



18+

А. Коста

ЗА СТЕКЛОМ

Настоящие истории, чтобы бросить пить

Алекс Коста

За стеклом

«ЛитРес: Самиздат»

2019

Коста А.

За стеклом / А. Коста — «ЛитРес: Самиздат», 2019

Зависимость от алкоголя – это не только проблема «как перестать пить». В «айсберге» алкоголизма, который тянет на дно, девять десятых – страхи и ожидания от жизни, которые не дают покоя. В романе «За стеклом» автор анализирует их на основании десятков жизненных историй, которые связаны с выпивкой и ее последствиями. Эти истории до боли откровенны, интересны и полны самоиронии, пусть и весьма горькой. Но главное в них – то, что вы сами сможете узнать и понять о себе, их прочитав. Эта книга не только про алкоголь и алкогольную зависимость. Многие идеи и представления в ней могут быть масштабированы: почему жить осознанно – лучше.

© Коста А., 2019

© ЛитРес: Самиздат, 2019

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ?	6
ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА?	7
ШАГ 1. «КИНО, ВИНО, ДОМИНО»	8
Конец ознакомительного фрагмента.	17

ПРЕДИСЛОВИЕ

За двадцать лет своего алкоголизма, я собрал сотни историй об этой зависимости и болезни. Надеюсь, прочитав их, вы прекратите это, убивающее все ваши надежды и смыслы, занятие.

Я прекратил.

Это нелегкий и не одноразовый путь. Совсем нет. Даже если в вашем организме уже много лет не было ни капли этанола, вам придется бороться с зависимостью каждый раз, когда вы, физически, можете дотянуться до бутылки.

Лично я – не знаю, как перестать быть алкоголиком. Но, думаю, теперь знаю, как перестать пить. И, это не одно и то же. Внутри всегда что-то остается. Пусть маленькая частичка, вибрирующая, подталкивающая «давай, ну же... что ты теряешь», но такой «элемент» всегда есть. Поэтому, я вам предлагаю не волшебное излечение раз и навсегда, а – каждодневный труд, новый вид работы над собой.

Есть и хорошие новости! Ваш новый труд – будет щедро оплачен. Это то, что я могу, со всей серьезностью, пообещать. Оплату вашего труда. Оплату, быть может, самую достойную, которая у вас была и будет, в вашей жизни. Эта оплата состоит в самой жизни: радости, настоящих чувствах, любви. Вы все это получите, в замен запотевшего, исцарапанного стекла, за которым сидите.

Готовы потрудиться и получить все это!? Тогда переворачивайте страницу. Я не психолог и не нарколог. И я не теоретик. Я сам прошел через то, через что, быть может, проходите или пройдете, вы, что описано в этой книге.

Так что, скучно не будет. Но и легко тоже.

КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ?

Эта книга состоит из историй, в основном. Есть так же суждения и выводы, мой личный взгляд на алкогольную зависимость.

Вы отличите один вид текста от другого, суждения и выводы – достаточно директивны. А истории, как им, наверное, и полагается – повествовательны, иногда ироничны, на первый взгляд, даже могут показаться «милыми» приключениями с бутылкой.

Вы можете прочитать только истории, в том случае, если пока вы не уверены, как относиться к употреблению алкоголя. Алкоголь!? Мой друг или враг? Помощник или вредитель? Да, он на время окрыляет, дает уверенность, возвращает аппетит, но...

В общем, вы пока не уверены, но уже решили что-то посмотреть на эту тему. Бутылка стала все более частым гостем в вашей жизни, и вы поняли, что к этому надо как-то относиться. «Что все это значит?» – задаете вы себе вопрос.

В таком случае, пожалуй, мои истории – вам пригодятся. Что-что, а на вопрос «что все это значит», вы наверняка, после их прочтения, ответите.

Вы можете прочитать весь текст. Но, тогда будьте готовы к моим, подчас, резким заявлениям. И дело тут ни в желании – рубить с плеча. Такой риторикой, я показываю свое отношение к тому, с чем сам работаю, – с зависимостью. В работе с которой нет полумер и исключений, как нет выходных и праздников.

Вы, либо употребляете жидкость с этанолом, либо нет. Вот и все.

Я думаю, это уже понял тот, кто однозначно ответил на вопрос «алкоголь, да или нет?»

Потому, что он ответил «нет». Кричал, стонал, просил и плакал. Нет, нет, нет... пожалуйста, нет! Но, увы, как и в любой зависимости, большинство таких «нет» произносилось на ступеньках винного супермаркет. Или уже на кассе. Или, по дороге домой, с бутылкой в сумке, когда все тело скрипит, взывает, бьется в истерику «ну, когда уже, когда!?». Или, пред налитой рюмкой. Человек все еще может просить «нет, пожалуйста, не надо», как будто не замечая, как первая рюмка «сама» опрокидывается внутрь, затем вторая, третья... и вот, тот, кто еще недавно просил «нет, не надо», осоловело крутит глазами, соображая, где бы взять еще выпивки.

Да, для тех, кто уже основательно сел за мутное стекло, кто начал отслеживать все коварства и хитросплетения своей зависимости, но сделать с этим, пока, ничего не может, именно для вас – оба теста. Я думаю, вас не оттолкнут, не вызовут сопротивление, мои резкие суждения.

Вы ведь и так уже все знаете, правда!?

ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА?

Для тех, кто допивает девяносто девять из ста, порций жидкости с алкоголем, в каком бы виде она ни подавалась. Для тех, кто говорит себе «пропущу стаканчик», а утром замечает, в мусорном ведре, пустую бутылку, а может и несколько.

Для тех, у кого на пьедестале любого завершенного дела, – стоит выпивка, в качестве приза, вознаграждения, конечной цели всего «забега», каким бы он ни был.

А главное, эта книга для тех и ради тех, кто сдался, кто в своей, изрядно испорченной, алкогольной зависимостью, жизни, не видит ничего, лучше выпивки. И все чаще говорит себе «ну и ладно» или, более жесткое, но и более, подходящее к ситуации «ну и к черту».

Дорогой читатель, у кого все чаще крутятся мысли из серии «ну и к черту», желание отвернуться и послать все – кажется, единственно верным и настоящим. Я знаю тебя, я понимаю тебя, я прошел через то, через что ты проходишь.

И я смог это изменить – к лучшему, хотя, на первых порах, мне так и не казалось. И да! Для тебя, в первую очередь, – я написал эту книгу. В первую очередь, для тебя. Давай следующие пару сотен страниц вместе посмотрим, что мы можем сделать с твоей ситуацией.

Я с тобой. Я здесь, рядом. И так же, как и ты, я плыву в этом океане, который пока тебе кажется – океаном отчаяния и одиночества.

Я плыву, и я боюсь. И я чувствую себя неуверенным и слабым. Часто-часто, с тревогой всматриваясь в линию горизонта, соображая, что принесет сегодня погода. Я встречаю другие «лодки», но ни все они мне нравятся, ни все приветствуют меня дружелюбно. И ни ко всем отношусь дружелюбно я сам.

Погода, как в любом «мореплавании», оказывается коварной и переменчивой. Вот только что светило солнце и, вдруг, небо соединилось с землей в брызгах и всполохах.

Это жизнь. И как бы мы не старались сделать ее спокойнее и обстоятельней, она все еще капризна, переменчива. И будет такой всегда.

Но, тем меньше поводов – смотреть на нее через мутное стекло, лишь изредка протирая завесу, страшную завесу алкогольной зависимости, которая крадет у нас – нас настоящих.

ШАГ 1. «КИНО, ВИНО, ДОМИНО»

Я – потомственный алкоголик. И поэтому, с уверенностью заявляю, что алкоголь нельзя победить. Это поединок, в котором вы проиграете, только начав участвовать. Без вариантов. Лучше сразу сдавайтесь. Так, во всяком случае, вы меньше потратите сил на борьбу, и, возможно, потратите их на что-то еще.

Есть ещё одна плохая новость – нельзя перестать быть алкоголиком раз и навсегда. Если вы бросите, если вы не будете прикасаться ко всему, что содержит этанол много лет, это вовсе не значит, что потом вы сможете спокойно делать пару глотков вина и отставлять стакан.

Алкоголик допивает. Всегда.

Я имею ввиду, что вам нужно быть постоянно на чеку, всегда себя контролировать. И это большая работа, тяжёлый изматывающий труд.

Но, если вы сделали такой выбор, – отказаться от алкоголя навсегда, я постараюсь вам в этом помочь – этим рассказом, главная и единственная цель которого – повысить уровень честности с самим собой.

Я искренне думаю, что честность с самим собой, – единственный способ перестать пить. Во всяком случае, я не знаю другого. Заговоры, кодирование, мантры... все это способы «пяти-минутки», которые действуют непродолжительное время. В конце, увы, только увеличивая глубину нового срыва.

Поэтому, я буду здесь, в основном, рассказывать истории. Они настоящие, происходили на самом деле, хоть некоторые имена изменены.

И начну я с главной истории. С признания. Да, я уже это сказал, но сделаю это еще раз.

Я – алкоголик.

Я хотел бы сказать «бывший», но это будет неправда. Я не пью, но я алкоголик и буду им всегда. Просто, к своей основной работе (бизнес и писательство) я добавил третью специальность, большой каждодневный труд: я не пью, я очень стараюсь этого не делать. Я стараюсь, и я ошибаюсь. Как и в любой работе, может не получаться. Повторюсь, это работа. Каждодневный, изнуряющий труд.

Что же вы (как и я) получите в качестве вознаграждения, после того, как перестанете пить?!

Вы точно получите что-то, что именно – решать вам. Например, семью. Хобби, карьеру. Может быть, вы будете кататься на мотоцикле в солнечный денёк, научитесь играть на гитаре, постройте дачный домик. Или... наша жизнь – многомерное пространство. Так что, вам выбирать. Когда вы бросите, вы сможете выбрать, чем вам лучше и интереснее, заняться.

Появится выбор. В этом смысл.

В самом начале отношений со своей будущей женой, я торжественно соврал, что больше никогда не буду пить. Диалог выглядел примерно так:

– Обещай бросить!

– Э... е-ээ... – в этот момент, я то ли развёл руками, то ли стал на тридцать сантиметров ниже. Хотя нет, к моему тогдашнему состоянию, лучше всего подходит фраза «земля ушла из-под ног».

– Мне кажется, это слив энергии, – добавила она и о-о-чень надменно поджала губы, видимо, рассердившись, что я сразу не сказал «да».

«Да не уж-то я сам не знаю!» – хотелось прокричать мне в ответ. – «Но, я хочу этого, хочу, хочу, хочу...».

– Э-э-э-ее... д-д-а-а... – еле слышно, пролепетал я.

– Вот и все! – сказала она, а мне послышался звук упавшей гильотины.

Внутри что-то булькнуло, опустилось, поползло. Это унеслись картинки наших безумных похождения в рубиновых брызгах красного вина, танцев под дождём с поцелуями, пахнущими ромом и, конечно, безумного нескончаемого пьяного секса. Туда же, в мусорку, полетели сцены неторопливых похмельных завтраков и любимого развлечения всех алкоголиков – обсуждений «как это было».

Все это пробежало и испарилось. Я опустил глаза и сказал «да» еще раз, точно зная, что это – стопроцентное вранье. Однако, успокоив себя, что это тот самый, редкий вид лжи, которая – во имя спасения.

Так, из обычного алкоголика, я стал – тайным алкоголиком.

Тайный алкоголик – коварный тип алкоголизма. Он быстрее несётся под откос, потому что действует за закрытыми дверями.

Моими закрытыми дверями, в основном, были двери ванной комнаты. В моей сумке для средств гигиены, стал завсегдатаем флакон Листерина. Зубного ополаскивателя, который я выливал сразу же, после покупки.

Его место занимало кое-что поважнее. Выпивка! Тайная выпивка!

Чаще всего, я выбирал Листерин со вкусом зеленого чая. Знаете, почему? Все просто. Он имеет универсальный желтый цвет, подходящий для маскировки белого вина, виски, текилы, рома... что ещё я туда наливал? Мартини, херес, граппу... словом, все, что содержит этанол. Кроме, пожалуй, пива, которое слишком слабое, к тому же сильно пенится во флаконе с узким горлышком.

Да, я хранил в бутылке от зубного ополаскивателя, выпивку. Точнее не хранил, а переливал, чтобы потом быстро и тайно выпить.

Мышление алкоголика чрезвычайно изобретательно, когда дело касается «его любимого». В случае с Листерином я, как мне кажется, превзошёл все виды изобретательности. Дверь в ванную комнату всегда можно закрыть, без всяких на то, подозрений. Можно включить воду, чтобы заглушить бульканье и выдохи, необходимые при употреблении крепкой выпивки. Кроме того, в ванной всегда можно почистить зубы, чтобы хоть как-то замаскировать сильный запах.

Да, кстати на счёт запаха! На этот счет у меня тоже был способ. Чтобы объяснить запах спирта, я сказал жене, что принимаю экстракт элеутерококка – для стабилизации давления. Его я тоже принимал. Правда, в таких количествах, что до сих пор не понимаю, как моё давление не стабилизировалось «под ноль».

В воспоминаниях любовницы (и жены, впоследствии) Булгакова, я прочитал, что письма Михаила Афанасьевича у неё ассоциировались, извините, с туалетом. Из-за того, что она читала их там, боясь своего первого мужа, сурового партийного функционера.

С тех пор, как я пообещал жене бросить пить и «официально» действительно бросил, выпивка у меня ассоциировалась с зубным ополаскивателем. Листерин очень въедлив, вымыть его запах из пластикового флакона, до конца так и не удавалось. Только один флакон почти дошел до совершенства, до девяносто девяти процентной чистоты, просуществовав в моем «сортирном» алкоголизме целых три года. С порядком истершейся этикеткой, вызывающей подозрение «чего это я так долго пользуюсь этим флаконом» ... зато, как я шутил сам с собой, отлично раскрывал букет любого напитка. Тот флакон у меня отняли в аэропорту, при досмотре ручной клади. Я очень переживал.

Один раз, в период тайного алкоголизма, у меня оказалась бутылка многолетнего хереса, каким-то особым образом купажированного и дорогого... Думаете, я не стал переливать ее в, пахнущие химией, флаконы Листерина, боясь нарушить букет!?

Черта с два! Мне было наплевать на усилия виноделов, мне нужно было выпить. Тем же вечером, как только херес оказался у меня, я перелил всю бутылку во флаконы (со временем, их стало три) и выпил с кастрированием всякого вкуса и послевкусия.

Помимо ополаскивателя «зеленый чай», я иногда покупал «лесные травы», яркого зеленого цвета. На особый случай поездок или каких-то событий, которые, как мне казалось, без существенной порции «смазки», будет сложно пережить.

Вместо «лесных трав», там, тотчас же, оказывался семидесятиградусный абсент, точь-в-точь совпадающий по цвету. Сложность была только в том, что такой объем и такой крепости, я не мог выпить за то время, пока был в ванной под предлогом «пошел в туалет». Загвоздка... зато, появился чудесный повод несколько раз в день принимать душ. Жене я обычно объяснял это, что мне нужно сбросить напряжение после работы, тяжелого разговора, встречи... мало ли, что тяжелого происходит в течение дня!?

Тогда можно было провести в ванной, без всяких опасений, минут пятнадцать и выпить все двести пятьдесят грамм абсента, немного отдающий химией «лесных трав». Прихватив с собой половинку лимона, под благовидным поводом отбеливания зубов... разумеется, чихал я на белизну зубов, мне надо было чем-то закусывать.

Зато, после четверти литра такого крепкого напитка, я выползал из душа совершенно счастливым.

Интересно, что думала моя жена, когда видела мою придурковатую улыбку и, подернутые пеленой, глаза?! Наверное, что в душе я занимался онанизмом.

Мне было наплевать. После такого объема семидесятиградусной выпивки, вообще, – становится очень на многое, наплевать.

Со временем, выкрутасы с флаконами Листерина надоели, и я просто стал прятать бутылку.

Тайные алкоголики, преступники и шпионы, в этом смысле, похожи. Если их долго не ловят, они становятся менее осторожными.

Однажды, в день Нового Года, мой «любимый» праздник, я заблаговременно приготовил «закладку». Спрятал литровую бутылку крепленого вина в туалете кафе, в котором мы должны были отмечать новогоднюю ночь.

Я все тщательно продумал. Заранее выбрал подходящую кабинку, с большой урной для туалетной бумаги, проследил, чтобы персонал завершил уборку перед вечеринкой. И только тогда, с «ювелирной» точностью, поместил бутылку в темный угол, где ее полностью закрывала тень от урны.

Каково же было мое разочарование, когда за пятнадцать минут до наступления Нового года, я зашёл, уверенно протянул руку, но ничего не обнаружил.

Страшная сосущая пустота, убивающий вакуум! Как будто, меня выкинули в открытый космос без скафандра.

Я был в смятении. Оставалось пятнадцать минут до полночи, а я остался без выпивки.

Как, почему!? Мне придётся переживать всю эту мерзость «с Новым Годом, с новым счастьем»... трезвым!?

К тому моменту, принятая днем, выпивка, уже почти выветрилась.

Кошмар! Есть без аппетита, слушать и выдавливать банальные слова. А ещё ведь, в кафе устроят танцы! Танцевать «на сухую»? Нет, нет, нет...

В отчаянии, я метался по кабинке туалета, в полной мере ощущая, что такое, «рвать на себе волосы». Что делать, как быть? Взять в баре? Нет, нет... жена сразу заметит, кафе слишком маленькое. А если нет, может увидеть потом в счете. Отойти, найти ближайший магазин? Без пятнадцати минут, до Нового года? Нет! Не пойдет. И даже если я найду такой магазин, то как пронести бутылку незаметно? В чем? Как, где прятать...

В конце концов, я придумал кое-что, почти невозможное. Но, все-таки, маленький шанс на то, чтобы «запрокинуть», появился.

Я решил заползти под чей-нибудь столик, и когда его посетители уйдут танцевать или фотографироваться, стащить бутылку, высунув руку из-под столешницы (я видел нечто похожее, в каком-то фильме).

Потом, там же, под столом, выпить. Этого не сделать сейчас, но хотя бы ближе к часу ночи. Да, хоть так, хоть...

Я уже, было, хотел выйти, понурый и раздавленный, как вдруг меня осенила идея: вдруг уборщица (кто еще мог обнаружить так хорошо спрятанную бутылку!?) – выкинула ее сюда же, в эту же, урну.

Дрожащими руками, я открыл крышку. Почти полная кусков использованной бумаги, с недвусмысленными коричневыми полосами и пятнами, с лежащим, поверх всего этого, «лопухом» использованной прокладки.

Сейчас, когда я это пишу, меня передергивает от омерзения. Но, тогда моё сердце заколотилось самым счастливым «тук-тук-тук». В глубине, среди этих продуктов человеческой гигиены, темнело что-то круглое.

Как будто, вторя моему ликованию, на улице раздалась первые фейерверки. Но, меня это мало интересовало. Я барахтался в использованной туалетной бумаге, залез туда по локти, раскапывая свою «прелесть». Понадобилось пару секунд, чтобы отрыть из «новогодней мишуры» – заново обретенный и, самый лучший, подарок.

Но, тогда время для меня зависло. Мне казалось, я рою какой-то длинный туннель к тому, чтобы следующие пару часов быть спокойным и радостным.

Вы думаете, меня тогда уже посетила мысль, что что-то со мной не так? Нет, даже ни намёка. Только пулеметной очередью колотились догадки «моя ли это бутылка, бутылка ли это, целая ли она».

Поверьте, я очень брезглив во всех ситуациях, кроме... да, кроме тех, когда дело касается выпивки.

И вот, наконец! – я так ослабел от душевной борьбы и «раскопок», что сел прямо на пол, рядом с унитазом, в ворох раскиданных клочков туалетной бумаги.

Облегченно вздохнул, ведь, все было не зря. В руках была – Она! Моя, родная, такая желаемая и долгожданная. На долю секунды, пока я откручивал пробку, что-то меня смутило. В слабом свете, через зеленое стекло, я разглядел, что трети жидкости не хватает.

Думаете, я испугался «кто это выпил» или «не заражусь ли я чем-нибудь, прикладываясь после этого неизвестного»? О, нет! Не так все было устроено в моем тогдашнем мире. Я только с ненавистью сжал кулаки и подумал, что какая-то скотина лишила меня трети моего счастья. Правда, ненависть меня быстро отпустила. Внутри полилась животворящая жидкость.

Высосав все до капли, я бросил бутылку в урну, подумав «ну вот, теперь, Новый год». Посмотрел на часы, было без одной минуты двенадцать.

В ворохе использованной туалетной бумаги, в маленькой кабинке туалета, сидя рядом с унитазом, я встретил две тысячи двенадцатый год, называемый годом апокалипсиса.

Ненастоящего апокалипсиса – для всего человечества, и, напротив, серьезно надвигающегося на мою жизнь.

Из бутылок, которые я выпил, наверное, можно сложить целый город. Потом окружить его высокой разноцветной стеной: зеленой, синей, прозрачной и... сверху посыпать пивными банками.

Все содержимое этого «города» побывало у меня внутри, плескалось в желудке, втягивалось в кровь.

Моя жена уже двенадцать лет не пьет. Несколько лет назад она была во Франции, в том числе, проезжала Бордо и другие исторические области и винодельни.

Потом, в разговоре, кто-то из друзей, узнав, что она была в «таких» местах, но, при этом, не принимала ни капли алкоголя, воскликнул: Ты что, не пробовала там вино!?

Я хорошо помню, как на лице этого человека было написано непонимание, страх и... боль такой глубины, что я узнал наше общее горе.

Ну и что?! – пожала плечами она.

Ведь, для неё это действительно «ну и что».

Мой отец – «гламурный» алкоголик. Он любит красиво выпить, красиво закусить, потом красиво обо всем этом рассказать.

Но, в чёрные дни своей судьбы, я видел его другим. Он пил запоем, только чтобы заглушить боль. И это было зрелище, далекое от гламура.

Об этом он тоже потом рассказывал, выдавая свое свинское (называя вещи своими именами) состояние и поступки – за великое отречение от действительности, данное ему свыше, по праву человека творческого и ранимого.

Ему везло, во всяком случае пока, жизнь не подкидывала настолько чёрные события в его судьбу, чтобы он не смог восстановиться после очередного запоя.

Я о многом жалею в своей жизни, и это многое связано с выпивкой. В том числе о том, как мы с отцом бывали в разных красивых местах (мы, оба, любим природу), и при этом ныряли в бутылку, за мутное стекло, чтобы не видеть и не слышать то, куда мы так долго ехали, к чему готовились.

Я часто вспоминаю последнюю встречу с отцом, перед долгим разрывом наших отношений. Многие, кто состоит в алкогольной «секте», к сожалению, часто являясь друзьями и родственниками, не смогут принять, что вы хотите измениться.

Так и произошло у меня с отцом. В тот год я поехал со своей нынешней женой в Тайланд, и это было моё первое путешествие в экзотическую страну. Горы, океан, свадьба в буддийском монастыре, скоростной поезд... многое, чем я хотел поделиться с отцом.

После поездки, я приехал к нему в гости. С самого начала, уже на пороге, увидев его кривую улыбку. Он не знал, но почувствовал, что я выхожу из «секты», что я хочу завязать по-настоящему, серьёзно хочу изменить свою жизнь.

Я не сразу понял, с чем связано такое сопротивление с его стороны. И поэтому, несмотря ни на что, долго и красочно рассказывал о поездке, не замечая натянутые кивки и едкие фразы.

– Так... и что ты там пил? – наконец, спросил он, нахмутив брови. Он и так знал, что я не пил, но хотел проверить.

– Я не пил. Я и так был счастлив. – сказал я то, что было у меня на душе, хотя сам не ожидал такой фразы.

– Ну... – он какое-то время подбирал слова, видимо, что-то от отца, а не от «сектанта», в нем еще теплилось. Совсем немного, поэтому его «сектантское» быстро переросло, и он закончил фразу:

– Ну, нет... так ты ничего не узнаешь!

Так ты ничего не узнаешь! – вот, что сказал мне мой родной отец в ответ на моё «я не пил».

С момента той встречи, прошло больше семи лет. За это время я по-разному воспринимал, обдумывал эту фразу. С иронией, злостью, грустью... но, среди всех этих чувств были и сомнения. «Все-таки, это мой отец!? Может, он знает... может, я и правда, ни-че-го не узнаю, если не буду пить?!» – иногда, сомневался я.

Все эти годы, мы с отцом почти не видимся. Потерялась та связь, тот дьявольский танец «напиться – почудить – рассказать», который мы оба любили устраивать. Я бы хотел сказать, что я не жалею о разрыве с отцом. Но, не могу. Я жалею.

Бросить алкоголь по-настоящему – ещё поэтому так сложно. Вы будете жалеть о многом, что уйдёт вместе с зависимостью.

Но, то, что вы приобретёте – гораздо больше.

Почти в каждой стране мира, кроме мусульманских, есть, что попробовать из алкоголя. Люди сотни лет придумывали, улучшали, упаковывали, оформляли, сочиняли традиции и мифы вокруг сотен видов выпивки. С одной целью – успокоить, дать оправдание, обмануть организм, который стучится, орет, мигает всеми возможными лампочками, предупреждая, что пора остановиться.

В Японии вы попробуете настоящее саке, разогретое до нужной температуры, которое вам подадут небольшими пиалами. Алкоголик смакует такие подробности, он любит об этом рассказывать, останавливаясь на деталях. Ни об одной японской традиции, самурайских историях, театре Кабуки, уникальной природе Хоккайдо, парках Токио, алкоголик не будет говорить так проникновенно, как о пиалках с рисовой самогонкой.

Лично я, был в Японии три недели, посещал выставки, музеи, древнюю столицу на побережье... а, знаете, что я вспоминаю и о чем думаю больше и чаще всего!?

Две вещи. Первая – это бар на сотом этаже отеля, в котором происходило действие фильма «Трудности перевода». Но, не потому, что это такое знаковое место. Нет... у меня буквально кулаки сжимаются до хруста из-за того, что я не смог там надраться виски «Сатори», потому что был с женой, которой обещал не пить.

И второе. Я был в онсэне, традиционной японской бане, далеко и высоко в горах, в самом сердце страны. Большая деревянная бочка, стоящая на самом краю утеса, сверху, как шапка, свисают карликовые клены с ярко-красными листьями. Эти листья падают на черную поверхность воды, вдалеке слышно предзакатное пение экзотических птиц. Это было, это было... честно говоря, это было никак. Бултыхаясь в бочке, я ежился и скрежетал зубами от мыслей, где бы взять выпивку. Я готов был выпить все пузырьки с мылом и шампунем, если бы там была хоть капля этанола. Но, увы...

В Германии вам предложат, конечно же, пиво. И ещё граппу! Есть специальные маленькие рюмочки для неё, такие славные, что их не хочется выпускать из рук, разумеется, то и дело, опустошая и наполняя.

В России можно выпить две стопки водки за десять тысяч рублей. Что, примерно, равняется двумстам долларам. Я не шучу. Если вы добавите к выпивке два крохотных бутерброда с осетровой чёрной икрой, слегка на поджаренном хлебе. Очень важно, что хлеб надо жарить на открытом огне, еще лучше, в пламени костра. Упаси вас Бог, никакого тостера! И чтобы хлеб был ржаной, с корочкой. Алкоголик объяснит вам, почему должно быть именно так.

Я вот только не знаю, за что берут такую сумму – за икру или, все-таки, за оправдание «это не выпивка, это гурманство».

Франция, Китай, Исландия, Штаты... сотни стран, в каждой из которых есть тысячи способов и кулинарных традиций на тему «как выпить».

Помимо культуры и традиций, алкоголь подкрепляется на событийном уровне. Есть сотни событий, оправдывающих принятие алкоголя. Есть официальные – праздники. Есть случайные: тяжёлый день, удачный день, универсальное – «не такой» день.

Происходит так или иначе – следующее: вы начинаете перебирать причины, почему сегодня заслужили выпивку. Я думаю вы знаете, что такие причины всегда находятся. Друг

приехал или, напротив, уехал, сын получил грамоту, синяк, начальник на работе отругал, или, наоборот, похвалил.

На спор, я бы смог, в столбик, заполнить страниц сто разными, вполне уважительными, на первый взгляд, причинами.

Теперь вы понимаете, почему перестать пить – это работа без выходных?! И очень тяжёлая работа.

Да, у каждого в жизни были и, увы, могут быть, чёрные дни. Болезнь, смерть близких. Банальное и, подчас, очень жестокое «не повезло», что-то случилось совсем не так, как вы рассчитывали. Или, просто дурацкие дни. Вы что-то делаете, но все, как будто, валится из рук. Это бывает и будет у всех.

Просто кто-то, в связи с этим, выбирает выпивку, а кто-то нет.

Ещё есть алкоголизм «профессиональный». Правда, от профессии он не зависит. Он может быть связан с любой профессией. У банкира, водителя, строителя... у каждого может найтись свой повод выпить. Стресс, тяжёлая сделка, возвращение из рейса, спасённая жизнь пациента. Повод может быть уважительным, кто спорит. Вот только, кто-то из него делает вывод «надо выпить», а другим это не нужно.

Любой алкоголик, внутри, наедине с самим собой, знает, что выпивкой делает плохо. В первую очередь, самому себе. Поэтому, ему нужно оправдание. И оправдания эти настолько различны, насколько изобретателен наш мозг.

У меня оправдания часто начинались с речевой конструкции «раз уж». Самое простое: раз уж я еду мимо магазина, раз уж я приехал отдыхать, раз уж ко мне приехал друг... брат, коллега, бывший сослуживец.

Аналогичная конструкция, конечно же, прекрасно работает, если кто-то уехал. Кто-то уехал? Отличный повод погрустить, заняться рефлексией. И заодно, пропустить пару десятков стаканчиков.

Это ещё лучше работает с приставкой «надолго» или «давно». Примерно так: «раз уж друг уехал надолго, я могу выпить» или «раз уж мы так давно не виделись, то...».

Я рассказываю об этих речевых конструкциях потому, что это может служить предупреждающим сигналом. Надеюсь, вы различите его, как звук будильника, зовущего, что пора браться за дело. Вам и правда пора приниматься за тяжёлый труд. После такого «раз уж», вы почти дали себе разрешение выпить. Почти, на девяносто девять процентов.

Но, всегда остаётся небольшой шанс, так ведь?! Предлагаю его использовать.

Мне было около двадцати лет, когда я начал серьезно бояться вопросов о том, что я делаю и куда иду. Экзистенциальные метания существенно добавляли выпивки в мою жизнь, но сил и здоровья, пока что, хватало не только на пьянку. В том числе, на разные «около» экстремальные мероприятия.

Например, что-то типа поездки в дикие леса Карелии, сплав по горным рекам. Гораздо позже, я понял, что люблю дикие леса – разве что из окна уютного купе поезда, а холодная вода и комары целыми днями... все это, одобренное ежеминутным риском бултыхнуться в порог, разбить голову о камень. Да... позже я понял, что такие мероприятия – мягко говоря, не совсем «мое».

Кто-то говорит «постарел». А я думаю, что вместе с осознанным отказом от алкоголя, в моей жизни появилось и много других осознанных отказов – например, от разных видов саморазрушения, в том числе экстремальных видов спорта.

Я вообще-то не простив экстрима, даже – за, но, только не в том случае, когда это принимается – для скрытой цели выпить пару десятков литров этанола.

Но, в то далекое памятное лето, все было иначе. Среди диких лесов Карелии, сотни комариных укусов, вечно сырых холодных ног, я видел не саморазрушение, а подвиг. Который,

конечно же, был обильно омыт выпивкой. А, поскольку, дикий лес, в который мы отправились, был в самом прямом смысле, – диким, то большую часть веса наших сто двадцатилитровых рюкзаков, составляли разные виды крепкой выпивки, благоразумно и заблаговременно перелитые в легкие пластиковые канистры.

Но, в нашем понимании, это не было и не могло быть всего лишь пьянством «на природе». Это было необходимостью, нуждой согреться и расслабиться после настоящей мужской работы, у костра, из щербатой алюминиевой кружки... «Здесь можно свернуть, обрыв обогнуть, но мы выбираем трудный путь, опасный как военная тропа...». – примерно так мы себя чувствовали и были невероятно горды этим.

Что ж... две недели рафтинга, чащоба, заброшенные скиты, медвежьи берлоги. Красиво, дико, проникновенно. Впечатления на всю жизнь.

Но, при этом, самое сильное впечатление от той поездки, которое мы каждый раз обсуждаем, когда участники встречаются, знаете какое!?

И вот... «героический» сплав закончился, и мы, бряцая опустевшими канистрами, высадились на берегу, недалеко от города Кемь, встретив, таким образом, первые плоды цивилизации.

А что дает человеку цивилизация!? Много, чего. Для нас, после двух недель пьянства в лесу, главный прогресс заключался в свежей выпивке. Свежей, разнообразной, неограниченной, пахнущей не полиэтиленовой канистрой, несвежими вещами и алюминием кружки, а чистый, ничем не затронутый, вкус этанола.

Пиво, вино, коньяк, водка, джин... – четверо уставших «героев», взбираясь по склону, готовясь войти в город, заодно, занимались любимой игрой всех алкоголиков, – сладостной прелюдией к пьянке. Перечисляли, нахваливали, смаковали – то, что они выпьют в начале, чем дозправятся, чем «отлакируют», а чем опохмеляться.

Четверо парней, две недели делающих «мужскую работу»! Мы имели право на отдых, черт возьми! – так мы думали тогда, и ни единая душа в мире, не смогла бы нас переубедить.

Разогревшись водкой в местном заведении, мы посетили пару «сельпо», как следует, подготовившись к ночевке на вокзале.

Что можно делать ночью на вокзале, ожидая утренний поезд!? Вокзал, гитара, запах костра. И текущие, как бурная карельская река, разговоры об опасных порогах и подвигах их преодоления. Конечно, разумеется, наиболее вероятно... это дело нужно неустанно сдабривать этанолом.

Вот мы и сдабривали.

В какой-то момент, мой друг, Саша, не закончив фразы про очередной порог и опасный момент, в результате которого мог перевернуться рафт, а четверо седоков стали бы скрести бедовыми головами черные карельские валуны... не закончил и упал, растянулся прямо в проходе вокзального здания.

Ну, упал и упал. Или, как говорят в сельской местности: упал и хватит.

На рассвете, на вокзал стали подтягиваться не только туристы, но и местные жители, в основном, фермеры, продающие продукты своего крестьянского труда в соседнем городе.

Все это время, Саша «сладко» спал на полу. Мимо его головы прошли сотни ног. Туристические ботинки, кроссовки, сандалии, сапоги, галоши, – это с той стороны, где был проход, а с другой, где была стенка, кто-то поставил велосипед. Кто это был и зачем было ставить велосипед именно туда, я не знаю. Да и какая разница. Скорее всего, кто-то из местных жителей приехал на нем и оставил на день, чтобы потом забрать вечером.

Сам по себе велосипед был не совсем обычным. Видавший виды, – это еще мягко сказано. Как будто, символ самого вокзала и города, обшарпанного, старого, проглотившего тысячи человеческих жизней, видевший паломников, раскулаченных, заключенных, просто людей, ищущих лихой судьбы или прячущихся, в лесах этого сурового края. Местами ржавый, со стер-

шейся краской, с одним оставшимся, кривым, ни к чему не нужным, перекошенным крылом и желтыми ручками, в которые въелась чернота от рук его владельцев за много лет.

Ворочаясь в дурманном сне, Саша трогательно и крепко обнял этот велосипед, одну руку пропустив через ржавые, заляпанные слякотью, спицы колеса, а ногу перекинув на заднюю вилку. И пока спал, плотоядно пожевывая губами, все чувственней и проникновенней сплетался с этим объектом крестьянского транспорта. Под утро, уже всем телом, вжавшись в искаленную временем, раму, поерзывал тазом в недвусмысленных эротических движениях. Мы все понимали: парень на две недели лишился женского внимания. И тут, во сне... хоть и велосипед...

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.