

Юля Гайнанова

БУ ТЫЛ КА

КНИГА ДЛЯ ТЕХ,
**КТО ЛЮБИТ
ВЫПИТЬ**



ПСИХОЛОГИЯ
В КАРМАНЕ

25
ГОРОДЕЦ

Психология в кармане

Юля Гайнанова

**Бутылка. Книга для
тех, кто любит выпить**

ИД «Городец»

2021

УДК 159.9
ББК 88.5

Гайнанова Ю.

Бутылка. Книга для тех, кто любит выпить / Ю. Гайнанова — ИД
«Городец», 2021 — (Психология в кармане)

ISBN 978-5-907358-08-9

Эта книга для каждого, кто хотя бы раз забывал события предыдущего вечера, просыпался с похмелья или с неопознанными синяками, для каждого, кто сболтнул лишнего или морщился, любуясь видеозаписью с вечеринки со своим участием. Это искренняя история о двух современных женщинах, которые решили отказаться от алкоголя на год, и о том, что из этого вышло.

А вышла своеобразная энциклопедия причин, по которым мы на самом деле пьем. Здесь не будет громких уничижений и попытки пристыдить любителей продукции винных магазинов. Мы просто решили исследовать, зачем все-таки люди пьют и так ли алкоголь обязателен в повседневной жизни. Несмотря на болезненную тему, эта книга получилась радостной, обнадеживающей и местами веселой. Она – о вас, обо мне и о том, куда может привести дорога, если просто попробовать новый маршрут. О поиске себя и пути к себе. А украшать его алкоголем или чем-то другим – всегда останется вашим выбором. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 159.9

ББК 88.5

ISBN 978-5-907358-08-9

© Гайнанова Ю., 2021

© ИД «Городец», 2021

Содержание

Кто это – мы?	6
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Юля Гайнанова
Бутылка. Книга для тех, кто любит выпить

© Ю. Гайнанова, 2021

© ИД «Городец», 2021

* * *

Кто это – мы?

Алкоголь – анестезия, позволяющая перенести операцию по имени «Жизнь».

Бернард Шоу

С момента, как только села писать, во мне была уверенность, что я не одна. Что таких людей, которые задумывались, стоит ли овчинка выделки, а алкоголь похмелья, много. Я видела это по глазам знакомых, когда задавала свои вопросы, но нигде не могла прочесть о чем-то подобном. Люди либо бравировали пьяными приключениями в стиле Буковски и Миллера, либо резко осуждали алкогольное прошлое, восхваляя трезвое настоящее. Первые честные попытки проанализировать, почему мы пьем, я нашла у Джека Лондона в автобиографии «Джон Ячменное Зерно». Следом мне попались несколько абзацев Стивена Кинга в «Как писать книги» про зависимости и их роль в творчестве. Ну а потом произошла катастрофа. Я увидела «Трезвый дневник» Сары Хеполы, и было такое ощущение, словно кто-то выпустил конфетти прямо мне в лицо.

К тому моменту прошло полгода, как я взялась за рукопись. И было не очень-то приятно обнаружить, что другой писатель уже написал то, к чему я только подступалась. Причем наверняка лучше (пользуясь случаем, передаю привет внутреннему критику). Но спустя несколько дней переживаний и примерно пять упаковок чипсов с луком и сметаной я поняла, что это знак другого толка. Людям хочется читать правду об алкоголе, и тот факт, что находятся смельчаки, которые могут говорить открыто обо всем, что с ними произошло, может только вдохновлять.

До последней точки не была уверена, смогу ли таким смельчаком стать я. На то существовало две причины.

И начну я с той, которая, вроде, должна быть второй, но, признаюсь честно, она оказалась первой. Мне было страшно. Я боялась, что люди станут меня судить и добропорядочные граждане и гражданки никогда не подадут мне руки. Да и вообще, это же будут читать мои родители и дети – как не стыдно!

Но потом я поняла, что мне ни капельки не стыдно. Я никогда не делала ничего плохого другим людям – только себе. И я бы не была такой, какая есть, если бы не мой опыт. Потом я вспоминала, что пишу эту книгу отнюдь не для добропорядочных граждан и гражданок. Пишу ее с добром и любовью к каждому человеку и событию, которые со мной произошли. Пишу для тех, чья жизнь может кардинально измениться благодаря моему эксперименту, что и случилось со мной. Для тех, кому не с кем обсудить такие темы, кто тоже боится и кому тоже бывает стыдно. Ради себя и этих людей я готова и к критике, и к осуждению.

Иногда я представляла, как буду сидеть на презентации «Бутылки» и смотреть в лицо читателям. Точнее, вовсе не представляла. И вновь я возвращала себя к мыслям и целям из прошлого абзаца. Мне были противны эти страхи, и я продолжала писать.

Больше собственных страхов меня волновал только один вопрос: имею ли я право говорить о других людях? Даже если я добровольно приму груз осуждения, имею ли я право взваливать его на других?

Но ни одна история не будет полной без упоминания о моем окружении: ведь я не росла одна и не пила в лесу со зверями. Ну, за редкими исключениями.

Тогда я познакомилась с Кариной. Она помогла мне рассказать просто и откровенно о том, что было. И она помогла мне это сделать так, чтобы никто из моих знакомых не чувствовал, что его насильно выставили голым перед толпой.

Все совпадения и домыслы по поводу Карины – совпадения и домыслы. Все, что вы сможете предположить о других людях из моей жизни, прочитав о Карине, будет намного лучше правды. Или хуже. Это не важно.

Важно, что я написала свой дневник вместе с подругой, которая помогла мне рассказать о значимых вещах максимально открыто. Спасибо ей за это.

Мы никогда не были алкоголичками: не пропускали работу, заботились о детях и время от времени даже занимались спортом. Я пила где-то раз в неделю, по выходным, но часто перебирала. Карина редко напивалась, но стабильно пила свои несколько бокалов каждый день. Среди наших знакомых не было тех, кто не пьет алкоголь, и, так или иначе, все относились к одному из типов, представленных мной и Кариной. Думаю, во мне или Карине ты найдешь что-то от себя, если только не пьешь один-два бокала в месяц: именно такое количество рекомендует Минздрав. Но, давай будем честными, кто ими ограничивается?

Можешь подумать: «Просто ты не умеешь пить, зачем же целую книгу писать?» Да, не умею, но не скажу, что являю собой нечто исключительное. Я не знаю ни одну женщину, которая ни разу в жизни не напивалась. Для работающей девушки с высшим образованием проводить досуг в баре или клубе не нонсенс, а пить винишко по вечерам – вообще красота. О вреде говорят единицы. И их считают занудами.

Да, зависимой можно стать от алкоголя, сигарет, наркотиков, сахара, еды, даже от секса. Мало ли на свете приятных занятий? Только наркотики запрещены законом, сигареты наконец-то стали аксессуаром нон грата – курить нельзя уже почти нигде, про вред сахара и трансжиров орут громче самок бабуина. Армия сексоманов, пожалуй, еще слишком мала, и сколько бы нам ни внушали, что секс с незнакомцем после пары рюмочек – нормальная история, секса современным горожанам скорее не хватает. И только алкоголь – это хобби и культура без последствий и проблем. Алкоголь – это норма.

Юля

Я не валяюсь под забором, но валялась на улице, на углу элитного дома в переулках Арбата, в котором жила и куда у меня не было сил подняться. Я плакала, я звонила друзьям, чтобы они меня спасли, но меня подобрал лишь охранник из моего же подъезда и отправил в свою комнатуху проспать.

Я могла ночевать в кровати на простынях, пахнущих лавандой, в квартире с видом на МИД. Надо было только достаточно хорошо поискать в карманах и найти ключ. Но на это у меня не было сил. Я была слишком пьяна.

Потуру я не рвала на себе волосы и не бежала к доктору Маршаку. Я сидела в кафе с подружками и рассказывала, как переночевала в будке охранника. И знаете что? Они смеялись. И я смеялась. Я не видела в их глазах ни жалости, ни тревоги. Им нравилась моя история, где я просыпаюсь в незнакомом месте на чужой кровати.

Тогда мне было двадцать лет. Сейчас, когда я пишу эту книгу, мне уже за тридцать.

Сколько раз я хотела бросить пить? Много. После каждой стыдной истории, после мужчин, на которых я бы даже не бросила трезвый взгляд, после похмелья в несколько дней, когда вдруг понимаешь, с кого Джоан Роулинг писала своих дементоров.

Но боль в душе и теле проходит, а желание хорошенько повеселиться всегда с тобой. За всю жизнь я воздерживалась только во время двух беременностей, месяц-другой в институте и ровно год назад мне удалось продержаться тоже примерно месяц.

В этот раз все будет по-другому. Я не бросаю пить, но ставлю эксперимент. Мне стало интересно: когда я хочу выпить, – почему, с кем и зачем? Я никогда не узнаю это, если не

попробую воздержаться. Потому что вместо алкогольной анестезии мне придется отвечать на эти вопросы.

Мы живем в мире, где выпивать – это норма. А не пить – практически проблема. Все перевернуто, как на портретах Пикассо. И я хочу понять почему.

Карина

Мамин папа, мой дед, которого я никогда не видела, потому что он дожил лишь до пятидесяти, напивался и распускал руки. Быть побитым здоровым деревенским мужиком никому не хотелось, поэтому мама с братом отлично умели играть в прятки. Однажды, спасаясь, мама залезла в печь, в которой ее потом чуть не сожгли. Но не сожгли, повезло. Правда, меньше повезло моим детям, потому что свою бабушку они не увидели, ведь она, соблюдая страшную традицию семьи, до пятидесяти так и не дожила, предпочтя алкогольное забытие. Но дети должны быть лучше родителей, поэтому мама была только папу, а меня не трогала. В прятки я играла так себе.

Я помню комок тревоги, подпираемый волной тошноты, когда видела маму пьяной. Больше я мало что помню, видимо, просто не хочу вспоминать. Но факт остается фактом: передо мной был не самый притягательный пример алкогольного опьянения, что меня никоим образом не отвратило от спиртного. Мне двадцать семь, и я каждый день пью несколько бокалов вина, позволяя себе доходить до пяти-шести по выходным.

Тут вступает в силу великая власть нюансов. Моя мама чуть не угорела в деревенской печи, я же тряслась и боялась в квартирах в центре Москвы, салонах бизнес-класса или холлах пятизвездочных отелей. А еще моя мама была безупречна, кроме вот этого небольшого недостатка. Ну, подумаешь, пить не умеет, так и не всегда же дерется.

Сейчас я просто жалею, что мало с ней разговаривала.

Скоро я выясню, какие же эмоции я так рвусь сопровождать алкоголем. Для этого я решила не пить целый год.

Признаться, это не моя идея. Я познакомилась с Юлей, когда она уже начала свой эксперимент. Мне стало интересно, поможет ли мне ее подход. Пока что сама идея не пить кажется чем-то слабо осуществимым.

В тот вечер мы танцевали и во мне уже плескалась пара стаканов виски. Я расставила руки и кружилась. Когда я потеряла равновесие (на вечеринках со мной такое случалось), Юля схватила меня за руку, и я смогла удержаться на ногах. Мы разговорились.

И вот я уже дома, выливаю остатки вина в раковину и пытаюсь ответить на вопрос, который ни разу себе не задавала: «Зачем я пью?» Алкоголь всегда казался мне вещью само собой разумеющейся, как сковородка на плите или половик у входной двери.

И еще мне вдруг захотелось узнать, почему пила мама. Ведь у нее было все, чтобы наслаждаться жизнью менее рискованными способами.

Юля

Прошли первые трезвые недели. Я никому не сказала, что не пью. И вот мое первое и довольно удивительное наблюдение: всем плевать. Я и раньше знала, что люди озабочены лишь собой, но степень их самоконцентрации меня поразила. Пока ты не объявил войну, никто не поднимет тревогу. Как в том ролике, где вас просят сосчитать белые квадратики, а потом задают совершенно другой вопрос, и вы не можете на него ответить, потому что считали идиотские белые квадратики. Вы все упустили!

Если бы я сказала друзьям: «Ребята, я решила целый год не пить», – и объяснила, что хочу наблюдать, почему мне нужен алкоголь... О, на меня бы обрушилась масса ненужных слов. Там было бы все: и сожаления, и напоминание о том, как весело нам было, и тотальное неверие в то, что я смогу. Может, этот горький коктейль разбавила бы пара слов робкой поддержки.

Поэтому я ничего никому не говорю. Все так же возбуждающе улыбаюсь и потираю руки при виде бутылки, разливаю по бокалам вино и даже заказываю выпивку в барах и ресторанах.

Может, я просто гений маскировки? Да, я подношу бокал ко рту. Я глотаю слюну, приладив жидкость к губам. Иногда, когда все отвернутся, мне удастся перелить свою порцию подруге или в раковину.

Пока я ни разу не пожалела, что не выпила вместе со всеми. Пожалее ли я об этом хотя бы раз в этом году? Тут Юля из будущего, правящая рукопись, вставляет: «Нет».

Карина

Когда ты от чего-нибудь страдаешь в детстве, то потом ни в коем случае не будешь такое повторять. Ну, знаешь, как все мечтают, что вырастут и уж своим детям будут разрешать есть сколько угодно мороженого? Вот так же, только наоборот: не буду пить, не буду бить, не буду обзывать. Но вот я с ужасом ловлю себя на том, как из моего рта в детей летят гадости, точь-в-точь такие же, которые я слышала от мамы.

Каждый Новый год, сколько себя помню, я загадывала одно и то же: чтобы мама бросила пить. Если бы так случилось, моя жизнь превратилась бы в сказку, ну или, по крайней мере, в произведение без надрыва и драмы. Но так не происходило до моего восемнадцатилетия, когда она умерла.

Я училась в архитектурном. Сажу на лекции, а телефон непрерывно звонит. Брат сказал срочно ехать домой к родителям. Пока я мчалась по пустой дороге, ко мне подступала знакомая тошнотворная тревога. И знаешь, о чем я думала? Я думала, что мама либо напилась и сделала что-то ужасное, либо умерла. И первый вариант мне казался даже страшнее. Было мерзко от этих мыслей, будто их думает кто-то другой. А потом я посмотрела в глаза брату, когда он открыл дверь, и все поняла.

Поскольку в нашей семье пьющей считалась мать, никто в этом смысле как-то особенно не уделял внимания папе. А он тоже был не алкогольный промах. После трагедии он напивался, а я бесилась, потому что считала: это неуважение к маме, проигравшей алкоголю возможность находиться на бренной земле. Можно подумать, я сама тут же бросила пить. Нет, именно тогда я и начала проводить вечера с двумя-тремя бокалами регулярно, именно тогда начала напиваться по выходным с незавидным постоянством.

Когда мне было лет десять, я все рассказывала, как никогда-никогда не буду пить и курить. Тогда я любила смотреть передачи, где довольно подробно перечисляли все ужасные последствия вредных привычек. Но телевизор устроил меня ненадолго, и «неуважение» к смерти мамы, которая умерла от алкоголя, я буду проявлять еще раз, еще раз, еще много-много раз.

Юля

Я не помню, когда в первый раз попробовала выпивку. Есть фотография, где мне лет семь, мы на даче у бабушки, в одной руке соленая рыбка, а вторая держит бутылку пива. Отпивала я из нее или то был постановочный кадр? Не знаю.

В десятом классе я перешла учиться из частной школы в лесу в городскую школу на Арбате, и вот там мы уже знатно прибухивали. Я ловила первые «вертолетики», когда сидишь на унитазах, тебя тошнит, голова кружится, а между прочим, удастся еще и словить кайф. Во

всяком случае, одноклассники убеждали, что это он и есть, кайф. Мы покупали водку, банку соленых огурцов и курочку гриль в киоске (с той поры ни разу не пробовала ее в фастфудном варианте), со всем этим добром шли в подъезды прогуливать уроки. То были славные времена, когда на каждой двери не стояли кодовые замки, а у подростков не спрашивали паспорт на кассе.

Кажется, я все же вспомнила свой первый осознанный раз. Дома у меня никого не было. Кстати, почему? Куда подевались сестра, мама и папа? Училась я классе в пятом-шестом, еще не в лесу. И собрались мы с подругой по такому случаю не абы куда, а на дискотеку. «Парк Авеню Диско» называлась. Девяносто девятый год, самое время оторваться.

Поперли мы туда на метро (кто помнит прозрачные зеленые монетки?), на мне был небесного цвета пуховик. Выныриваем из-под земли на свет божий, а тут к нам парни с ножом, мол, гоните пуховик. Мы, конечно, бежать, благо ноги молодые и бодрые. Гопники – за нами. У входа в метро стоял милиционер. На нашу жалобу он ответил презрительным взглядом, и мы побежали дальше, под землю. Бесплезная остановка около милиционера заняла несколько драгоценных секунд, преследователи потихоньку стали нас настигать.

Но мы успели в отъезжающий вагон! Вынырнув уже на своей станции, последнее, о чем мы думали, – «Парк Авеню Диско». Я так там ни разу и не побываю, и еще буду время от времени жаловаться на удачу. Счастливые и одетые, мы принимаем ответственное решение купить чекушку водки. Гулять так гулять! От взрослых мы знали, что важные события нужно отмечать. Психолог бы сказал, что мы снимали стресс. Ну а мы, начиненные адреналином, как праздничная рыба фаршем, просто хотели схулиганить. Раз не вышло поплясать, так хоть выпьем.

Я не помню, чтобы мне стало резко плохо от «огненной воды». Но чтобы шибко хорошо, тоже не помню. Помню, что сидели у окна и болтали, вспоминая наше приключение и нарочно раздувая его до масштабов вселенной. Тогда-то, подозреваю, и плюхнулись два первых кирпича в башню поводов выпить, и надписи на них были: «свобода» и «страх».

Свобода и страх – вот почему я пила, когда развелась с мужем и он забирал детей на выходные. За неделю я выматывалась, а когда доползала до законного и единственного выходного, это могло означать только одно: я буду пить, чтобы отдохнуть.

Мне было страшно приходиться в пустую квартиру, я не могла просто лечь в кровать. Если я не была пьяна, я смотрела сериалы, пока глаза сами не слипались, одиночество было невыносимым. Кроме того, у меня был иррациональный страх маньяков, пунктик с детства: панические атаки, как только я остаюсь одна. Мне плевать на мистические привидения и прочую нечисть, но я боялась реальных людей. Это началось лет в семь, когда я впервые увидела передачу «Криминальная Россия». Никакой Крюгер, «Звонок» или Чакки не сравнятся с героями тех славных репортажей. После них я боялась оставаться дома без взрослых. Просто мне еще не приходило в голову залить страх вином. После, в юности, когда я пила уже достаточно много и часто, приступы паники я так и не запивала, а переносила вполне трезвой. Славная мысль не только стимулировать веселье, но и прятать грусть в вине, повторяюсь, пришла после развода. И я оказалась запертой в клетке похмелья.

27.01.2019

Юля

Я отмечаю тридцать два года одна в загородном отеле, куда уехала на выходные. Не потому что у меня нет семьи, друзей или близких, а потому что я так хочу.

«Да ты гонишь, небось, с мужиком едешь», – так сказали мне девяносто девять процентов «поздравлятелей», включая маму. В то, что я правда еду одна, поверила только близкая подруга. Не думаю, что она все же при этом меня понимала. Просто принимала. Еще одна приятельница воскликнула: «Боже, какой кайф, я тоже об этом мечтаю!» Но даже если бы таких людей не нашлось, мне абсолютно на это положить, как милиционеру в конце девяностых – на девочек, у которых подростки с ножом требовали куртку небесного цвета.

Мне не страшно и не скучно, и я совсем не хочу выпить. Когда в номер в качестве поздравления приносят бутылку «Ламбруско», я думаю: «Здорово, угощу гостей, когда вернусь домой», – а не: «Может, всего глоточек, в честь праздника?»

Я думаю и смотрю на бутылку, а не на коробку конфет, набор кистей или духи. Как глубоко зарыт культурный код, где алкоголь – это всегда комбинация, раскрывающая шифр праздника? Любое значимое событие в жизни нужно осмыслить, но нам отлично внушают, что его надо запить.

Все мои прошлые попытки не пить заканчивались одинаково. Я пила. Почему? Потому что уже через месяц мне казалось, что моя воля выше гор, и, раз я могу не пить, значит, со мной все в порядке. Но я всегда знала, что со мной не все в порядке, просто я пыталась себя заткнуть, как неприятную старушку на базаре. Гогочет тут, тоже мне.

Сначала после воздержания я позволяла себе бокальчик вина. Потом пыталась контролировать число порций. О, сколько раз я пыталась контролировать число порций! Это вообще хоть у кого-то получается? Я не совсем убеждена, что алкоголизм – это болезнь, и совсем не понимаю, как определить, кто им болен. Где пройти тест, чтобы узнать, алкаш ли ты? Точнее, такие тесты есть, но они не охватывают огромную часть людей, которые все-таки пьют с последствиями, но которых никто не считает алкоголиками.

И если алкоголизм – это болезнь, то почему мы никогда не относимся к таким людям как к больным? Почему полагаем, что они должны контролировать свои порывы, и стыдим их за проделки? Мне понравилась фраза «когда в следующий раз у тебя будет понос, попробуй контролировать его». Мы не пытаемся контролировать месячные или насморк, но осуждаем человека, который перебирает с выпивкой. Хотя, на самом деле, уже после первых глотков ты понемногу теряешь контроль. Иллюзия контроля – от нее мне труднее всего будет избавиться.

За всю жизнь я знала только одну девочку, которая никогда не пила, – одну за двадцать пять лет жизни, столько мне было, когда мы познакомились, – и даже не скажу, что она была мне противна. Но тесной дружбы не случилось.

Объединение по признаку – чудесная вещь. Когда я узнаю, что симпатичный мне человек еще и выпить любит, мое сердце навеки с ним. Нет бы задуматься, почему он пьет. Но куда там, когда я только сейчас начинаю шевелить мозгами по поводу того, почему пью сама.

В этот день рождения я впервые ныряю в прорубь. Вечером разглядываю себя в зеркало после банных процедур. Я довольна тем, что вижу, особенно бледной кожей. Всю жизнь я страдаю себорейным дерматитом и покрываюсь белыми корками и красными пятнами. Сначала они были только на голове, но прогрессировали вместе с эволюцией выпитых порций. В конце концов они завоевали брови и завершили триумф на крыльях носа. Я уже не могла внушать себе, что очень даже ничего, или замазывать белые отслаивающиеся хлопья кожи. Но они остались в прошлом вместе с алкоголем. Сейчас на меня смотрело чистое лицо.

Карина

В детстве я вела себя как клоун, и мне прочили будущее комедийной актрисы. Но комедии я разыгрываю только перед мужем и детьми. Ему я пересказываю скетчи о голых попах и болячках, а им – о хромом полицейском, который придет, если они снова испачкают диван в варенье.

Чем хорош чужой смех – он прикрывает пустоты и раны, но его не сравнить с бутылкой вина, которой я наслаждалась по вечерам. Теперь, когда ритуал нарушен, я жую шоколад и вспоминаю детские проделки.

Один раз я принесла в школу кота. Он отвлек внимание от моего грязного платья. Я не знала, когда мама придет в себя, а стирать сама еще не научилась. Каждый раз, когда я вставала и делала колесо посередине урока, корчила рожи или «пукала» руками, я смотрела в эти растянутые рты и думала: «Ух ты! Они даже не подозревают, как мне невесело». Позже я стала звездой школьных тусовок, а дешевое пиво только раззадоривало внутреннего комедианта. Но у меня не было подруг. Мне хотелось настоящей близости, что означало: надо признаться. Этого я допустить не могла.

Уже сейчас, взрослая, я стою у открытого холодильника и вспоминаю, не припрятала ли где-то вино. Муж никогда не имел привычки пить регулярно или держать дома упаковку пива или водку, так что на него в этом вопросе не стоило полагаться. Достāju еще одну пачку шоколада, закрываю холодильник и звоню Юле.

Юля

Вот кто клюет на Ячменное Зерно: слабые, неудачники, изверившиеся в себе и потерявшие силы. С Ячменным Зерном им сразу становится легко. Но он вечный обманщик. Он придает ложную силу и ложное воодушевление, он приукрашивает то, что на самом деле выглядит очень и очень скверно... Он привлекает не только слабых и изверившихся, но и пышущих здоровьем богатырей, и неистребимых жизнелюбов, и тех, кому ненавистно безделье. Он может подхватить под руку любого человека, как бы тот себя ни чувствовал. Он может опутать своими сетями каждого, лишив его воли к сопротивлению. Он дает людям новый светоч вместо старого и фейерверк иллюзий вместо скучной действительности, но в конце концов грубо обманывает всех, кто заключил с ним сделку.

Джек Лондон

Трезвость – это когда тебя, как котенка, суют мордой в дерьмо, которое ты наложил посреди комнаты. Ты и так знал, что сделал кучу (она все же пованивала, но как-то ненавязчиво), а тут сразу мордой. Это как играть в прятки и закрывать глаза, стоя посередине комнаты: раз я никого не вижу, то и меня не видно.

Интересно, придется ли возвращать долги за все те минуты фальшивого счастья и радости, которые приносит нам алкоголь? Получается довольно страшная картина. Человек, который бросил, вынужден заново переживать все те неприятные и неприглядные моменты, которые когда-то замазал широкой кистью из виноградной лозы. Да, частично мы расплачиваемся похмельем, но продолжаем ли мы платить и тогда, когда не пьем?

Что я могу сказать сегодня: в трезвости проблемы выстраиваются перед тобой, словно солдатики на плацу, а ты – подстава – уже не можешь сбежать от них на дно бутылки. Они не опосредованно атакуют тебя, прикрываясь щитами похмелья и стыда, а бьют прямо в грудь, и ты больше не можешь их игнорировать.

Уже прошло два месяца, и мне потихоньку начинают открываться тайны алкогольной магии. Я хочу выпить, прежде всего потому, что устала, а алкоголь дарит энергию. Типичный пятничный вечер матери-одиночки: дети поехали к папе, и ты, наконец-то, можешь расслабиться за каким-нибудь приятным занятием. Что ты хочешь? Ты хочешь спать, потому что каждый день встаешь в шесть утра. Но нельзя же терять время даром! Поэтому ты идешь в гости, или зовешь гостей, или идешь с подругами в бар, и в любом из вариантов тебе надо

выпить. Ты уже не так свежа, как в двадцать, кости сами во что-то приличное не собираются, а у тебя нет сил поднять даже кисточку для макияжа. Но ты сгребашь волю в кулак и поднимаешь бокальчик вина. И вот ты уже не только изображаешь Крыгину, но и шатаешь бедрами в такт музыке и даже можешь пошутить к месту. Если так делать долго, то есть не давать себе высыпаться, получая вместо отдыха порцию алкоголя, случаются разные неприятные вещи. Сейчас я будто вылезла из стиральной машинки, в которой меня мотало на цикле «доползти до выходных / оторваться / прийти в себя». Я впервые подумала, что можно просто не копить напряжение, а не ждать выходных ради разудалого снятия стресса. Но в эту мысль мне пока верится так же слабо, как и в то, что можно жить без выпивки.

Если в какой-то момент жизни слишком сильно сжаться, подгоняя себя под рамки, то рано или поздно пружина разожмется. И в этом полете я встретила с алкоголем.

У меня появились приступы депрессии. Вместо отдыха и сна, которые были мне так нужны все это время, организм получал яд. Чтобы вывести его, печень и сердце старались как могли. А поскольку алкоголь дает энергию, организм не получал даже сна, ведь спать мне не хотелось.

Депрессивные состояния, как оказалось через год, были спровоцированы не только ментальной неразберихой, но и гипотиреозом. Моя щитовидная железа не вырабатывает каких-то важных гормонов, что само по себе может провоцировать быструю утомляемость, слабость и уныние, не зависящее от жизненных обстоятельств или способности натянуть улыбку, когда что-то пошло не так. Кстати, чтобы сдать анализ на гормоны, нужно не пить и не курить три дня. Возможно, поэтому «прекрасная» часть человечества откладывает его до лучших времен. В моем случае – до трезвых дней, когда забота о себе начинает перевешивать аргумент «а не повеселиться ли мне как следует».

Я снова думаю, каково это: просто не растягивать резину? Вовремя давать себе отдых. Заниматься одним делом за раз. Слушать тело, а не ругать за излишества. Пить и есть, когда хочется, а не по расписанию. Просто отказаться от алкоголя было явно недостаточно. С другой стороны, тривиальная мысль про отдых никогда бы не пришла в мою хмельную голову. Ведь я думала, что уже отдыхаю. Потакать своим страстям и слушать интуицию и тело, оказывается, не одно и то же.

Вредные привычки – это бунт против обыденности. Но что если просто изменить саму обыденность? Вот где будет настоящий бунт! Только осуществить его гораздо сложнее, чем открыть банку пива.

Карина

Я всегда считала гудки, чтобы дать человеку возможность взять трубку и одновременно не быть слишком навязчивой. Поэтому меня приводит в замешательство, когда натыкаюсь на песни вместо гудков. Я закусила фалангу указательного пальца под Джо Кокера, но тут послышалось спасительное:

– Але!

– Это я. Мне грустно.

– Почему?

– Хочу выпить.

– Я тоже.

– А ты чего?

– Устала.

– Вот я жесь как устала. Почти пять лет ищу себя, а вместо новой работы или хотя бы зазорной подработки у меня шиш с маслом. Подруга еще уволиться не успела, как зара-

ботала за раз столько, сколько я за полгода получаю, – я говорила и не понимала, откуда это все полезло.

– Пожалей себя. Я знаю, что хочется поругать, но ты пожалей.

Вот этого я не ожидала. Как это – пожалеть себя? Развлечение для жалких неудачников! Впрочем, зависть к подруге тоже не для самых гармоничных личностей. Привычка самобичевания есть почти у каждого из нас, любителей выпить лишку. Я даже не думала об этом, пока мы с Юлей не стали обсуждать желание ментально себя отхлестать. Мы вспоминали всех знакомых, кто тоже неравнодушен к алкоголю, и каждый из них любил себя гнобить, причем необоснованно. В современном обществе ругать себя, как, впрочем, и выпивать, кажется чем-то вроде хорошего тона или оригинальной причины получить комплимент:

– Я жирная свинья!

– Нет, ты что, ты очень стройная.

– Я опозорилась на презентации!

– Нет, ты выступила великолепно, все аплодировали стоя!

И все бы ничего, если бы мы не продолжали ругать себя в одиночестве, когда опровержения ждать неоткуда.

Позже в привычной позе на диване с плиткой шоколада я пыталась вспомнить, откуда эта привычка. Когда я была маленькой и приходилось разнимать родителей, чтобы сохранить в семье мир, я всегда себя ругала. Я была чем-то вроде буфера между отцом и мамой и в то же время находилась в ловушке. Я думала, что если исчезну, то мама перестанет уставать, пить и драться с папой, а папа перестанет быть ворчливым и вечно напряженным. В этом смысле я вообще никогда не чувствовала себя ребенком. Никогда не была маленькой или беззаботной – меня всегда тревожило, напьется ли мама и нужно ли будет снова мирить их с отцом.

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.