

**“*Вся беда в том, что в «Джоне Ячменное Зерно» высказана не вся правда до конца. Изложить всю правду я не решился.*”**  
*Джек Лондон*

**“*Ты струсил, ты никогда не напишешь об этом! Тебя застыдят и опозорят.*”**  
*Мысли в моей голове*

---

## 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 прочитать 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 пропустили 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 комнатку проспаться.

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.

Поутру 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 забытье. Но дети должны быть лучше родителей, поэтому мама била 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 проводить 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 подружке 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 обзываться. 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 брэнной 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 завидным 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 унитазе, тебя тошнит, голова кружится, а между прочим, удается 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 подьезды 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 видения 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, повторюсь, 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

# СОДЕРЖАНИЕ

КТО ЭТО — МЫ? .....	5
ЧТО МЕНЯ РАДОВАЛО, ПОКА Я НЕ ПИЛА .....	228
ДЕВЯТЬ ПРИВЫЧЕК .....	234





**Юля Гайнанова** — окончила журфак МГИМО, работала журналистом больше десяти лет. Сейчас помогает людям писать книги и основала курс «Литературное мастерство для начинающих», ведет блог про писательское мастерство в Инстаграме. *«Моя миссия — чтобы в мире было больше качественных книг».*

**Э**та книга для каждого, кто хотя бы раз забывал события предыдущего вечера, просыпался с похмелья или с непознанными синяками, для каждого, кто сболтнул лишнего или морщился, любясь 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.

ПСИХОЛОГИЯ  
В КАРМАНЕ



СОЮЗ ОХРАНЫ  
ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

www.gorodets.ru

ISBN: 978-5-907358-08-9



9 785907 358089