



LUPTA UNEI FEMEI DEPENDENTE

Ann Dowsett Johnston



globo
EDITURA



Lupta unei femei dependente

ANN DOWSETT JOHNSTON





MAMEI MELE,
pentru curajul și dragostea sa,
ȘI LUI NICHOLAS,
pentru nemărginita sa înțelepciune



Vasile Jovan
de Charles Bukowski

*Excesele noastre sunt cel mai bun indiciu al sărăciei noastre,
dar și cel mai bun mod de a le ascunde de noi înșine.*

— ADAM PHILLIPS, specialist britanic în psihanaliză



CUPRINS

Prolog 15

PARTEA ÎNTÂI: CÂNTATUL DE LA COADĂ LA CAP

1 Jurnalul maimuței 21

Începutul sfârșitului

2 În afara Africii 40

O familie lămurește misterul

3 Ai luat-o pe calea greșită, iubito 60

Eliminarea decalajului dintre femei și bărbați

privind consumul periculos de băutură

4 Viitorul este roz 83

Industria alcoolului îl vizează pe consumatorul de sex feminin

5 Vârsta vulnerabilității 103

Consecințele consumului băuturilor încă din tinerețe

6 Băutul ocazional excesiv 120

Cultura consumului de băuturi în campusurile universitare

PARTEA A DOUA: LA LIMITA MARII IZOLĂRI

7 Căutarea butonului de oprire 147

Băutul pentru a uita, băutul pentru a deveni insensibil



LUPTA UNEI FEMEI DEPENDENTE

- 8 Automedicația 168
Schimbările de dispoziție și alcoolul: o asociere ispititoare
- 9 Latura sentimentală a paharului 185
O mică băutura de fanfaromadă
- 10 Steroidul femeii moderne 206
Deschiderea capacului de la mother's little helper
- 11 Ultimul tabu 224
Băutura și sarcina
- 12 Poveștile fiicelor 242
Crescând alături de o mamă alcoolică

PARTEA A TREIA: VINDECAREA

- 13 Când totul se schimbă 263
Dacă ai ajuns să fii abstinent, rămâi abstinent
- 14 Întreruperea ciclului de traumă 282
Întrunirea mamă-copil
- 15 Ceva în apă 295
Conturarea unei strategii puternice de sănătate publică
- 16 Lupta cu miracolul Domnului 311
Spiritualitate și abținere
- 17 Rușinea 332
Nevia de acțiune
- 18 Devenind un întreg 346
În care mă regăsesc
- Mulțumiri 356



PARTEA ÎNȚĂI

Cântatul de la coadă la cap



1

Jurnalul Maimuței

ÎNCEPUTUL SFÂRȘITULUI

Să ai rădăcini puternice este poate cea mai importantă
și mai puțin recunoscută nevoie a sufletului uman.

— SIMONE WEIL

Pentru mine, s-a întâmplat astfel: am urmat un remediu geografic pentru a încerca să repar ceea ce am crezut că era greșit în viața mea, iar remediul a dat greș.

Mult mai târziu, aveam să aflu adevărul: remediile geografice dau greș întotdeauna, mai ales atunci când sunt concepute să rezolve consumul imprevizibil de băuturi.

Bineînțeles, nu așa vedeam lucrurile la vremea respectivă. În iarna anului 2006, atunci când m-am urnit din loc și m-am mutat în Montreal, eram plină de speranțe. Nădăjduiam că noua mea carieră fabuloasă va înflori. Speram ca împreună cu iubitul meu de departe să prosperăm în acest nou oraș. Stând la cina de rămas-bun, la lumina lumânărilor, acestea erau perspectivele pe care le împărtășeam celor mai apropiați prieteni ai mei.



O a treia năzuință o păstrasem pentru mine: aceea că, prin această mutare, obiceiurile mele din ce în ce mai problematice privind băutura vor dispărea ca prin minune. Că pofta mea nocturnă pentru un pahar cu vin sau pentru trei se va stinge pur și simplu. Poof!

Eram obsedată de noua decizie. Făcusem o învoială cu mine însămi de Anul Nou: să nu mai beau niciodată singură. Îi promisesem asta iubitului meu și aveam de gând să mă țin de cuvânt.

Era o după-amiază geroasă de februarie, când mi-am târât pentru prima oară valiza pe scările de marmură ale iluzoriului castel al lui Sam Bronfman¹ de pe strada Peel din Montreal, o clădire marca Disneyland, ce fusese sediul celei mai mari distilerii din lume, timp de multe decenii. Donată Universității McGill în 2002, Casa Seagram a început o viață nouă drept Casa Martlet², numită astfel după mica pasăre roșie de pe coronamentul universității, considerată a fi binecuvântată – sau blestemată? – cu un zbor permanent.

O rândunică nu se odihnește niciodată. Văd asta ca pe un semn bun. Căutam semne care să mă convingă de faptul că luasem cea mai bună decizie în acceptarea importanteii funcții

¹ Samuel Bronfman – născut în 1889, în Republica Moldova, a emigrat în Canada în 1903 și a devenit cel mai mare producător de băuturi alcoolice din lume, profitând din plin de perioada prohibiției din America (n. trad.).

² Martlet – în blazonul englez, Martlet semnifică o pasăre fără picioare și, în unele cazuri, fără cioc. Există unele dispute privind această pasăre. În blazoanele englezești, semnifică o rândunică, în cele franțuzești, seamănă cu o rățușcă. În blazoanele nemțești, se spune că este o ciocârlie. Inițial, întruchipa o mierlă, apoi a devenit o mică pasăre, apoi o pasăre fără picioare și, mai târziu, fără cioc, fiind interpretată diferit, în funcție de țară (n. trad.).



de director adjunct la McGill, fiind responsabilă de dezvoltare, absolvenți și relații universitare. Părăsisem mult-iubită mea casă din Toronto și o carieră de succes în jurnalism. Luasem în serios această afacere Martlet.

În calitate de director adjunct, am fost condusă în biroul imens al lui Bronfman de la etajul doi al clădirii, același loc în care baronul băuturicii îi găzduise pe Joe Kennedy și pe Al Capone în timpul Prohibiției – sau cel puțin așa se spune. Acolo trebuia să stau, la un birou masiv, sculptat manual, dosit la un capăt al unei camere lipsite de aer, cu biblioteci curbate încastrate în pereți și ornate cu lambriu de stejar. Trecutul era impresionant. La fel fusese și biroul pe vremuri. Dar atunci când am ajuns eu, covorul verde pătat, corpurile suspendate de iluminat sparte și lipsa luminii făceau camera să pară apăsătoare. Totuși, avea un potențial nelimitat. Eram optimistă.

În cinstea venirii mele, o colegă director adjunct puse-se niște gerbere roz într-o glastră elegantă, de culoarea lămâii. Erau buchete de bun-venit – și din partea directorului, și a altora –, precum și o mulțime de felicitări și bilețele spre amuzamentul meu. Stomacul îmi vorbea, dar n-am vrut să-l ascult.

De-a lungul timpului, îmi fusese frică de birourile uriașe și de tot ceea ce reprezentau ele. Dar, în prima zi, noutatea lui reprezenta o distracție. Asistenta mea de un blond efervescent, ea însăși absolventă de doar doi ani a facultății, era așezată sus, vizavi de mine, scoțând măsuta de secretară ca să scrie pe ea. Mi-a prezentat un dosar gros și mi-a înmănat un morman de documente pentru a le semna. Mai presus de toate, era interesată să stabilim o dată pentru petrecerea mea de bun-venit. Alegerea ei ar fi fost Ziua Sfântului Patrick sau Ziua Sfântului Patric, așa cum îi plăcea să o numească, ziua cea mai îmbuibată de alcool



a calendarului din Montreal și favorita ei. (Ea era singură și nerăbdătoare să-și schimbe acest statut.)

Cinci săptămâni mai târziu, a făcut să se întâmple acest lucru: cei mai mulți dintre angajați – erau mai bine de 180 în total – se îngrămădiseră în sala de întruniri de la parterul Casei Martlet, bucurându-se de cafea și croasanți, în timp ce directorul îmi ura bun-venit la McGill. Eram responsabilă de mobilizarea acestui grup pentru a lansa cea mai mare campanie din istoria universității: o strângere de fonduri de 500 milioane de dolari care ar fi schimbat aspectul exterior al universității, ar fi sporit cercetările și i-ar fi ajutat pe studenți.

Directorul era o femeie pe care o admiram profund. Inima îmi era plină. Remediul meu geografic era pe cale să funcționeze. În primele luni, mi-am petrecut multe nopți în spatele aceluia imens birou Bronfman. Uneori, în jurul orei șase seara, după ce ultimul angajat pleca acasă, mă duceam la cafeneaua din colț, îmi comandam o salată la pachet și vorbeam cu proprietarul într-o franceză stricată, pregătindu-mă pentru o altă seară la birou. Uneori stăteam până după miezul nopții și mă întorceam în weekend. Eram obișnuită să stau peste program. Nu aveam prieteni în oraș, iar studiul meu avansa rapid. Fostul director adjunct, recrutat de la Stanford, plecase înainte să i se termine mandatul. Cei mai mulți îi atribuiseră meritul de profesionalizare a aparatului de strângere de fonduri pentru McGill, iar atribuția mea era să continui acest proces.

Am muncit din greu. Documentele Senatului, probleme de guvernare, pachete ample de condiții ale donatorilor, acestea erau dosarele ușoare. Mai incomodă a fost provocarea de management, pentru că trebuia să reiau lucrurile de acolo de unde le lăsase tipa de la Stanford. Înainte de culcare, îmi



Încheiam ziua cu câteva e-mailuri, îmi puneam BlackBerryul pe perna de alături, apoi mă luptam cu câteva pagini din *The First 90 Days: Critical Success Strategies for New Leaders at All Levels*¹, un cadou de rămas-bun de la un experimentat manager de acasă.

După ce stingeam lumina, mă gândeam, în termenii „regulii maimuței”, la ziua ce trecuse, sfat pe care-l promisem de la un faimos director de universitate: „Există un singur mod prin care poți da greș la noul tău job, mă avertizase el. Rapoartele tale cheie îți vor apărea în birou cu maimuțe pe umerii lor. Atunci când pleacă, asigură-te că maimuțele stau pe umerii lor, nu pe ai tăi.” Excelent sfat; dificil de urmat. Adormeam cu maimuțele dansându-mi în minte.

Până în primăvară, lumina Montrealului era schimbată. Sezonul Patio sosise, iar agenda asistentei mele era plină. În fiecare dimineață, alături de cafeaua și documentele mele, îmi aducea și o doză proaspătă de romantism. După ce pleca în grabă în fiecare seară, plină de speranțe, deschideam ferestrele cu vitralii din spatele biroului Bronfman și lăsam zgomotele de pe alea din spate să mă inunde. Vestitul pub Peel, un loc gălăgios preferat de studenți și de vizitatorii lor din afara orașului, era doar la câteva uși distanță. La fel era și Alexandre, un local tare plăcut. Dimineața, asistenta mea se încrunta atunci când vedea fereastra deschisă. „De ce naiba ai vrea să te uiți la un perete de cărămidă?” Cum puteam să-i explic că eu consideram, în mod bizar, zgomotele nocturne liniștitoare? Pălăvrăgeala sacadată a picolilor în pauzele lor de țigară, târând gălețile spre lăzile

¹ *Primele 90 de zile. Strategiile de succes pentru noii conducători, la orice nivel*, Michael Watkins, Curtea Veche Publishing, 2008 (n. trad.).



de gunoi gri, trăgând un fum scurt înainte de a se întoarce la muncă; ocazionalele hohote de râs; discrete frânturi de melodii, puțin bass...

Mi-a amintit de un prieten care spunea despre sexul cu antidepresive: „Îmi reușește un orgasm, dar pare că i se întâmplă cuiva de la capătul coridorului.” Vremuri de mult apuse...

Iubitul meu Jake – un scriitor care locuia la mii de kilometri depărtare – tocmai mă ceruse în căsătorie. Cu o săptămână înainte de plecarea mea, fugisem pe o insulă izolată din Bahamas. Acolo, pe o plajă pustie, la apus, mă ceruse de nevastă. Spusesem da.

De-a lungul anilor, eu și Jake avuseserăm multe luni de miere. Timp de zece ani, petrecuserăm cât mai mult timp posibil împreună: vara la casa plutitoare octogonală a lui Jake din sălbaticul nord al provinciei Ontario, iarna ori acasă la mine, ori la el. Între timp călătoream: Paris, Londra, Mexic. Fiecare avea câte un copil: el o fată, Caitlin; eu un fiu, Nicholas. Născuți la o distanță de șase luni, aveau 11 ani atunci când ne-am cunoscut. Îi crescuserăm cu dedicație și plăcere, alături de foștii noștri parteneri.

Ani de zile fusese aranjamentul perfect. Vara, ancoram lângă granitul roz și ne trezeam că alții ne fură din plevușca noastră; în diminețile noastre de înot, puteam vedea uneori elani sau urși. Noaptea, ne desfătam cu pahare de whisky irlandez, în timp ce stăteam, la lumina stelelor, pe o banchetă făcută manual din lemn plutitor, iar melodiile noastre preferate răsunau deasupra apei. Iarna, citeam și întrețineam focul, purtam pijamale cu pești, ne făceam comozi și ne uitam la filme clasice. „Avem mai mult decât oricine altcineva”, spunea Jake, iar eu eram sigură că avea dreptate. În prezența lui Jake, mă simțeam



precum Grace Kelly din *Rear Window*¹ – fata cosmopolită, îndrăgostită până peste cap de globe-trotterul Jimmy Stewart. Cel mai adesea, plutea o stare de fericire.

Primele două luni petrecute la Montreal, am fost absorbită de lovitura fățișă a deciziei mele de a mă muta, locuind la două minute distanță de Casa Martlet, într-un apartament executiv de hotel. În multe privințe, semăna cu o excursie de afaceri prelungită. Jake – a cărui poreclă era Jackrabbitt² – trimisese la recepție un pachet de Sfântul Valentin: sunt sigură că am fost singura persoană din acel hotel cu un iepure împăiat pe perna ci.

În fiecare seară, Jack îmi povestea despre cum decursese ziua lui de scriitor, o lume pe care o înțelegeam profund. „Simt că-mi crapă capul”, spunea el. „Povestește-mi despre ziua ta, iubito.” Ținând strâns în brațe iepurele, încercam să-l distrez cu complexitățile noii mele lumi. Mereu încheiam în același mod: „Se pare că cineva a uitat să-mi rezerve zborul de întoarcere”, glumeam. Niciunul dintre noi nu a râs vreodată. Apelurile noastre de seară ne umpleau de pace. El tocmai avusese o intervenție neașteptată de înlocuire a șoldului și zburasem să-l îngrijesc. Era nerăbdător să se vindece, să vină la Montreal, să vadă orașul. Îmi doream să-l am alături: pe zi ce trecea, mă simțeam tot mai singură.

Până în iunie, încetasem să-mi petrec serile în îmbâcseala biroului meu. Seară de seară, îmi târam munca în strălucirea caldă din Alexandre unde stăteam mereu la aceeași masă

¹ *În spatele ferestrei* – film (1954) cu James Stewart și Grace Kelly, în regia lui Alfred Hitchcock (n. trad.).

² Iepure (n. trad.).



confortabilă, cu BlackBerryul alături, citind. Puteam să văd alți oameni, iar acest lucru îmi îndepărta oarecum sentimentul de singurătate. Seară de seară, același chelner îmi aducea primul dintre cele trei pahare din răcorosul Sauvignon Blanc, o salată cu brânză caldă de capră și o baghetă. În fiecare seară, se străduia să-mi schimbe obiceiurile. „Escargot, madame?” „Non, François.” „Steak tartare?” „Non, merci, François. Un autre verre.”¹

Odată cu prima sorbitură, umerii mei păreau că se desprind de lobii urechii. În câteva secunde, puteam expira. Îmi plăcea modul în care băutura lucra asupra organismului meu. Primul pahar topea acea tensiune glacială, o barieră dintre mine și lume. Cumva, odată cu al doilea pahar, plăcile tectonice ale psihicului meu se mișcau, iar eu mă simțeam mai ușoară. Jake obișnuia să definească starea astfel: „Atunci când bei, acel pian de pe spatele tău pare să dispară.”

Mereu mi-am luat munca în serios, poate prea în serios. Undeva între primul și al doilea pahar, priveam dintr-o perspectivă nouă o situație complicată sau găseam răspunsul la o întrebare complexă. Dintr-odată, totul părea simplu. După al treilea pahar? Ei bine, acesta chiar îmi fura claritatea și știam că era timpul să merg acasă.

Se încadrau serile mele la Alexandre în categoria „băut de una singură”? Am încercat să mă eschivez, inoculându-mi ideea că nu eram *chiar* singură. Erau oameni la mesele alăturate. În plus, nu aveam cu cine să iau cina. Dar, în adâncul sufletului, știam adevărul: îmi încălcăm promisiunea, și nu doar față de

¹ „Melci, doamnă?” „Nu, François”. „Biftec tartar?” „Nu, merci, François. Încă un pahar.” (fr. în orig.) (n. trad.).



Jake, ci și față de mine. Beam pentru că eram singură. Beam pentru că eram neliniștită. Nu eram Grace Kelly, turnându-i un pahar de Montrachet lui Jimmy Stewart. Era altceva, ceva cu care nu mă mai confruntasem niciodată și părea a fi greșit.

Nu știu în ce lună am început să iau încă o sticlă pe drumul spre casă – în caz că mai voiam un pahar înainte de culcare –, dar știu exact când am început să adorm între două alarme.

Într-o seară fatidică de iunie, după un schimb de idei cu un angajat senior, m-am îndreptat spre Alexandre. Iată însemnările mele din jurnal:

Ora patru. Am băut patru azi-noapte. Poate cinci. Unul a fost votcă. Și am dormit între două alarme.

Mașina șefului meu plecase în țară pentru întrunirea anuală a directorilor, iar eu am ratat-o. Mașina venise după mine, iar eu nu eram acolo să o aștept. Va trebui să-mi dau demisia. În treizeci ani de activitate profesională, nu am făcut o asemenea greșeală.

Am ajuns într-un final la ora 11.00, dar nu puteam repara nimic. Șeful m-a întrebat: „Ai luat somnifere azi-noapte?”

„Nu”, am spus.

„Speram să-mi spui că ai luat.”

Două săptămâni mai târziu, la una dintre ședințele noastre obișnuite, m-a întrebat cum îmi merge.

Răspunsul meu m-a surprins și pe mine: „Nu știu cum să explic, dar simt că-mi pierd vocea.” Într-un fel, asta era adevărul. Mă pierdeam pe mine însămi în Montreal. Iar faptul că-mi era dor de jurnalism – de scrierile mele, de lumea mea – era doar o parte din poveste.