

18+

Артём Волков

НЕ ТА ДОРОГА

Как бросить пить алкоголь
и вернуть
себе свободу



Артём Волков

Не та дорога. Как бросить пить алкоголь и вернуть себе свободу

<https://litres.ru/73872661>

ISBN 9785006983724

Аннотация

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. Тебе когда-нибудь казалось, что ты идешь не той дорогой? Эта книга — итог двадцатилетней борьбы с алкогольной зависимостью. Автор прошел путь от алкоголизма к свободе и предлагает четкий план, как бросить пить. Ты получишь инструменты для выхода из замкнутого круга, научишься распознавать триггеры и вернешь контроль над жизнью. Трезвость реальна. Первый шаг — открыть эту книгу.

Содержание

Пролог	7
КАК ЭТОЙ КНИГОЙ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ?	10
● ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКТ	11
ВАЖНО: ПСИХИКА — ГЛУБИННАЯ ПРИЧИНА...	12
Глава 1. Черновики на дне стакана: Мне потребовалось двадцать лет, чтобы увидеть правду	16
Глава 2. Отметка на карте: Где ты находишься на этой дороге прямо сейчас?	20
● НАУЧНЫЙ ФАКТ	22
Вот сводный тест из самых мощных вопросов мировых опросников (AUDIT, CAGE, MAST) в формате «Да/Нет»	23
ПОДСЧЕТ РЕЗУЛЬТАТОВ: 5 УРОВНЕЙ ТВОЕЙ СВОБОДЫ	25
Глава 3. Крепость старых мифов: Почему твой мозг так яростно защищает бутылку	27
● НАУЧНЫЙ ФАКТ	30
● ИСТОРИЧЕСКИЙ ФАКТ	32
● НАУЧНЫЙ ФАКТ	34
Назовем все своими именами...	41
Глава 4. Сфабрикованная традиция: Кто и зачем	44

продал нам миф о «пьющем русском человеке»	
● ИСТОРИЧЕСКИЙ ФАКТ	45
● ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ФАКТ	48
ЧАСТЬ 1: ЧУЖОЙ ПУТЬ (12—18 лет)	52
Глава 5. Указатели из детства: Как нам с детства прокладывали маршрут к зависимости	53
● НАУЧНЫЙ ФАКТ	53
Глава 6. Первая рюмка: Урок, который не усвоен	57
● СТАТИСТИЧЕСКИЙ ФАКТ	59
Глава 7. За компанию: Как окружение подталкивает к обрыву	61
● НАУЧНЫЙ ФАКТ	61
Глава 8. Генетическая лотерея: Почему одни становятся алкоголиками, а другие — нет	65
● ГЕНЕТИЧЕСКИЙ ФАКТ	67
● МЕДИЦИНСКИЙ ФАКТ	68
ЧАСТЬ 2: СКОРОСТНОЕ ШОССЕ (18—25 лет)	72
Глава 9. Студенчество: Алкоголь как лекарство от стресса и скуки	73
● ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКТ	74
● НАУЧНЫЙ ФАКТ	75
Глава 10. Армия: Иллюзия исцеления	78
● НАУЧНЫЙ ФАКТ	79
Глава 11. Семейная ловушка: Когда двое падают вместе	82

● ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКТ	84
Глава 12. Первый опохмел: Открытие дьявольского механизма	86
● НАУЧНЫЙ ФАКТ	88
Глава 13. Трещина в стене: Дочь, стыд и ритуалы самообмана	91
Конец ознакомительного фрагмента.	93

**Не та дорога
Как бросить пить алкоголь
и вернуть себе свободу**

Артём Волков

© Артём Волков, 2026

ISBN 978-5-0069-8372-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Пролог

Они продают тебе не алкоголь. Они продают тебе друга.

Того, кто всегда «за» побег с работы в пятницу. Того, кто «склеит» любую вечеринку. Того, кто «поймёт» твою усталость лучше любого. Того, с кем так весело встречать рассвет.

Мне «продали» этого друга в двенадцать лет. А к семнадцати он уже был моим верным спутником. Ещё пятнадцать лет этой «дружбы» — и он чуть не стал моим палачом. Я пытался бороться. Давал обещания, считал дни, искал волшебные техники. Всё это было, как тушить пожар бензином. Потому что я боролся не с тем.

Эта книга — история того, как я распознал тюремщика в лице лучшего друга и вернул себе ключи от собственной жизни.

На этих страницах я иногда буду называть зависимость вирусом. Это просто образ, чтобы ты понял самое главное с самого начала. Это — **вредоносная программа**, которая когда-то установилась в твоё сознание. Её можно обна-

ружить и удалить. Эта история — о том, как я нашёл анти-вирус и запустил его.

Эта история рассказана от мужского лица, со всеми его специфическими вехами: армейской службой, давлением стереотипов о «настоящем мужчине» с бутылкой в руке.

Но зависимость не имеет пола.

Она одинаково ломает жизни мужчин и женщин, матерей и отцов, дочерей и сыновей. Принципы, о которых я рассказываю, инструменты, которые мне помогли, и та свобода, которую я обрёл, — универсальны. Если ты, читая, будешь мысленно заменять «армию» на «декрет», а «дембельский поезд» на «вечеринку с подругами после родов», — ты увидишь, что эта карта подходит для любой местности.

Если ты читаешь эти строки, значит, уже сомневаешься. Может, только заметил первые выбоины на своей дороге. А может, уже давно бредёшь по обочине, спотыкаясь в темноте, но всё ещё называешь это «путешествием».

Я прошёл по этой дороге слишком много километров. Мне с детства показывали на неё пальцем и говорили: «Вот единственный правильный путь. Все так идут». Дорога называлась «Алкоголь — это нормально». Она казалась широ-

кой, ухоженной и полной веселых попутчиков.

Я не бунтовал. Я был послушным пешеходом. Я шёл по ней, как все: сначала робко, потом увереннее, а потом — уже не мог остановиться, несмотря на ямы, грабежи и падения в кювет.

Эта книга — мои путевые заметки. Карта, на которой я обвёл красным все опасные участки, где я падал. И отметил зелёным те тропинки, которые, в конце концов, вывели меня на свет.

Мы с тобой на одной дороге. Возможно, мои шишки и ушибы помогут тебе обойти хоть некоторые ямы и найти свой, новый маршрут. Тот, что ведёт к настоящей, трезвой жизни.

КАК ЭТОЙ КНИГОЙ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ?

ДЛЯ КОГО ОНА?

— Для сомневающихся — чтобы понять, не слишком ли много места занимает алкоголь.

— Для решившихся — чтобы найти способ вернуть контроль и свободу.

— Для родных и близких — чтобы понять, что происходит в голове зависимого человека.

— Для любопытных — чтобы увидеть механизмы зависимости изнутри.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКТ

Простое чтение этой книги уже запускает процесс. Ученые называют это «когнитивным переосмыслением». Каждый раз, когда ты узнаешь новое о своем поведении, старые нейронные связи (типа «пятница = пиво») чуть-чуть ослабевают. Ты уже в пути.

ВАЖНО: ПСИХИКА — ГЛУБИННАЯ ПРИЧИНА...

Алкоголь — худший в мире психиатр. Он не лечит тревогу, депрессию, травму или невидимые страдания. Он на время оглушает их, как удар по голове, после которого боль возвращается с утроенной силой и требует новой дозы.

Если ты подозреваешь, что бутылка была твоим способом справиться с:

- Постоянной, фоновой тревогой или паническими атаками.
- Чувством пустоты, тоски, отсутствия сил (депрессией).
- Последствиями тяжелого стресса или психологической травмы (ПТСР).
- Ощущением, что мозг не выключается, а мысли скачут (СДВГ у взрослых).
- Резкими перепадами энергии и настроения.

...то эта книга — твой **первый и ключевой шаг**. Но после того, как ты обезвредишь химического тюремщика (алкоголь), тебе предстоит встреча с его сообщником — той самой болью, которую он «сторожил».

В этом нет твоей вины. Это реальные состояния, которые требуют профессиональной помощи — психотерапии, а иногда и корректно подобранных препаратов у врача-психиатра.

Эта книга даст тебе трезвость — ясный ум и силы, чтобы наконец-то, без химического тумана, разобраться с коренными причинами. И обратиться за помощью, если она нужна.

ВАЖНО: ПОРЯДОК ДЕЙСТВИЙ — ЖИЗНЕННО ВАЖЕН...

Если ты в запое, твоё тело ведёт химическую войну. Попытка резко прекратить её («просто перестать») — это капитуляция, которая может стать последней. Сначала — перемирие под контролем врача (детоксикация). Только когда тело перестанет биться в конвульсиях, начинается самая основная работа — удаление вируса зависимости из сознания с помощью этой книги.

КОГДА НЕ ЧИТАТЬ:

- В состоянии алкогольного опьянения.
- С тяжёлым похмельем (когда мир плывёт).

Эта книга не закодирует тебя. Не заменит врача-нарколога. И не даст тебе силу воли.

Она делает кое-что более важное: **она стирает ложь.**

Прочитав её, ты не сможешь больше верить в мифы. Ты больше не увидишь в бутылке «расслабление», «друга» или «награду». Ты будешь видеть то, что есть на самом деле: химическую ловушку, нейротоксин, тюремщика.

Это знание — необратимо. Ты либо начнёшь действовать на основе этой правды, либо будешь жить дальше, отчётливо видя цену каждой рюмки. Выбор, как всегда, останется за тобой. Никто и ничто не примет его вместо тебя.

Но уже сейчас, просто читая эти строки, ты запускаешь процесс. **Даже простое чтение из любопытства уже меняет восприятие.** Ты начал разбирать стену иллюзий по кирпичику.

«ТВОЙ ШАГ» В КОНЦЕ КАЖДОЙ ГЛАВЫ — ЭТО И ЕСТЬ ТВОЙ КИРПИЧИК.

Не пропускай их. Каждый такой шаг — это момент, когда ты не просто узнаёшь, а **применяешь** правду к себе. Это и есть та самая работа по демонтажу. А когда стена рухнет —

ты увидишь дорогу к свободе. Она была там всё время.

Глава 1. Черновики на дне стакана: Мне потребовалось двадцать лет, чтобы увидеть правду

Я шёл к этой книге двадцать лет. Каждая рюмка, каждая пьяная ночь, каждое утро с чувством стыда — это были её черновики.

Я собирал материал по крупицам:

— **Горький привкус первого пива** стал первым предложением.

— **Глухой стук сердца в утреннем похмелье** превратился в целые абзацы.

— **Боль от разрушенных отношений** легла в основу самых тяжёлых глав.

— **Момент ясности среди ночного запоя** стал точкой, с которой всё началось.

Все эти двадцать лет я не просто пил. Я вёл дневник своей зависимости. Собирал доказательства её разрушительной силы. Искал — сам того не ведая — тот единственный аргумент, который перевесит все оправдания.

Эта книга не родилась в один миг. Её строила моя жизнь. Вернее, та её часть, что была безвозвратно отдана алкоголю. И теперь, перелистывая эти страницы, я, наконец понимаю: каждый пройденный урок, каждая ошибка и каждое падение были нужны, чтобы я мог написать эти строки. Чтобы ты, прочитав их, смог свернуть с этой дороги раньше, чем это сделал я. Если твоя яма глубже моей — эта книга станет верёвкой, которую ты, наконец, сможешь разглядеть в темноте. Осталось только ухватиться.

Мой путь к осознанию занял двадцать лет. Твоё прозрение может наступить уже к середине этой книги.

И вскоре, прочитав несколько глав (особенно третью часть), ты, возможно, подумаешь: «Ну, этот парень — самый настоящий алкоголик, это же очевидно!»

Но это совсем не так.

Со стороны моя жизнь могла казаться вполне обычной. Люди, которые хорошо меня знали — коллеги, соседи, даже некоторые друзья и родственники — часто и не подозревали о масштабах моей проблемы. Ведь у нас в голове прочно сидит образ алкоголика — это тот, кто лежит под забором, кто потерял дом, семью и работу.

Но это — опаснейшее заблуждение.

Настоящий алкоголик — это:

— **Одинокая мать**, которая, уложив ребенка спать, достает свою ежедневную бутылку вина, потому что «заслужила отдых».

— **Успешный менеджер** с крутым дипломом, не мыслящий делового ужина без нескольких крепких коктейлей.

— **Уставший отец семейства**, «расслабляющийся» парой бутылок пива каждый вечер перед телевизором.

— **Пенсионер**, тихо «лечащий» тоску одиночества рюмочкой в компании телесериала.

— **Студентка-отличница**, отмечающая каждую сданную сессию двухдневным загулом.

Алкоголик — это не тот, кто уже упал на дно.

Это тот, кто ещё какое-то время умело цепляется за скользкий склон, притворяясь, что всё в порядке, — и сам верит в эту ложь.

Его проблема невидима, пока не станет слишком поздно. И именно поэтому эта книга — для тебя. Потому что, если ты начал сомневаться в своем «нормальном» употреблении, значит, ты уже на полпути к правде.

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ:

Зависимость начинается, когда ты ещё уверен, что всё под контролем.

ТВОЙ ШАГ: ПРОВЕРЬ, ЗАЧЕМ ТЫ ЗДЕСЬ...

Остановись на минуту. Из всех причин читать эту книгу (понять, найти поддержку, получить план, найти мотивацию, просто из любопытства) — какая причина самая главная? Найди её. Теперь ты знаешь, для чего ты её начал читать.

Глава 2. Отметка на карте: Где ты находишься на этой дороге прямо сейчас?

Почти в каждой главе этой книги будет моя история — чтобы ты знал, что не один, и твои практические шаги — чтобы ты мог действовать.

Эта книга — о том, как распознать яд за сладкой оберткой. О том, как я учился отличать искреннюю радость от химического суррогата. О том, как однажды понял, что мой «лучший друг» — на самом деле тюремщик, а каждая рюмка — это очередной виток наручников.

Если ты начал читать — значит, уже что-то заподозрил. Может, твой «друг» стал слишком навязчив. Или без него/с ним уже не так весело. Возможно, он уже диктует тебе, с кем общаться, как тратить деньги и **кто ты по утрам.**

Я прошел этот путь до конца. От восторга первой бутылки пива в лесу до ужаса последней пьянки. От первой бутылки пива «для взрослости» до литра водки, вылитого в ночь отчаяния.

Но прежде чем мы двинемся дальше — давай определим, где именно ты находишься на этой дороге.

Для честной отправной точки — той самой, с которой начинается любое настоящее путешествие к свободе.

Следующие 12 вопросов — это твой личный дорожный знак. Они помогут понять, проходишь ли ты мимо проблемы... или уже давно идешь по ее дну.

Прежде чем начать, запомни главное: **в этом тесте нет «правильных» или «хороших» ответов.** Его единственная цель — дать тебе точную информацию о твоей ситуации.

НАУЧНЫЙ ФАКТ

*Снимки МРТ показывают, что алкоголь напрямую тормозит **префронтальную кору** — зону мозга-«взрослого», отвечающую за контроль, логику и оценку рисков. Когда ты преуменьшаешь проблему, это не просто самообман. Это твой мозг, под химическим влиянием, ищет лазейку, чтобы получить новую дозу.*

Тот, кто действительно не имеет проблем с алкоголем, не ищет оправданий и не боится тестов. Тот, кто ищет, как преуменьшить свои показатели, — уже на пути зависимости.

Вот сводный тест из самых мощных вопросов мировых опросников (AUDIT, CAGE, MAST) в формате «Да/Нет»

Загибай пальцы на каждый свой «Да».

1. Ты пил когда-либо больше, чем собирался изначально?
2. Ты хотел сократить употребление, но не мог?
3. Ты тратил на выпивку, покупку и восстановление так много времени, что это мешало другим делам?
4. Желание выпить было настолько сильным, что ты не мог думать ни о чём другом?
5. Из-за употребления алкоголя ты плохо выполнял свои обязанности на работе, учёбе или дома?
6. Ты продолжал пить, несмотря на проблемы, которые это вызывало в общении с близкими?
7. Ты отказывался от важных дел, интересов или удовольствий ради выпивки?
8. Ты неоднократно попадал в рискованные ситуации после употребления (садился за руль пьяным, ночевал в сомнительных местах, ввязывался в драки)?
9. Ты продолжал пить, хотя понимал, что алкоголь усугуб-

ляет твои проблемы со здоровьем (физическим или психическим)?

10. Чтобы достичь того же эффекта, тебе требовалось выпить значительно больше, чем раньше?

11. Ты замечал у себя симптомы отмены (дрожь, потливость, тошнота, бессонница, тревога), когда действие алкоголя проходило?

12. Ты выпивал утром или в течение дня, чтобы избавиться от похмелья или «прийти в норму»?

ПОДСЧЕТ РЕЗУЛЬТАТОВ: 5 УРОВНЕЙ ТВОЕЙ СВОБОДЫ

Посчитай количество своих ответов «ДА».

Каждый ответ «ДА» равен 1 баллу.

УРОВЕНЬ 1: ВСЁ ПОД КОНТРОЛЕМ (0—2 балла)

Ты сам решаешь, пить тебе или нет. Алкоголь не влияет на твою жизнь. Эта книга — возможность узнать больше и сохранить эту уверенность.

УРОВЕНЬ 2: ПЕРВЫЕ ТРЕВОЖНЫЕ ЗВОНКИ (3—5 баллов)

Ты всё ещё управляешь ситуацией, но алкоголь начинает мешать твоим планам и отнимать время. Сейчас — лучшее время задуматься, пока привычка не закрепилась.

УРОВЕНЬ 3: ПОРА МЕНЯТЬСЯ (6—8 баллов)

Алкоголь всерьёз влияет на твою жизнь. Ты тратишь на него силы, деньги и нервы. Пришло время вернуть себе контроль над своими решениями.

УРОВЕНЬ 4: СЕРЬЁЗНЫЕ ПРОБЛЕМЫ (9—11 баллов)

Алкоголь управляет тобой. Ты пьёшь, даже когда понимаешь, что это вредит. Тебе нужна поддержка и правильный план. Эта книга — твой важный первый шаг.

УРОВЕНЬ 5: НУЖНА ПОМОЩЬ (12 баллов)

Алкоголь стал главной проблемой. Не откладывай. Обратись к специалисту (нарколог, психолог), а эта книга станет твоим помощником на пути к свободе.

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ:

Твой результат в тесте — точка на карте. С неё можно пойти в любом направлении.

ТВОЙ ШАГ: НАЙДИ СВОЙ САМЫЙ НЕУДОБНЫЙ ВОПРОС...

Просмотри вопросы теста. Один из них заставляет тебя внутренне съёжиться или отмахнуться: «Да ладно, это же ерунда». Запомни этот вопрос. Это твоя болевая точка, которую ты предпочитаешь не трогать.

Глава 3. Крепость старых мифов: Почему твой мозг так яростно защищает бутылку

Когда я писал эту книгу, я позвонил маме. Она — счастливый человек, которого зависимость обошла стороной. Ни алкоголь, ни сигареты, ни переедание — её мир свободен от этой борьбы. Она не понимает, как работает этот механизм, эта ловушка.

И когда я рассказал ей, что полностью прекращаю употреблять алкоголь, она искренне удивилась:

«А как же на Новый год? Мы же к вам приедем... Ты даже шампанского не выпьешь?»

«А как же иногда после работы? Не расслабиться рюмочкой коньяка?»

Это тот самый человек, который видел, во что я превращался после «первой рюмочки». Она видела мои запои, моё утреннее состояние, мои провалы. Но в её картине мира нет связи между этой «рюмочкой» и тем, что было после.

Маркетологи и культура успешно навязали ей образ «культурного питания». И, к счастью, не смогли посадить на эту иглу. Она не стала зависимой, но усвоила главный миф: **это — нормально. Это — не наркотик.**

Почему мы не употребляем другие наркотики, которые тоже умеют расслаблять, успокаивать, взбадривать, помогать работать и т. п. И даже намного более эффективно, чем алкоголь?

Ответ очевиден. Потому что это — запрещено. Потому что это не рекламируют по телевизору под бой курантов. **Лишь в этом разница.**

Люди, не посаженные на иглу этанола, не видят в нём угрозы. Они не считают это вещество наркотиком. Они видят шампанское, коньяк, пиво — атрибуты праздника, усталости, взрослой жизни. Они не видят молекулу C_2H_5OH — один из самых коварных и социально одобренных наркотиков в истории.

Эта беседа стала для меня ключевой. Она показала, с какой стеной предрассудков и «нормальности» мне предстоит столкнуться. Не со злым умыслом, а с доброй, слепой уверенностью в том, что «все так живут». И именно поэтому

следующие главы — о разборе этих мифов по кирпичикам.

Давай разберем главные оправдания, которые мешают увидеть правду:

МИФ 1: «А как же красное вино для сердца? Кардиологи же рекомендуют!»

Разоблачение: Это один из самых живучих и опасных мифов. Да, в кожуре красного винограда есть антиоксидант ресвератрол. Но чтобы получить от него хоть какую-то пользу, тебе нужно выпить **не менее 100 литров вина**. К тому моменту, как ты доставишь в сердце эту мизерную дозу «пользы», ты уже успеешь нанести сокрушительный удар по печени, мозгу, поджелудочной железе и сосудам. Современные исследования однозначны: **любая доза алкоголя канцерогенна и вредна для сердечно-сосудистой системы**. Не существует «безопасной» дозы, есть лишь «доза, при которой вред тебе пока незаметен». Ты будешь здоровее, выпивая стакан виноградного сока, но лучше всего — просто есть виноград. **Лечить сердце алкоголем — всё равно, что тушить пожар бензином.**

НАУЧНЫЙ ФАКТ

*В 2018 году журнал The Lancet (мировой эталон доказательной медицины) опубликовал масштабное исследование. Проанализировав данные миллионов людей, ученые пришли к однозначному выводу: **безопасной дозы алкоголя не существует**. Любое употребление повышает общие риски для здоровья. Теория о пользе — ошибка, не учитывавшая другие факторы образа жизни.*

МИФ 2: «Я пью только дорогой, качественный алкоголь. Это культура, а не пьянство!»

Разоблачение: Дорогое шампанское, выдержанный виски, элитный коньяк... Твоя печень встречает их всех одинаковым вопросом: «О, снова этанол C_2H_5OH ?» Молекула спирта не имеет паспорта и не разбирается в брендах. **Тот же самый этанол, что содержится в самом дешевом самогоне, содержится и в бутылке за тысячу долларов.** Разница лишь в примесях (сивушных маслах), которые делают похмелье от дешевого алкоголя немного тяжелее. Но основной удар по мозгу, нервной системе и внутренним органам наносит именно этанол — вещество, признанное **нейротоксином и наркотиком**. Можно отравиться и икоркой, но это не значит, что икра — яд. А алкоголь — яд в любой

упаковке. **Не существует культурного способа употреблять нейротоксин. Есть лишь дорогая и дешевая форма самоотравления.**

МИФ 3: «Все гении пили! Пушкин, Есенин, Высоцкий... Вдохновение же в бутылке!»

Разоблачение: Это классическая ошибка выжившего. Мы видим пьющего гения и думаем: «Ага, алкоголь помог!». Но мы не видим тысяч безвестных алкоголиков, чьи таланты и жизни эта бутылка стерла в порошок. **Гении творили вопреки своей зависимости, а не благодаря ней.** Алкоголь не писал за них стихов — он воровал у них годы жизни, рукописи, которые они не дописали, и шедевры, которые так и не родились. Представь, каким мог бы быть их вклад, если бы их мозг работал на 100%, а не боролся с ядом и абстиненцией. **Вдохновение приходит из живого ума и чуткого сердца, а не со дна бутылки. Бутылка дает лишь иллюзию полета, перед тем как разбить тебя о землю.**

ИСТОРИЧЕСКИЙ ФАКТ

Сергей Есенин в одном из последних стихотворений писал: «Может, поздно, может, слишком рано...». Историки и литературоведы сходятся во мнении: его алкоголизм был побегом от внутренней боли и в итоге стал главным редактором его судьбы, вычеркивая целые главы возможного творчества.

МИФ 4: «Это моя личная терапия и награда за трудный день/заботу о детях/работу»

Разоблачение: Многие, особенно женщины, несут двойную нагрузку — карьера, дом, дети. И бутылка вина становится жестом заботы о себе: «Я это заслужила». Но это ловушка. Ты меняешь 20 минут мнимого «расслабления» на утреннюю разбитость, тревожность и выгорание, которое только усиливается. **Настоящая забота — это ванна с пеной, хорошая книга, звонок подруге, йога, крепкий сон.** Все, что дает ресурс, а не забирает его. Алкоголь — это не награда. Это кредит, который ты берешь у своего завтрашнего «я», а расплачиваешься за него здоровьем, энергией и ясностью утра.

МИФ 5: «Я могу в любой момент остановиться. Я не

алкоголик, я „культурно“ отдыхаю».

Разоблачение: Это главный шепот зависимости. Она никогда не скажет тебе: «Ты в ловушке!». Она шепчет: «Все под контролем». **Проверь это. Давай проведем честный эксперимент.** Возьми месяц полной, абсолютной трезвости. Если это так же легко, как отказаться от брокколи, которую ты не любишь, — что ж, возможно, ты прав. Но если внутри что-то начинает скулить, оправдываться, искать причины для срыва, если ты чувствуешь дискомфорт, раздражение, пустоту... Поздравляю, ты только что нащупал границу своей зависимости. **Зависимость начинается не тогда, когда ты пьешь каждый день, а тогда, когда ты уже не можешь не пить без внутренней борьбы.**

МИФ 6: «Алкоголь помогает мне расслабиться и снять стресс».

Разоблачение: Алкоголь не снимает стресс. Он его откладывает. Ты берешь у своего организма кредит под грабительские проценты. Ты «расслабляешься» на час-другой, а на утро получаешь стресс втрое: к исходной проблеме добавляются химическая тревога, стыд и физическое недомогание. Ты не решаешь проблему. Настоящее расслабление — это йога, пробежка, горячая ванна, качественный сон, хобби. Повторю, это то, что дает ресурс, а не забирает его.

НАУЧНЫЙ ФАКТ

Алкоголь — депрессант. Он действительно вызывает кратковременное ощущение расслабления. Но он нарушает баланс нейромедиаторов ГАМК и глутамата. Наутро возникает эффект «отдачи»: нервная система становится гиперактивной. Результат — похмельная тревога, которая часто сильнее исходного стресса.

МИФ 7: «А как же праздники? Так принято!»

Разоблачение: А кто принял? Тот самый «друг», которого тебе продали в юности? Ты в детстве мог радоваться Новому году без шампанского. Ты мог веселиться на днях рождения без водки. Ты *разучился* этому, подменив настоящие эмоции химическим суррогатом. **Праздник — это состояние души, а не состав крови.** Самый яркий и запоминающийся праздник — это тот, который ты *помнишь*. От первого до последнего момента. Ты удивишься, насколько глубже может быть радость, когда она не пропущена через алкогольный фильтр.

МИФ 8: «Алкоголь делает праздники веселее, а события — ярче»

Разоблачение: Это классическая ошибка атрибуции. Алкоголь НЕ создаёт радость. Он лишь химически усиливает реакцию на **уже** радостное событие, а затем присваивает себе все лавры.

Мозг делает ложный вывод: «Алкоголь = веселье».

Но настоящая формула: «Друзья + смех + праздник = веселье».

Алкоголь здесь — не причина, а химический фильтр, который искажает восприятие, стирает память и создаёт иллюзию участия.

Радость всегда была в **событии**, а не в веществе.

МИФ 9: «Я пью только по выходным / по праздникам. Это же не каждый день!»

Разоблачение: Частота — не главный показатель зависимости, а её удобная маска. Зависимость измеряется не календарём, а потерей контроля. Если твои выходные неизбежно вращаются вокруг выпивки, если ты мысленно отсчитываешь дни до «законной» пятницы, а после воскресенья чувствуешь разбитость, которая длится до среды — это системная проблема. Ты не управляешь графиком, график управляет тобой. Ты не отдыхаешь — ты регулярно травмишь организм, просто давая ему передышку, чтобы он успел подготовиться к следующему удару. Настоящая свобода — это когда любой день может быть праздником или буднем по твоему

выбору, а не по указке бутылки.

МИФ 10: «Зато я никогда не опохмеляюсь с утра!»

Разоблачение: Отсутствие утреннего опохмела — не признак здоровья, а всего лишь показатель того, что твой организм пока справляется с дозой и временем употребления. Это ловушка самоуспокоения. Зависимость развивается по нарастающей: сначала ты пьёшь вечером, потом начинаешь пить раньше, потом добавляешь «догон» в конце вечера, и лишь на определённой стадии появляется потребность пить сразу после пробуждения. Отсутствие этого симптома сейчас не отменяет того, что ты катишься вниз и это лишь вопрос времени.

МИФ 11: «Это помогает мне уснуть / справиться с бессонницей»

Разоблачение: Алкоголь не помогает уснуть — он выключает сознание, как дубинка. Это не сон, а химическая кома, которая разрушает его архитектуру. Он грубо подавляет фазу быстрого сна (REM), во время которой мозг обрабатывает эмоции, консолидирует память и отдыхает. В итоге ты «отключаешься», но не высыпаешься, просыпаясь разбитым даже после 8 часов такого «отдыха». Со временем мозг теряет способность самостоятельно запускать механизмы засы-

пания без химического костыля. Ты не лечишь бессонницу — ты становишься её заложником, платя за каждый обманчивый час «сна» утренней усталостью и усилившейся тревогой.

МИФ 12: «У меня всё под контролем. Я же не теряю работу / семью / дом»

Разоблачение: Это самый коварный миф, который откладывает момент истины на годы. Он подменяет понятие «болезнь» понятием «социальная катастрофа». Зависимость — это не финальная стадия с потерей всего, а процесс, который годами подтачивает фундамент твоей жизни. Ты можешь сохранять работу, но терять карьерный рост и уважение коллег. Сохранять семью, но терять доверие и близость. Сохранять дом, но терять в нём покой и уют. Функциональный алкоголизм — это всё равно алкоголизм. Ориентироваться на «дно» как на точку отсчёта — всё равно что не лечить рак, потому что «я же ещё не в коме».

МИФ 13: «Я пью, потому что у меня тяжёлый характер / я глубоко чувствую / я творческая личность. Мне нужно „смягчить“ реальность»

Разоблачение: Это романтизация зависимости, попытка надеть на неё маску избранности. Ты путаешь причину и

следствие. Не «сложный характер» заставляет пить, а алкоголь, нарушая химию мозга, делает тебя более тревожным, раздражительным и эмоционально неустойчивым. То, что ты принимаешь за глубину чувств, часто является симптомами абстиненции или эмоциональных качелей, вызванных самой бутылкой. Ты не «смягчаешь реальность» — ты создаёшь более жёсткую, токсичную реальность, из которой потом снова пытаешься сбежать. Настоящая глубина и творчество требуют ясности ума, а не его затуманивания.

МИФ 14: «Все в моей семье / стране пьют. Это гены / культура / традиция. Я не могу быть другим»

Разоблачение: Это миф о предопределённости, который снимает с тебя ответственность. Генетика может повышать риск, но не является приговором. Культура — не оправдание, а лишь среда. Ты используешь статистику как индульгенцию. Миллионы людей с той же генетикой и в той же культуре выбирают трезвость. Традиция, которая ведёт к саморазрушению, — это плохая традиция. Ты не обязан быть статистической единицей. У тебя есть право выйти из этого графика и создать свою собственную, здоровую традицию — для себя и, возможно, для своих детей.

МИФ 15: «Бросить пить — это скучно. Вся жизнь превратится в серые будни»

Разоблачение: Это проекция. Ты проецируешь на трезвую жизнь своё текущее состояние — эмоциональную тупость и ангедонию (неспособность радоваться), которые как раз и создал алкоголь, истощив систему вознаграждения мозга. Ты боишься не скуки, а возвращения к своим настоящим, неприкрытым чувствам, к которым разучился прикасаться. Трезвость — это не отсутствие чего-то, а обретение: ясности, энергии, настоящих эмоций, глубоких отношений, свободы. Серыми были будни в алкогольном тумане, где каждый день был похож на предыдущий. Свобода — это возможность заново научиться удивляться, смеяться и чувствовать вкус жизни без химического фильтра.

МИФ 16: «Я буду бросать, когда будет подходящее время (после проекта, отпуска, праздников)»

Разоблачение: Это миф об идеальных условиях, который откладывает свободу навсегда. Зависимость всегда найдёт причину, почему «сейчас не время»: стресс, праздник, выходные, неудача, успех. Ждать идеального момента — значит соглашаться, что алкоголь пока ещё необходим для преодоления «неидеальных» моментов жизни. Таким моментом всегда будет сейчас. Настоящее решение не ждёт удобного случая — оно создаёт его. Начни не в понедельник, а сегодня. Не после праздника, а до него. Единственное

подходящее время что-то менять — когда ты понял, что это нужно. Всё остальное — отсрочка капитуляции.

МИФ 17 (ФИНАЛЬНЫЙ): «Если я брошу пить, мне придётся измениться самому / поменять всю свою жизнь. Я к этому не готов»

Разоблачение: Да, тебе придётся меняться. Но не в плохом смысле. Ты вернёшь себе то, что алкоголь украл: ясную голову, энергию, настоящие эмоции. Менять жизнь нужно не *потому что* ты бросаешь, а *потому что* пока ты пил, она уже изменилась — стала тревожной, уставшей, неподконтрольной. Ты боишься не перемен, а того, что останется, когда исчезнет главный способ «решать» все проблемы. А останется твоя настоящая жизнь. И ты будешь готов к ней, как только сделаешь первый шаг.

Назовем все своими именами...

А вот еще один интересный момент, о котором многие не задумываются. Давай рассуждать логически.

Как ты назовёшь человека, который курит? Правильно — **курильщик**. И неважно, «всего одну» сигарету в день после кофе или целую пачку. Он вносит в свой организм никотин — вещество, вызывающее зависимость. Факт потребления есть — есть и статус.

Как ты назовёшь человека, который употребляет наркотики? **Наркоман**. И снова — неважно, «лёгкие» это наркотики «по выходным» или тяжёлые. Есть факт потребления психоактивного, запрещённого вещества.

Теперь самый главный вопрос. Как назвать человека, который **употребляет алкоголь** — психоактивное вещество (этанол), признанное ВОЗ наркотиком, вызывающее зависимость, отравление и синдром отмены?

По этой же, железной логике — **алкоголик**.

И неважно, «культурно» ли это бокал дорогого вина, «только по пятницам» пиво или «для аппетита» стопка ко-

няка. Если в твой организм регулярно поступает наркотик — ты находишься в системе зависимости. Ты — потребитель. Просто кто-то ещё в начале пути и искренне верит, что контролирует процесс, а кто-то уже в глубоком кризисе.

Пока мы играем в слова, придумываем мягкие термины («любитель выпить», «ценитель», «выпивающий»), мы даём зависимости легальную прописку в своей жизни. Мы создаём для неё укромный уголок в сознании, где она может прятаться и шептать: «Ты же не *такой*, ты контролируешь».

Назвать вещи своими именами — значит лишить их власти над тобой.

Алкоголик — это не ругательство. Это констатация факта потребления вызывающего зависимость наркотика. **А тот, кто не пьёт, — не алкоголик.** И это не «бывший алкоголик», а просто свободный, трезвый человек. Это его естественное, здоровое, базовое состояние.

Когда ты принимаешь эту простую и жёсткую логику, вся внутренняя борьба меняется. Ты больше не пытаешься «уменьшить дозу» или «пить культурно». Ты делаешь единственный логичный выбор для человека, который не хочет быть наркоманом: **перестать употреблять наркотик.** Всё. Точка. С этого момента начинается настоящая свобода.

Разобрав эти мифы, мы обезвреживаем ту крепость, за которой так удобно прятаться. Теперь стены прозрачны, и ты можешь честно посмотреть на дорогу перед тобой. Готов ли ты сделать следующий шаг?

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ:

Оправдания, которые ты используешь, чтобы выпить, — это не доводы разума, а голос самой зависимости.

ТВОЙ ШАГ: ОБНАРУЖЬ СВОЙ ЛЮБИМЫЙ МИФ...

Из всех разоблачённых мифов выбери тот, в который тебе до сих пор хочется верить (например, «алкоголь помогает расслабиться» или «это культура»). Просто признай: «Да, я иногда в это верю».

Глава 4. Сфабрикованная традиция: Кто и зачем продал нам миф о «пьющем русском человеке»

Эта глава — не обвинение и не теория заговора, а попытка трезво взглянуть на исторические и экономические факторы, которые сделали алкоголь частью культуры.

ИСТОРИЧЕСКИЙ ФАКТ

До середины XVII века средний россиянин выпивал 2—3 литра чистого алкоголя в год. Сегодня этот показатель — 10—12 литров, а в отдельные периоды достигал 18.

Мне в детстве, как и тебе, вбивали в голову аксиому: «Русские всегда много пили. Это у нас в крови. Это — народная традиция». Картинка складывалась цельная: бородатые мужики у бочки с пивом, бесконечные застолья, «пить, так пить». Мы росли с ощущением, что отказываться от алкоголя — значит предавать какую-то смутную, но великую родовую суть. Что бутылка в руке — это продолжение линии предков.

Это — ложь. Грандиозная и многоуровневая.

Настоящая история русского питья — это история казны, монополии и самого успешного маркетингового проекта.

Давай пройдемся по вехам этого позорного, но поучительного пути.

1. ТРЕЗВЫЕ КОРНИ: Когда водка была лекар-

ством, а не культурным кодом.

Представь Русь до Петра. Да, пили. Но **что и как?**

— **Пиво и мёд** (брага) — это слабоалкогольные, часто густые, питательные напитки. Крепость — **1—4%**. Их готовили к праздникам, на поминки, на свадьбы. Это было **ритуальное, а не бытовое питьё**.

— **Водка** («хлебное вино») — была **дорогим импортным товаром**, использовалась в медицине как антисептик и согревающее. Её не «дули» кружками. Её берегли.

— **Общественное порицание** — пьянство (а не употребление) считалось грехом и позором. Пьяницу могли выпороть на площади, а кабаки старались вынести за пределы города, чтобы «дурной пример» не мозолил глаза.

Твои далёкие предки, если бы увидели современную пятничную «культуру» распития, не поняли бы. Они бы спросили: **«Какой такой праздник вы отмечаете? И почему вы травитесь так, будто хотите умереть?»**

2. ПОВОРОТНАЯ ТОЧКА: Как водка стала бюджетобразующей отраслью.

Всё изменилось с приходом к власти людей, которые увидели в своём народе не собратьев, а **источник дохода**. Пер-

вый масштабный удар — **Пётр I.**

— Он не просто «привез водку из Европы». Он **поставил её производство и продажу на поток.**

— Появились **царевы кабаки.** Государственная монополия. Теперь водка — не лекарство, а **валюта.** На неё строили флот, воевали, содержали чиновников.

— Но самый гениальный (в дьявольском смысле) ход — **отмена долгов по кабакам.** Мужик напивался в долг, закладывал последнюю рубаху, а потом царь милостиво прощал эти долги. Народ ликовал! Казалось — царь-батюшка заботится!

ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ФАКТ

К середине XVIII века доходы от продажи водки составляли до трети!!! всех поступлений в государственную казну. Каждая третья монета в бюджете империи звенела потому, что кто-то где-то наливал очередную стопку.

3. СОВЕТСКИЙ ПРОДУКТ: Как социализм построил водочный конвейер.

Пришли большевики. Они боролись с «пережитками царизма». Но водочную монополию, чудом, сохранили. Потому что поняли: **ничто так не заполняет бюджет, как продажа этанола отчаявшемуся человеку.**

— **Сталинская водочная реформа 1920-30-х годов** — прямой ответ на индустриализацию. «Надо строить заводы? Будем продавать больше водки».

— В послевоенные, «застойные» годы водка стала **универсальной валютой**, «жидкой смазкой» для всей советской экономики. Без неё «достать» нельзя, починить нельзя, договориться нельзя.

— Сформировался **архетип «нормального мужика»** — того, кто «умеет пить». Кто «не выпил — не работал». Этот образ культивировался в кино, литературе, анекдотах.

Тебя с детства готовили к роли потребителя.

4. СОВРЕМЕННЫЙ МАРКЕТИНГ: Как «традицию» продают в красивой бутылке.

Сегодня нет монополии. Но есть что-то пострашнее — **глобальный маркетинг**, который взял на вооружение все эти исторические мифы.

— **«Национальный бренд»**. Водка — это «душа». Дорогой коньяк — «атрибут успеха». Шампанское — «символ праздника». Тебе продают не алкоголь, а **идентичность**. Отказаться — значит предать «своих».

— **«Культура питья»**. Самый коварный миф. Тебе предлагают не бухать, а «дегустировать», «ценить вкус», «смаковать момент». Это высший пилотаж маркетинга: **превратить нейротоксин в предмет роскоши**.

— **Социальное давление**. «Как не выпить за компанию?», «Все пьют — и ты пей». Это эхо тех самых кабацких долгов, прощённых Петром. Только теперь долг не денежный, а социальный. Ты должен пить, чтобы быть «своим». Чтобы не стать изгоем, который посмел усомниться в священной «традиции».

ВЫВОД: ИГРА, В КОТОРОЙ ТЕБЯ СДЕЛАЛИ ПЕШКОЙ.

Пьющий человек — идеальный гражданин. Он:

— **Слаб** — его здоровье подорвано, воля ослаблена химической зависимостью.

— **Управляем** — его легко отвлечь от реальных проблем простым «посидеть-обсудить».

— **Покорен** — он следует навязанному ритуалу, боясь стать «белой вороной».

— **Неопасен** — его ум затуманен, энергия потрачена на восстановление, а не на созидание, размышления или вопросы.

Человек трезвый — это иная категория. Он силён своим здоровьем, опасен своей ясностью ума и независимостью суждений, свободен — потому что его выбор нельзя купить за бутылку «дружеского» пива.

Большой корпорации, любой иерархической системе невыгодны сильные, трезвые, мыслящие люди. Им выгодны слабые, управляемые, предсказуемые потребители. Алкоголь — это **социальный инструмент**, отточенный веками, чтобы делать из людей именно таких — удобных потребителей.

Твоя тяга к алкоголю — это результат работы сложнейшей

системы, которая столетиями превращала здоровье, силу и свободу людей в источник дохода и механизм контроля.

Теперь, когда ты это понимаешь, у тебя есть выбор: продолжать быть пешкой в чужой игре или, наконец, стать игроком. Игроком, который забирает свою силу, ясность и свободу обратно. Следующие главы — о том, как эта историческая ловушка стала твоей личной тюрьмой, и где в ней найти выход.

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ:

Твоя тяга к алкоголю — это результат вековой системы, которая превратила здоровье, время и свободу людей в источник дохода и механизм управления. Пьющий человек удобен. Трезвый — свободен и опасен.

ТВОЙ ШАГ: ПЕРЕСМОТРИ СВОЙ «ПРАЗДНИК»...

Вспомни любой праздник (Новый год, день рождения). Теперь представь его совсем без алкоголя. Первая мысль: «Скучно» или «А почему бы и нет?»? Этот ответ покажет, насколько твой праздник зависит от бутылки и навязанных тебе сценариев.

ЧАСТЬ 1: ЧУЖОЙ ПУТЬ (12—18 лет)

Закладка фундамента зависимости.

«Никто не рождается с бутылкой в руке. Первые и самые важные уроки о „нормальности“ алкоголя мы получаем в детстве и юности. Это время, когда закладывается главный фундамент — убеждений. В этой части — о том, как чужие сценарии, генетика и среда незаметно подготовили меня к роли идеального потребителя яда. Я еще не пил системно, но уже был идеальным кандидатом»

Глава 5. Указатели из детства: Как нам с детства прокладывали маршрут к зависимости

Настоящая зависимость начинается не с первой рюмки. Она начинается с той картинки, которую ты видишь в детстве и принимаешь за норму. Это тихая подготовка почвы, где семена будущих проблем прорастают задолго до первого знакомства с алкоголем.

НАУЧНЫЙ ФАКТ

*Мозг ребёнка обладает высокой **нейропластичностью** — он буквально «впитывает» шаблоны поведения из окружающего мира. Видя, как значимый взрослый использует алкоголь для «решения проблем» или «расслабления», ребёнок формирует прочную бессознательную связь: **взрослая жизнь = алкоголь**. Эта «прошивка» становится основой для будущих сценариев.*

В моей детской картине мира алкоголь был таким же естественным атрибутом взрослой жизни, как работа или вождение машины.

Новогодний стол без шампанского? Не бывает. Папин вы-

ходной без банки пива? Не отдых, а какая-то незавершённая. Серьёзный разговор мужчин? Обязательно с коньяком или водкой.

Я запомнил эти моменты :

— **Решение проблем** взрослые начинали со слов «пошли выпьем».

— **Гости** приходили не просто так — всегда с бутылкой в руках.

— **Взрослость** ассоциировалась с правом пить наравне со старшими.

Никто не говорил мне, что алкоголь — это хорошо. Его просто не называли плохим. Он был... фоном. Частью пейзажа под названием «взрослая жизнь». Как мебель в комнате — ты её не замечаешь, но она определяет пространство.

Самое опасное было в двойных стандартах. «Детям нельзя — это вредно», но при этом хмурый папа с красными глазами утром — это нормально. «Будь ответственным», но все важные договорённости заключаются «под коньяк».

И когда в двенадцать лет мне впервые протянули пиво, я

не видел в этом ничего странного. Я просто делал свой первый шаг во взрослый мир — тот самый, что видел с детства. Шаг к «настоящей» жизни, где ты можешь пить, как твой отец. Где ты «свой» в компании старших. Где ты наконец-то становишься мужчиной.

Я не знал тогда, что настоящая взрослость — это не право пить, а умение говорить «нет». Что настоящая сила — в контроле над собой, а не в количестве выпитого. Что настоящая свобода начинается там, где заканчивается зависимость.

Теперь я понимаю: настоящий алкоголизм начинается не с первой выпитой рюмки. А с той самой картинки, которую ребёнок воспринимает как норму взрослой жизни. Именно тогда, в детстве, закладывается фундамент будущей зависимости, когда алкоголь становится невидимым, но главным указателем на дороге под названием «взросление».

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ:

Детские впечатления об алкоголе как о норме — это первый и самый мощный шаг к будущей зависимости.

ТВОЙ ШАГ: НАЙДИ СВОЙ ПЕРВЫЙ «НОРМАЛЬНЫЙ» ОБРАЗ...

Вернись мысленно в детство. Кто из взрослых в твоём окружении пил так, что это казалось обычным делом?

Отец, дядя, сосед? Просто вспомни этого человека. Он был первым, кто показал тебе эту «норму».

Глава 6. Первая рюмка: Урок, который не усвоен

Лес встретил нас пьянящим ароматом хвои и мнимой свободы. Мне было двенадцать, и в руках я сжимал не просто бутылку — я держал пропуск во взрослую жизнь. Стекло «Жигулёвского» было ледяным, капли конденсата стекали на пальцы, а сердце колотилось в предвкушении «обряда посвящения».

Мой двоюродный брат, на два года старше и поэтому непререкаемый авторитет, наблюдал за мной с одобрительной ухмылкой. Его слово «Залпом!» прозвучало как священная мантра. Я зажмурился и сделал первый глоток. Горечь ударила в горло, вызывая рвотный спазм, но я сглотнул — ведь именно так, как я видел, поступали настоящие мужчины.

С каждым глотком происходила магия преобразования. Мир терял чёткие границы, плыл, наполнялся звоном. Исчезала неуверенность, робость, комплексы. Я чувствовал себя героем — сильным, бесстрашным, принятым в круг избранных.

Земля уплывала из-под ног, но я парил. Это был обман,

но какой сладкий!

Когда бутылка опустела, восторг требовал выхода. Мозг, отравленный дешёвым пивом, выдал «гениальную» идею — швырнуть пустую бутылку в сосну. Разбитое стекло брызнуло тысячами осколков, сверкая на солнце как бриллиант. Это был апофеоз момента — пик эйфории.

А потом... **НИЧЕГО**.

Провал. Чёрная дыра в памяти, абсолютный вакуум, где не осталось ни времени, ни ощущений.

Я очнулся от острой боли. Рука непроизвольно потянулась ко лбу, и пальцы встретили что-то тёплое, липкое. Кровь. Рядом в траве лежал осколок стекла — ироничный трофей моего «взросления».

Мы молча побрели домой, сочиняя на ходу нелепую историю о суке и кочке. Ложь пришла так же естественно, как и первая рюмка. Она стала частью ритуала, платой за вход в мир взрослых.

Тот день в лесу должен был стать предупреждением. Ярким, кровавым, недвусмысленным: алкоголь = боль = провал в памяти = ложь.

Но я усвоил другой урок — нужно быть «аккуратнее». Что разбивать бутылки — нехорошо. А саму бутылку... саму бутылку нужно просто пить «правильнее».

СТАТИСТИЧЕСКИЙ ФАКТ

*Исследования (NIAAA) показывают: если человек пробует алкоголь **до пятнадцати лет**, риск развития алкоголизма в течение жизни повышается более чем в **5 раз** по сравнению с теми, кто отложил первую пробу до 21 года. Ранний старт — самый мощный предиктор будущих проблем, потому что совпадает с периодом активного формирования мозга.*

Мой первый опыт в 12 лет поставил меня в группу высокого риска. Мой мозг, находившийся в критической стадии развития, получил мощный сигнал: «Это вещество — быстрый и эффективный способ изменить состояние сознания». Нейронные пути, отвечающие за формирование зависимости, начали выстраиваться раньше, чем пути, отвечающие за самоконтроль и оценку рисков.

Я не был обречен с самого начала, но стартовые условия моей «гонки» изначально были куда хуже, чем у тех, кто первую рюмку взял в руку после 18—20 лет. Эта информа-

ция не стала для меня оправданием, но дала важное понимание истоков моей проблемы.

Я не знал тогда, что моя первая кровь на лесной подстилке была не итогом, а лишь первым актом трагедии. Что следующие двадцать лет я буду истекать ей снова и снова — только раны будут не на лбу, а внутри. И шрамы оставят не осколки стекла, а осколки разрушенных отношений, упущенных возможностей и потерянного самоуважения.

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ:

Раннее знакомство с алкоголем не стало уроком, а стало первым шагом к долгой зависимости и разрушению здоровья и психики.

ТВОЙ ШАГ: ВСПОМНИ ПЕРВЫЙ СИГНАЛ ТЕЛА...

Твоя первая рюмка — какое ощущение в теле было самым ярким? Горечь, жжение, тошнота, головокружение?

Глава 7. За компанию: Как окружение подталкивает к обрыву

Подростковый возраст стал тем периодом, когда алкоголь из разового эксперимента постепенно превращался в обязательный атрибут общения. Тот памятный лесной эпизод с разбитой бутылкой и порезом остался где-то далеко позади а его главный урок — проигнорирован. Теперь мы пили уже не из чистого любопытства, а «для атмосферы», для «раскрепощения», потому что «так веселее». Нашими храмами стали пустыри за гаражами, тёмные уголки парков и чердаки заброшенных домов.

НАУЧНЫЙ ФАКТ

*В подростковом мозге **центр вознаграждения** (лимбическая система) развит сильно, а **центр контроля** (префронтальная кора) — ещё нет. Социальное одобрение сверстников — один из самых мощных «наркотиков» для этого возраста. Алкоголь, будучи «пропуском в круг своих», даёт двойную дозу вознаграждения: химическую + социальную. Так формируется аддиктивная петля.*

В компании сверстников я быстро усвоил простую, но опасную истину: бутылка пива, сладкого коктейля или дешё-

вого вина — это своего рода пропуск в круг «своих», плата за вход в мир кажущейся взрослости. Мы не были запойными алкоголиками — нет, мы были обычными подростками, свято верившими, что именно так и выглядит взросление, что это неотъемлемая часть пути к статусу настоящего мужчины.

Невинные, но коварные ритуалы:

Самым авантюрным был даже не сам процесс, а квест по добыче алкоголя. Мы часами дежурили у магазина, подкапывая к прохожим с фразой: «Дядя, купите, пожалуйста, пару бутылок пива». Это была игра на смекалку и храбрость. Успешная покупка воспринималась как победа, укреплявшая нашу веру в собственную независимость.

Обычные, но опасные вечера:

Мы пили в основном по выходным — в честь дней рождений, окончания недели или просто потому, что «пятница». Картина была всегда одинаковой: собрались, купили выпивку, нашли укромное место. Никаких драк или отравлений не случалось. Мы болтали о девочках, о школе, смеялись, а бутылка была просто элементом этой идиллии. Алкоголь был социальным смазочным материалом, который, как мы верили, помогал нам раскрыться.

Иллюзия полного контроля:

Мне, как и большинству друзей, казалось, что я полностью управляю ситуацией. «Ну, выпью пару бутылок пива в субботу — что в этом такого? Все же пьют. Я не напиваюсь в стельку, не теряю память... Какие уж тут проблемы?» Я был уверен, что в любой момент могу запросто остановиться. Мы не видели разницы между «пить как все» и постепенным скатыванием в зависимость.

Я видел, как пьют старшеклассники — уже более уверенно и с размахом. Я слышал, как относились к этому взрослые — часто со снисходительной улыбкой. «Молодость, — говорили они, — пусть набираются опыта, перебесятся». И я, как и многие, верил, что это и есть норма.

Тогда я еще не понимал главного: самое опасное в алкоголе — не мгновенные последствия, а то, как незаметно он встраивается в систему твоих ценностей, становясь не опцией, а единственным способом «расслабиться», «пообщаться», «отметить успех». Семена будущих проблем уже дали всходы в этой, казалось бы, безобидной подростковой компании.

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ:

Выпивка «за компанию» — это не свободный выбор, а автоматическая привычка, которая ведёт к зависимости.

ТВОЙ ШАГ: ПРОВЕРЬ СВОЮ «СТАДНОСТЬ»...

Представь: твоя компания собирается, все планируют пить. Тебе сегодня не хочется. Что перевесит: твой внутренний дискомфорт от давления или желание быть «своим»? Ответ покажет, кто принимает решения — ты или группа.

Глава 8. Генетическая лотерея: Почему одни становятся алкоголиками, а другие — нет

В моей истории был человек, который стал живым уроком и одновременно — доказательством того, что путь может быть иным. Мой друг детства. Мы дружим с пеленок, прошли вместе детские игры, подростковые бунты, армейскую службу и взросление. Мы были как два корабля в одном море, но плыли с разной скоростью и под разными парусами.

Я шел по жизни с бутылкой в руке, видя в ней и спасательный круг, и компас, и топливо. Друг же брал ее в руки лишь изредка, чтобы сделать глоток-другой и снова поставить на стол. Для него бутылка была просто предметом интерьера застолья, а для меня — его центром.

Спустя 2 десятилетия именно его фраза, брошенная как-то невзначай, стала одной из тех трещин, через которые в мое сознание пробился свет правды: **«Я уже много лет не видел тебя трезвым»**.

Я вдруг осознал, что это была чистая правда. Каждая наша встреча, будь то рыбалка, день рождения или просто вечер-

ний разговор, в моей памяти была затуманена. Я был всегда «под градусом» — сильным или слабым, но никогда — настоящим. Он же все эти годы видел меня настоящим лишь урывками, в первые минуты встречи, пока я не успевал «подзаправиться».

Возникает вопрос: почему он не стал алкоголиком? Что такого особенного в его организме или психике, что позволило ему остаться на берегу, в то время как я тонул? Ответ кроется не в силе воли, а в науке. И корни этого ответа, как я позже понял, тянутся глубоко в историю моей собственной семьи.

Научные данные: Генетическая лотерея, в которой я проиграл

Исследования, в частности, масштабные работы Национального института по злоупотреблению алкоголем и алкоголизму США (NIAAA), выделяют три ключевых фактора, определяющих риск развития алкогольной зависимости. Главный из них — генетика, которая определяет от 50 до 60% всего риска.

Ученые выделяют целый ряд генов, которые влияют на предрасположенность.

ГЕНЕТИЧЕСКИЙ ФАКТ

*Ученые выделяют гены, влияющие на метаболизм алкоголя (например, **ALDH2**). У некоторых людей их вариант приводит к быстрому накоплению токсичного ацетальдегида, вызывая тяжелое похмелье с рождения — это врождённая защита. У других — гены делают реакцию на алкоголь излишне приятной, не оставляя «стоп-сигналов». Это и есть генетическая лотерея.*

Но есть важный нюанс: **эти гены задают не судьбу, а чувствительность**. Одних они делают уязвимыми к быстрому привыканию, других — к тяжёлому похмелью, третьих — к мощному выбросу дофамина. И свою, как я позже понял, комбинацию я носил в себе с самого рождения.

Моя семейная история была готовым учебником по генетике зависимости:

— **По папиной линии:** бабушка и отец были большими любителями выпить.

— **По маминой линии:** дед был запойным алкоголиком. Моя же мама, к счастью, оказалась носителем «здоровых» генов и всегда была к алкоголю равнодушна.

Я же, понятное дело, стал тем самым «счастливым», кто унаследовал роковую комбинацию генов с обеих сторон. Это не было проклятием или кармой. Это была обычная генетическая лотерея, в которой мне выпал несчастливый билет.

Эти гены влияют на два ключевых механизма:

1. Метаболизм алкоголя. И вот здесь — главный парадокс моей истории, который многое объясняет. Мой организм от рождения был плохо приспособлен к переработке яда. Годы спустя мне диагностировали синдром Жильбера — особенность, из-за которой печень медленно выводит токсины.

МЕДИЦИНСКИЙ ФАКТ

Синдром Жильбера — это особенность обмена веществ, при которой печень медленнее выводит токсины. Парадокс зависимости в том, что психологическая тяга научилась заглушать даже такие мощные физиологические сигналы тревоги.

Моё тело с первой же рюмки кричало мне правду громче, чем кому-либо ещё: «**Это — яд! Посмотри, как тебе плохо!**». Похмелье было адским, отравление — долгим. По

логике, такой мощный врождённый стоп-сигнал должен был спасти меня, как, возможно, спас друга.

Но в этом и был весь ужас и вся суть зависимости. Сработал второй, куда более мощный механизм, который и является её ядром:

2. Работу системы вознаграждения в мозге. У некоторых людей от рождения мозг иначе обрабатывает сигналы удовольствия. Алкоголь дает им настолько мощный, но краткосрочный выброс дофамина («гормона счастья»), что мозг готов терпеть любые последующие страдания, лишь бы снова получить этот «приз». У друга, вероятно, его система вознаграждения была в балансе, и ему не требовался химический катализатор. Мой же мозг, получив первую дозу, кричал: «Вот оно! Вот чего мне не хватало!». **Сила «приза» перевешивала ужас расплаты.** Я научился ненавидеть похмелье, но еще больше боялся той пустоты и тревоги, которые накрывали меня в трезвости. Алкоголь стал единственным известным мне способом «починить» свое состояние.

Психическое здоровье и среда. К генетике добавляются другие факторы. Тревожность, депрессия, стресс — все это мощные драйверы зависимости. Алкоголь становится самым доступным и быстрым, хоть и разрушительным, способом самолечения. «Везение» друга — это игра в русскую

рулетку с одним патроном в барабане. Его организм и психика оказались устойчивее. Но это везение — лишь статистическая аномалия. **Для большинства людей, особенно с отягощенной наследственностью, как у меня, алкоголь — нейротоксин, вызывающий привыкание, и игра с ним рано или поздно закончится проигрышем.**

Моя история — лучшее тому доказательство. **Я — живой пример того, как психологическая зависимость побеждает даже самую очевидную физиологическую защиту.** Моё тело, снабжённое врождённой «противотоксиновой системой», двадцать лет кричало: «Стой!». А мой зависимый мозг, получив первую дозу, нашёл способ заглушить этот крик и научил меня слушать только один шёпот: «Ещё». Я платил за пару часов иллюзорного облегчения днями настоящих физических мучений — и всё равно возвращался. **Если зависимость смогла обойти такую мощную врождённую защиту, как у меня, — представьте, что она делает с тем, чьё тело молча переносит яд.**

Друг не стал алкоголиком не потому, что он «сильнее» или «умнее». Ему просто выпал другой билет — биологический и психологический.

Фраза моего друга о том, что он давно не видел меня трезвым, стала для меня диагнозом и точкой отсчета. Она помог-

ла мне увидеть, что я давно перестал контролировать ситуацию. Что мой путь — это дорога болезни, на которую меня направила моя генетика, психика и обстоятельства.

Не важно, «везунчик» ты, как мой друг, или «невезунчик», как я. Важно одно: **единственный способ гарантированно выиграть в эту игру — это перестать в нее играть.**

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ:

Если в твоей семье были проблемы с алкоголем, твой риск выше. Это не приговор, но серьёзный повод быть осторожным.

ТВОЙ ШАГ: ОЦЕНИ СВОЙ СЕМЕЙНЫЙ БАГАЖ...

Кто из кровных родственников (родители, бабушки/дедушки) явно имел проблемы с алкоголем? Если такие есть, то это фактор риска. Если нет — ты всё равно не застрахован.

ЧАСТЬ 2: СКОРОСТНОЕ ШОССЕ (18—25 лет)

Систематизация привычки.

«Фундамент, заложенный в подростковые годы, оказался прочнее, чем я мог предположить. Генетика, среда, первые опыты — всё это создало идеальный трамплин. И вот я во взрослой жизни: университет, первая свобода, первые серьезные стрессы. Алкоголь, бывший когда-то атрибутом бунтарства, плавно превращался в инструмент — для общения, для расслабления, для „взрослой“ жизни. Я еще не знал, что безобидные студенческие вечеринки и бокал после сессии — это не отдых, а первые километры скоростного шоссе, где привычка начинает систематизироваться, набирая обороты и незаметно затягивая в свою полосу»

Глава 9. Студенчество: Алкоголь как лекарство от стресса и скуки

Университетские годы должны были стать временем свободы и открытий, а стали — плавным, но неуклонным поворотом на опасную трассу, где мои подростковые привычки начали приобретать систематический характер. Если раньше выпивка была эпизодическим «приключением», то теперь она постепенно встраивалась в ритм взрослой жизни.

Общежитие стало тем местом, где дорога «пить — это нормально» расширилась до шести полос с разрешённой скоростью «сколько влезет». Первые недели я чувствовал себя как в сказке: полная свобода, никакого родительского контроля, можно всё. Но очень быстро эта свобода обернулась иной стороной — полной ответственностью за собственную жизнь, и именно от этой ответственности я иногда прятался в бутылку.

Помню, как впервые пришёл после сложной пары по высшей математике домой в общагу. Голова гудела от непонятных формул, а внутри сидела детская обида — почему мне это так трудно даётся? Тогда я достал заветную бутылку пива, запасённую «на чёрный день». Всего одну. И случилось чудо — тревога отступила, формулы перестали казаться та-

кими страшными, а мир заиграл новыми красками. Это стало опасным открытием: алкоголь был не просто развлечением, он был лекарством от студенческого стресса.

— После сложного экзамена — «снять стресс»

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКТ

*Алкоголь не снимает стресс, а берёт у организма **химический кредит**. Он искусственно подавляет выработку гормона стресса кортизола. Но наутро организм возвращает долг с процентами: уровень кортизола и тревоги взлетает выше исходного. Используя алкоголь как «лекарство», ты тренируешь свою нервную систему быть более уязвимой к стрессу.*

— Перед свиданием — «раскрепоститься»

— При подготовке к сессии — «отдохнуть немного»

— В пятницу — «потому что пятница»

— В среду — «потому что уже почти пятница»

Мы с одногруппниками создали целую культуру оправданий своей выпивки. Самое страшное было то, что всё это выглядело абсолютно нормально в глазах окружающих. Преподаватели иногда шутили: «Что, с бодуна?» — и это воспринималось как проявление своего рода «мужской солидарно-

сти».

К третьему курсу я уже уверенно разбирался в сортах пива, мог поддержать разговор о вине, знал несколько коктейлей. Это знание давало мне ощущение «взрослости», собственной искущённости. Я гордился этим, не понимая, что на самом деле просто становлюсь более опытным потребителем. Но была и обратная, тёмная сторона этой «искущённости»: чтобы достичь того самого лёгкого, весёлого состояния, которое раньше давали пара бутылок пива, теперь требовалось три. А потом и четыре. Сам «кайф» становился смазанным, тусклым, будто кто-то приглушил звук и цвета.

Я списывал это на взросление. «Стал серьёзнее, — думал я. — Не до этих детских восторгов». Мне казалось, я просто успокоился, стал более вдумчивым. На самом деле в моём мозгу шла тихая, незаметная диверсия.

НАУЧНЫЙ ФАКТ

*Алкоголь сначала «дарит» всплеск дофамина — гормона, который сигнализирует мозгу: «Вот оно, счастье! Запомни этот источник!». Но затем он начинает снижать плотность дофаминовых рецепторов. Тебе требуется **всё больше** вещества, чтобы достичь того же уровня «наград». А радость **от простых вещей** — вкусной еды, хорошей шутки, красивого заката — **притупляется**. Мозг, получив-*

ший лёгкий химический ключ к счастью, начинает лениться и учится радоваться в полную силу только от новой дозы. То, что я принимал за взрослую «сдержанность», на деле было началом химической кастрации моей способности чувствовать.

Я ещё не понимал, что проигрываю войну, которую даже не заметил. Я оптимизировал процесс самоотравления, думая, что просто становлюсь более искущённым потребителем.

Но за этим фасадом «весёлого студента» скрывалась совсем иная реальность. Пропущенные пары, проваленные зачёты, испорченные отношения с одноклассниками, которые не хотели мириться с моим пьяным поведением. Я терял друзей, упускал возможности, разрушал свою репутацию — и всё это списывал на «студенческие загулы».

К концу университета я с удивлением осознал, что алкоголь прочно вошёл в мою жизнь. Это не было запойным пьянством — скорее, системой ритуалов и привычек, которые казались безобидными, но на самом деле медленно, но верно вели к потере контроля.

Университет должен был дать мне образование и профессию. Вместо этого он подарил мне укоренившуюся привычку использовать алкоголь как универсальный инструмент для решения любых задач: от снятия стресса до празднова-

ния успехов. Я получил диплом, но настоящим итогом тех лет стало формирование опасной модели поведения, которая позже аукнется серьёзными проблемами.

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ:

Если ты используешь алкоголь, чтобы справиться со стрессом или скукой, ты не решаешь проблему, а усугубляешь её.

ТВОЙ ШАГ: ВЫЯСНИ СВОЙ ГЛАВНЫЙ ПОВОД...

Выбери один, самый частый сценарий из твоей жизни:

- Пил (а), чтобы снять стресс/усталость?
- Пил (а) от скуки или «нечего делать»?
- Пил (а) для «храбрости» в общении?
- Пил (а) просто потому, что «день недели» (пятница)?

Это и есть твой коренной триггер.

Глава 10. Армия: Иллюзия исцеления

После университета был период армии — время строгого распорядка, дисциплины и, что важнее всего, вынужденной, но абсолютной трезвости. В тех условиях не было ни возможности, ни даже мысли выпить.

Это время стало для меня периодом странного затишья. Я физически был здоров, крепок, морально устойчив. Мне казалось, что я «перерос» свою старую привычку, что все эти «студенческие глупости» остались в прошлом. Я доказал самому себе, что могу легко обходиться без алкоголя. Это породило во мне опаснейшую иллюзию — что я все контролирую и проблема решена сама собой.

Но армия научила меня не только дисциплине. Она с болезненной остротой показала мне, как тяжело я переживаю любое ограничение свободы. Каждая закрытая дверь, каждый приказ, каждое «нельзя» отзывалось во мне глухим протестом. Я ненавидел эту систему, этот регламент, эту потерю контроля над собственной жизнью. Я сравнивал службу с тюрьмой — и эта метафора стала для меня ключевой.

И вот он, долгожданный день — дембель. Дорога домой. Дембельский поезд — это отдельный мир, живущий по сво-

им законам. Это бурлящий котёл из смеси эйфории, тоски по дому и страха перед гражданкой. И в этом котле главным топливом, универсальным языком общения и символом свободы был алкоголь. Мы пили всем вагоном, включая сопровождающего нас прапорщика, отмечая конец армейской главы жизни. Это была не просто выпивка — это был ритуал, традиция, братство. Бутылка передавались по кругу, как священная чаша. В этой атмосфере вседозволенности и всеобщего праздника мои опасения растворились без следа. Казалось, что так и должно быть.

В голове — картины радостной встречи с семьей. А в руках и в крови — та самая роковая водка, которую мы пили всем поездом. Мысли были просты и, как казалось, неоспоримы: «Я же заслужил», «Праздник же», «Все пьют», «Я же столько не пил, один раз можно».

НАУЧНЫЙ ФАКТ

Длительный перерыв снижает физическую толерантность (печень «отвыкает»). Но психологическая зависимость и нейронные пути тяги сохраняются. Вернувшись к прежней дозе после перерыва, ты получаешь мощнейший удар по всем системам, что лишь ускоряет развитие зависимости и увеличивает риск опасных последствий.

Этот «один раз» обернулся тем, что я, на пол пути к родному городу, напился в хлам и напрочь отключился.

Я пришел в себя, когда поезд уже стоял на перроне. В ушах — гулкий стук сердца, в голове — тяжёлая, пьяная одурь. Я выскочил из вагона с опозданием в пару минут — ровно настолько, чтобы пропустить начало нашей традиции: все дембеля ВДВ дружно отжимались 33 раза на перроне. Я увидел своих товарищей, уже выполняющих ритуал, и бросился к ним, пытаюсь хоть как-то наверстать упущенное.

Я надеялся, что ко времени встречи уже пришёл в себя. Что следы кутежа скрыты под маской уставшего, но трезвого солдата. Но когда я подбежал к своим родным — к бабушке и маме, — в их глазах я прочитал не только радость долгожданной встречи, но и тень беспокойства. Возможно, это была моя собственная проекция — жгучее чувство стыда, которое прожигало меня изнутри. Стыда не только за опоздание к традиционному ритуалу, но и за то, что вместо торжественного момента возвращения домой я провёл последние часы пути в алкогольном забытии.

Годы спустя я понял страшную иронию: бежав от одной тюрьмы, я добровольно запирал себя в другой. Алкогольная зависимость оказалась куда более изощрённой тюрьмой, чем армейская часть. Та была видимой — с заборами, уставами и

приказами. Эта — невидимой, с барьерами в моей собственной голове, с комендантским часом, который диктовало моё тело, с пожизненным сроком, который мог отменить лишь я сам.

Я всегда любил свободу. Но именно эта любовь и слепая ярость против любых ограничений сыграли со мной злую шутку, заставив принять очередные цепи за вольный ветер.

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ:

Периоды трезвости — не доказательство контроля, если после них ты возвращаешься к выпивке. Это лишь перерыв в зависимости, после которой она наступает с новой силой.

ТВОЙ ШАГ: ПРОВЕРЬ СВОЁ ОТНОШЕНИЕ К ЗАПРЕТАМ...

Длительная вынужденная трезвость (как в армии или во время беременности) для тебя — это облегчение или пытка? Твой ответ покажет, насколько сильно твоя психика зависит от возможности «расслабиться» химическим путём.

Глава 11. Семейная ловушка: Когда двое падают вместе

Армейский эксперимент по трезвости провалился, едва успев начаться. Тот самый «один раз» на дембельском поезде не стал точкой, он стал многоточием. Вернувшись к гражданской жизни, я оказался в странном вакууме. Университет позади, армия позади, а впереди — зыбкая почва взрослой жизни, на которой мне предстояло строить семью.

Еще в период службы я встретил ее. Мою будущую жену. Мою Дашу. Она была не просто девушкой — она была родственной душой, выросшей в том же пейзаже, что и я. Мы понимали друг друга с полуслова, и в этом понимании была не только радость, но и общая, еще не осознанная тогда, ловушка.

Начало: невинные ритуалы...

В начале нашей семейной жизни алкоголь занимал в ней скромное, почти декоративное место. Бокал вина по пятницам, бутылка пива на даче. Это был легкий, социальный фон, элемент расслабления, а не его единственная цель. Мы оба свято верили, что это — признак утонченности, «взрослый» и «культурный» отдых. Лишь изредка мы могли позволить себе устроить полноценную пьянку, и в те времена эти пьян-

ки воспринимались нами как интересное приключение.

Год за годом: спуск под откос...

Но год за годом, почти незаметно, алкоголь начал занимать всё больше пространства. Он перестал быть украшением вечера и стал его главным героем. Пиво после работы превратилось в два, а потом и в три. Пятничный бокал вина растягивался на всю субботу. А наши интересные приключения плавно переходили в еженедельные, уже не такие интересные, но все еще приключения.

И вот наступил момент, когда мы оба начали осознавать проблему. Это проявлялось в наших нелепых, полных самообмана диалогах:

«Может, сегодня не будем?» — робко предлагал я или она.

«А что делать-то будем?» — следовал ответ.

Наступала тягостная пауза. Мы оба прекрасно знали, какой будет выбор. Этот ритуал «принятия решения» был просто театром, попыткой убедить себя, что мы всё еще контролируем ситуацию. Мы как будто ждали, что кто-то один проявит силу воли и спасет нас обоих. Но никто не спасал.

Монетка, которая всегда падала орлом...

Самым показательным и абсурдным эпизодом той поры стала для меня **игра в монетку**. В какой-то момент я, отчаявшись бороться с внутренним голосом, начал перекладывать ответственность на слепую случайность.

«Решим на орле и решке, — заявил я. — Орел — пьем, решка — нет».

Я подбрасывал монетку. И самое удивительное: если она падала решкой, я тут же находил оправдание. «Это нечестный бросок!» или «Давай лучше два из трех!».

Я подкидывал ее снова. И снова. Пока заветный «орел» не давал мне мнимое, но такое желанное разрешение.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКТ

Игра в монетку — классический пример «предвзятости подтверждения». Зависимый мозг уже принял решение («пить»), а затем ищет любой предлог, чтобы оправдать его и снизить когнитивный диссонанс (внутренний конфликт). Ритуал с монеткой создает иллюзию «честного выбора», но на деле лишь обслуживает заранее известный результат.

Вскоре иллюзия спала с моих глаз. Я понял, что монетка

— лишь жалкая уловка моего мозга, который искал любой предлог, чтобы получить дозу.

Мы перестали сопротивляться. Театр был окончен. Теперь, по вечерам, я уже без всяких вопросов и монеток просто обреченно надевал куртку и шел в магазин. Мы с женой молча смотрели друг на друга, и в этом взгляде было не ожидание праздника, а тяжелое, общее понимание неизбежности. Мы стали не сообщниками в веселье, а соучастниками в медленном самоуничтожении.

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ:

Если ты пьёшь вместе с партнёром, создавая иллюзию «общего досуга», вы поддерживаете зависимость друг друга, а не близость.

ТВОЙ ШАГ: ОБНАРУЖЬ МОЛЧАЛИВЫЙ СГОВОР...

Если ты пьёшь в паре, вспомни последний раз, когда вы оба решили «не сегодня», но всё равно выпили. Кто первым предложил «ладно, можно чуть-чуть»? Эта динамика и есть ловушка созависимости.

Глава 12. Первый опохмел: Открытие дьявольского механизма

Наша семейная жизнь, построенная на молчаливом сговоре, быстро обросла своими ритуалами. Алкоголь был нашим общим, «эффективным» антидепрессантом и цементом вечеров. Но настоящая трансформация, тот самый роковой переход в новое качество болезни, случился не в стенах нашей квартиры.

Это произошло на длинных выходных, когда мы поехали в гости к родителям Даши. Их дом, тёплый и уютный, всегда был местом расслабленных застолий. И в этот раз мы, конечно, «расслаблялись» — щедро, без оглядки на завтра, с чувством полной вседозволенности, которое дарит короткий отпуск вдали от дома.

Утро в аду, подаренное раем...

Тот день после пьянки я помню отрывками, как обрывки дурного сна.

Проснулся я не от будильника, а от собственного сердца, которое колотилось неровно и гулко, словно хотело вырваться из груди. В голове стоял свинцовый туман, сквозь который пробивалась лишь одна мысль: «Я умираю». Зеленое лицо

в зеркале ванной, свинцовая тяжесть в каждой клетке, мелкая, неконтролируемая дрожь в руках — это была не просто тяжесть, это была **агония**. Свет из окна резал глаза, запахи с кухни вызывали рвотные спазмы. Мир стал враждебным и болезненным.

И в этот момент полного отчаяния, когда я готов был на всё, чтобы прекратить эти мучения, из глубины памяти всплыло «знание». Обрывки пьяных баек, мифы: «надо опохмелиться». В моем состоянии это прозвучало не советом, а единственным спасительным рецептом, священной мантрой, брошенной мне в бездну.

«Лекарство», которое стало цепями...

Я дополз до холодильника и дрожащими руками достал бутылку пива. Первый глоток был отвратителен. Тело, отравленное вчерашним, кричало «нет!». Горло сжималось, подкатывала тошнота. Но я, стиснув зубы, сделал еще один глоток, прямо как первый раз в детстве! Потом еще. Я вливал в себя это противное пойло, как лекарство, зажимая нос, преодолевая рвотные спазмы.

И тогда случилось «чудо». Не постепенное облегчение, а резкий, почти мгновенный **щелчок**. Мир, который еще минуту назад был болезненным и враждебным, вдруг смягчился. Дрожь утихла, тяжесть отступила, туман в голове рассеялся.

ялся. Мне не просто «полегчало» — мне стало **хорошо**.

Слишком хорошо...

Неестественно хорошо для того состояния, в котором я был 5 минут назад.

НАУЧНЫЙ ФАКТ

Опохмел — это не лечение, а кормление зависимости. Этанол распадается до токсичного ацетальдегида, вызывающего ломку (тремор, тревогу). Новая доза алкоголя временно останавливает этот распад, давая ложное облегчение. Но каждый цикл лишь усиливает адаптацию мозга, требуя всё больше алкоголя для «нормального» состояния.

Это была магия. Алхимия, превращающая яд в противоядие. В тот момент в моем мозгу замкнулась цепь. Я открыл для себя главный, дьявольский принцип системы, который стал краеугольным камнем моей зависимости на долгие годы: **проблему, созданную алкоголем, можно «решить» новой дозой алкоголя.**

Я не знал тогда, что это был не «народный рецепт», а **критическое обновление вируса**. С этого момента он пропи-сался в моей системе намертво, изменив её базовые настрой-

ки.

Переход Рубикона...

Этот день в родительском доме стал моей личной точкой невозврата. Место, которое ассоциировалось с отдыхом и радужием, навсегда стало для меня и местом, где я переступил черту. Я не просто узнал о «способе» — я **внедрил его в систему своей жизни**. Мне понравилось это ощущение ложного контроля, возможность обмануть организм и избежать расплаты.

Конечно, это была иллюзия. Расплата лишь копилась, откладываясь в виде урона по органам и усиления зависимости. Но в тот день я этого не видел. Я видел только спасение. И с этого момента система стала полностью замкнутой, порочной петлей, которую я буду таскать с собой долгие годы: **вечернее отравление → утренняя агония → «спасение» новой дозой → временное облегчение → вечернее отравление.**

Я перешел Рубикон. Из человека, который иногда злоупотребляет, я превратился в того, чей организм уже не мог нормально функционировать без очередной дозы яда. Дверь в настоящую, физическую зависимость захлопнулась за моей спиной в том самом гостеприимном доме. И ключ я выбросил сам.

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ:

Первый опохмел — это не «народная мудрость», а первый шаг в капкан физической зависимости.

ТВОЙ ШАГ: ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ...

Было ли утро, когда ты думал не «ой, голова болит», а «надо бы немного, чтобы прийти в норму»? Если да — ты пережил не просто похмелье, а синдром отмены (ломку). Это чёткий маркер физической зависимости.

Глава 13. Трещина в стене: Дочь, стыд и ритуалы самообмана

Когда зависимость поселяется в доме, она становится незримым третьим жильцом. Сначала — весёлым собутыльником, потом — навязчивым соседом, а в итоге — тираном, который диктует свои правила. После открытия «дьявольского механизма» опохмела наш мир сузился до размеров этой порочной петли. Но настоящая, самая глубокая трещина в фундаменте нашей жизни появилась с рождением дочери.

Тихий свидетель...

Пока наша дочь была маленьким несмышлёнышем, наша пьяная жизнь казалась нам безнаказанной. Мы могли пить, не скрываясь, укладывая её спать и с чистой — точнее, одурманенной — совестью продолжали наши посиделки. Её безмятежный сон был для нас молчаливым разрешением. Мы строили свой хрупкий, пьяный мирок, и она была его невидимой, спящей частью.

Но дети растут. И в какой-то момент — ей было лет пять-шесть — я поймал на себе её взгляд. Это был не взгляд ребёнка. Это был взгляд строгого, печального, всепонимающего судьи. Всё началось с простых вопросов, наивных и оттого

— смертельно ранящих:

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.