблении и снижении уровня стресса. Вся суть в том, что, когда пришло время немного выпить, не нужно думать о пино гриджио. Нужно найти тихий уголок и представить себя в «счастливом месте». Должны быть задействованы все органы чувств: вы должны воспринимать запахи, ощущения, звуки, цвета, вкус. Скорее всего, алкогольная жажда продлится всего минут десять (хотя кажется, что гораздо дольше), и испытание закончится.

Нужно попробовать. Я ложусь в ванну, закрываю глаза и представляю, что я на острове в Таиланде во время академического отпуска с Баксом, шикарным техасцем, с которым у меня случился незабываемый курортный роман. Бак сделал татуировку на тайском у себя на подошве. Он говорил, что слова переводятся как «Здесь Бак остановится». Наверняка на самом деле она означала «глупый наивный турист». Я слышу, как листья пальм покачиваются на ветру, чувствую песок под ногами и вкус холодного пива «Сингха» на губах. Стоп. Кажется, все мои чертовы счастливые моменты ассоциируются с выпивкой.

В конце концов я остановилась на том, что представляла, как, сильно сжав ногами бока коня, несусь по корнуольскому мысу, обхватив руками твердый пресс Росса Полдарка, только-только закончившего утреннюю

работу в полях. Слава богу, даже в моем воспаленном воображении невозможно представить себя распивающей бокал вина на спине галопирующего жеребца.

Второй способ использования визуализации — это способ Шварценеггера: нужно представить свой будущий успех. При этом нужно вообразить свою жизнь через год. Что ж, попробуем и это. Я представляю себя, *трезвую, стройную, красиво одетую и ухоженную*, я окружена друзьями, семьей и своими детьми, довольными, радостными, послушными и воспитанными. А в свет выходит мой роман, будущий бестселлер...

Считается, что визуализация будущего помогает отрегулировать свой фокус внимания, мотивацию и самооценку, придает уверенности в себе. Говорят, что если вы стремитесь к чему-то и всерьез верите, что это случится, то это уже первый шаг к изменению своей жизни. Есть даже те, кто твердо уверен, что визуализация положительных изменений поможет им свершиться. Это называется «закон притяжения». Звучит довольно бредово, но есть много исследований, доказывающих, что позитивное мышление ведет к положительным результатам, и наоборот. Так что, возможно, в этом что-то и есть.

Ученые доказали, что наше восприятие внешних явлений и наше подсознание обладают определенной силой. Например, вспомните об использовании плацебо в медицине. Я, как и любая мама, знаю, что, когда я говорю детям: «Мамочка тебя поцелует, и все пройдет» и целую ранку, им действительно становится лучше. (Конечно, если кто-нибудь из них умудрится откромсать кончик пальца, это не сработает, и мы попадем на канал А&Е.)

Но мой любимый вариант визуализации я называю «надери задницу». Аллен Карр (автор книги «*Легкий способ*

бросить пить») предлагает визуализировать свои острые желания или своего «внутреннего алкоголика» в виде извивающейся змеи или монстра. Каждый раз, когда вы не даете змее выпить, она немного умирает. Нужно делать так до тех пор, пока она не умрет совсем. Один маленький глоток — и змея снова возвращается к жизни.

По аналогии я люблю представлять так свою Винную Ведьму. «Внутреннюю пьяницу» победить легче, если видишь ее подлой старухой-манипуляторшей, а не просто чем-то неопределенным. Я иду дальше и представляю себя этакой крутой героиней, которая сражается с врагом и эффектно повергает его ниц.

Помню, когда меня продвинули в исполнительный совет рекламного агентства, я прибежала к такому трюку. На заседаниях совета я была самым младшим директором и единственной женщиной, поэтому жутко нервничала. Тогда я представляла себя Мадонной примерно 1987 года, на мне этот лифчик с конусами и облегающие кожаные шорты, а на месте сосков при необходимости появляются лазерные бластеры. Само собой, на эти совещания я шла с гораздо большей уверенностью и важным видом, чем без Мэдж<sup>1</sup>.

Прошу прощения у Мадонны за то, что немного модифицировала ее. Я всегда буду ей благодарна. Но теперь я кхалиси из «Игры престолов». Кхалиси Дейнерис Таргариен, Мать Драконов, сильная, мудрая и красивая женщина. В трудный момент кхалиси никогда бы не потянулась к бокальчику шабли. Ни за что! Она бы выпустила свою армию Безупречных. Кхалиси никогда не пришлось

---

<sup>1</sup> Шутливое прозвище Мадонны, популярное в СМИ в конце 80-х — начале 90-х годов, имя Мэдж ассоциировалось с негламурной леди среднего возраста, противоположностью певицы.

бы бороться с пристрастием к алкоголю. Эта женщина может пройти сквозь огонь и выйти целой и невредимой!

Так что теперь, когда Винная Ведьма похлопывает меня по плечу, я представляю себе кхалиси и выпускаю трех своих драконов, а они без сомнений и колебаний сжигают злодейку дотла. (Вот тут очень важно не вспоминать о конце четвертого сезона, когда драконы стали плохими и стали поджаривать маленьких детишек.) Вот тебе, получай, старая ведьма, и не смей меня трогать.

ДЕНЬ	0	4	4
------	---	---	---

## Когда Винная Ведьма победила

С тех пор как я бросила пить, я сплю так глубоко, что вообще не запоминаю сны. Но я отчетливо помню, что прошлой ночью мне приснилась Джулиет.

Я встретила Джулиет, когда мне было двадцать шесть, мой друг представил мне ее как свою новую девушку. Мы с Джулиет сразу же влюбились друг в друга (платонически).

У Джулиет была огромная копна непослушных рыжих волос и веснушки, она словно вся горела и излучала осязаемую энергию. Провести с ней время — все равно что проглотить целую кучу лопающихся конфеток. Она была чертовски умна и невероятно преданна; как и я, она дымила как паровоз и пила как лошадь. Когда я была рядом с Джулиет, я чувствовала себя более значительной, более привлекательной, более остроумной, более живой.



Мне следовало еще тогда понять, что слишком ярко горящее пламя неизбежно угаснет слишком быстро.

Мы с Джулиет ходили в модные рестораны и болтали до тех пор, пока вокруг нас официанты не начинали ставить перевернутые стулья на столы. Мы быстро приканчивали первую бутылку, и Джулиет, махнув рукой официанту, восклицала: «Извини, приятель, можно нам еще одну такую же, но полную?» и, хохоча, откидывалась на стул.

Мы не спали ночами, проводя время у нее или у меня в квартире, танцуя под гимны нашей юности «Дюран Дюран», Сьюкси и Банши, Тойа Уиллкоккс. Мы громко читали стихи (знаю, мы выпендривались, но мы же были еще молодыми). Мы обещали друг другу, что постареем вместе, превратимся в двух эксцентричных старушенций, одетых в фиолетовый бархат и старые норковые горжетки с головами, хвостами и лапками. Будем пугать молодежь своими клюшками и бесшабашно распивать мартини.

Джулиет была невероятно бесстрашна (пьяная или трезвая, она всегда ходила по краю). Она могла любого убедить в том, что «*в состоянии вести машину*». Она говорила про себя, что отлично водит, а после пары бокалов даже лучше.

Однажды вечером в выходные, после безумной вечеринки в загородном коттедже она решила, что вполне может вести машину и ей не нужно оставаться на ночь с остальными. А мы, к нашему стыду, позволили ей ехать. И она попала в аварию.

К счастью, никто не пострадал, но для Джулиет это было мощной встряской. Она поняла, что может быть уязвимой. Она ушла с авторитетной, но ненавистной работы, оставила должность консультанта и уехала из Лондона,

подальше от искушений, чтобы жить в трезвости и заняться тем, о чем мечтала — писательством. Она писала о том, как живет, оригинально, с огоньком и с юмором. Присылала уморительные электронные письма. Некоторые из них Джон зачитал на ее похоронах.

Мне стыдно признаться, но, полностью поглощенная одержимостью молодости, я общалась с Джулиет реже, чем могла бы. В тот год, когда она уехала, я даже ни разу не навестила ее.

Однажды Джулиет проводила вечер со своим другом. Думаю, они еще не встречались, а просто прощупывали почву. Они напились. Закончились сигареты, а ближайший открытый магазин был в нескольких милях, она ведь жила практически в деревне. Она завела свою обычную песню о том, что, когда пьяная, водит машину даже лучше.

Машина Джулиет пронеслась по пустому сельскому шоссе и, улетев в канаву, перевернулась. Пока еще (и никогда уже) не бойфренд Джулии, одетый в пижаму, застряв в машине, провел несколько часов рядом с телом Джулиет. Ей не было и тридцати.

Много лет спустя в Африке мы с Джоном ехали на машине, Эви и Кит сидели на заднем сиденье (тогда они были еще совсем малышами). Видимость была ужасная — туман и ливень. Я заснула. Будто наяву мне привиделась Джулиет. Она крикнула: «ПРОСНИСЬ!» Я проснулась и увидела, что дорога становится автомагистралью с двусторонним движением. Джон не заметил этого и направлялся прямо навстречу транспортному потоку. Я закричала. Он резко свернул. Я серьезно думаю, что Джулиет спасла нам жизнь. Хотелось бы и мне так же спасти ее. (Джон говорит, что хватит уже без конца рассказывать эту историю, потому