

# НУЛЕВОЙ ГРАДУС

ТОЧКА ОТСЧЕТА ТВОЕЙ СВОБОДЫ



Виктория Энгиноева

# Виктория Энгиноева

## Нулевой градус. Точка отсчёта твоей свободы

<https://litres.ru/73979929>

SelfPub; 2026

### Аннотация

Уникальность "Нулевого градуса" в том, что такого сочетания больше нет ни в одной другой книге!

Автор (психолог) сама была в ловушке, но выбралась без силы воли и трудностей. Сможешь и ты! Написано легким языком, без осуждения и ярлыков.

Она повышает осознанность мягко, шаг за шагом. И не бросает на полпути.

Для выбравших свободу целая часть, которая будет дальнейшей опорой. Обычно человек теряет : "Освободился от алкоголя, а что дальше?" Здесь про срывы и рецидивы, про восстановление систем организма, вдохновение жить эту жизнь каждый следующий день и год.

В книге раскрыто большинство вопросов об алкоголе. Плюс рабочие инструменты самопомощи: техники, трекеры, календари (даже памятка при срыве).

Читать можно нелинейно, а лишь части, которые нужны сегодня. Есть бонусные главы : как поговорить с детьми, как помочь пьющему рядом, про созависимость.

А самое главное - это метафора Ловца, отделяет тебя от "старой привычки" и позволяет взглянуть со стороны и не чувствовать вины.

# Содержание

Предисловие	6
ЧАСТЬ 1. «НА ПУТИ К СЕБЕ»	19
Проверь себя: не попал(а) ли ты в ловушку?	19
Маска благополучия: когда запой носит пиджак	22
Глава 1. Ловец	24
1.1. Кто такой Ловец	24
1.2. Откуда он берётся (и почему ты не виноват(а))	25
1.3. Маски Ловца (или как он умеет притворяться)	26
1.4. Лицо Ловца: депрессант в маске антидепрессанта	27
1.4.1. Иллюзия контроля: почему тебе кажется, что ты управляешь ситуацией	29
1.4.2. Ловец и горе: почему алкоголь не помогает пережить потерю	31
1.4.3. Когда жизнь — это бесконечный марафон	33
1.4.4. Смена декораций: почему без алкоголя не мил ни отпуск, ни праздник	37
А как же энергия? Иллюзия «огурчиков»	39
1.5. Три шага в ловушку (как Ловец затягивает петлю)	41
1.6. Как мозг привыкает и что это значит для	43

тебя	
1.7. Что наука говорит о «безопасной дозе»: Ловец обманывает даже в малом	45
1.8. Ловец и будущее: что ты передаёшь по наследству	47
1.9. Культурные коды: как нас приучают к алкоголю с детства	49
1.10. Генетика и среда: почему одни попадают в ловушку, а другие нет	54
1.11. Пузырь окружения: почему нам кажется, что все пьют	57
Глава	60
Конец ознакомительного фрагмента.	61

# Виктория Энгиноева Нулевой градус. Точка отсчёта твоей свободы

## Предисловие

Энгиноева Виктория, 2026

### Посвящение

Светлой памяти моей мамы, которая всю мою жизнь поддерживала меня во всех начинаниях. Теперь я делаю по-настоящему важные вещи, и она могла бы мной гордиться.

### Дисклеймер

Автор этой книги — дипломированный психолог. Однако информация, представленная здесь, не является медицинской консультацией и не заменяет профессиональную помощь врача-нарколога или психиатра. Если вы испытываете тяжёлое абстинентное состояние или другие острые симптомы, пожалуйста, обратитесь к специалисту. Решение о своём здоровье вы принимаете самостоятельно.

Информация в книге основана на открытых данных и личном опыте автора, имеет просветительский характер и направлена на пропаганду здорового образа жизни. Автор не

призывает к насилию, свержению конституционного строя, разжиганию ненависти или вражды, а также к нарушению действующего законодательства РФ. Критика (там, где она присутствует) относится к историческим практикам и коммерческому лоббизму, основана на авторитетных источниках (ВОЗ, открытая статистика) и не направлена против действующих органов власти и должностных лиц.

### **Вступление. Выбирай свой маршрут.**

— Вика, ну не ври, тебе же наверняка иногда хочется выпить?

Я смеюсь в ответ. Потому что знаю правду. Эта правда не про запреты и не про силу воли. Она про свободу, которую невозможно объяснить словами, но можно почувствовать. Поэтому я написала эту книгу.

И знаешь что? Она совсем не про алкоголь.

Хотя эту книгу и можно назвать маленькой энциклопедией об алкоголе от А до Я. Здесь есть ответы почти на все вопросы, которые могут возникнуть. И даже шире: как говорить с детьми об алкоголе, как быть рядом с зависимым человеком и не потерять себя, как отличить созависимость от здоровой поддержки. Всё это – внутри.

Но если взглянуть глубже, ты поймёшь: на самом деле эта книга о пути к себе. О свободе жить так, как ты хочешь.

Алкоголь — всего лишь одна из множества стен, которые мы возводим между собой и собственной жизнью. Стены из привычек, страхов, усталости, чужого мнения. Они не поз-

воляют нам увидеть всю красоту мира и тот самый ресурс, который спрятан внутри нас самих.

Эта книга не для того, чтобы тебя учить или заставлять. У тебя уже есть всё, что нужно. Важно, что ты сейчас читаешь эти строки. А значит, ты ищешь. Ищешь себя и путь, как к себе прийти.

Книга получилась разной. Где-то она будет обнимать тебя, давать тепло и поддержку. Где-то я приглашу тебя к конкретным шагам – техникам, вопросам, упражнениям. Они не обязательны, и ты можешь пробовать только то, что откликается именно тебе. А где-то, ближе к концу, мне придётся показать ту сторону, где живёт правда – без прикрас. Ты можешь читать всё подряд или выбирать то, что нужно сейчас. Все люди разные, и путь у каждого свой.

Я не даю готовых ответов, которые подходят всем. Вместо этого я просто буду рядом. Как твой друг. Буду подсвечивать фонариком в тёмных углах, чтобы ты сам(а) разглядел(а) своё настоящее и своё будущее.

Если ты уже выбрал(а) свободу – здесь ты тоже найдёшь много полезного. Я не оставляю тебя на пороге. Мы пройдем за руку по этой новой, свободной жизни, откроем её тонкости, радости и неожиданные сложности. Эта книга – не только для тех, кто в начале пути, но и для тех, кто уже идёт.

Ты можешь читать эту книгу подряд или открывать в любой момент, когда нужен ответ. И передать тому, кому этот ответ тоже может пригодиться.

Она получилась разной, потому что люди — разные. Кому-то нужна поддержка и тёплые слова, кому-то — жёсткая правда, кому-то — сухая статистика, кому-то — практические упражнения. Я не хотела делать «воду», поэтому собрала всё, что может быть важно.

Ты не обязан(а) читать всё подряд. Листай, пропускай, выбирай то, что нужно именно тебе в данный момент жизни.

· Если ты сомневаешься и хочешь, чтобы тебя поняли — читай первую часть (главы 1–6). Там про Ловца, про горе, про жизненные ситуации, про мифы, про срывы.

· Если ты решился(ась) на свободу и хочешь закрепить — загляни во вторую часть («Для выбравших свободу»). Там медицинская правда, статистика, исторические факты, календарь восстановления и другие поддерживающие и, надеюсь, вдохновляющие моменты.

· Если ты любишь практику — твоё в основном в главе 5 (осознанный выбор) и в приложениях (трекеры, письма, чек-листы).

· Если тебе важны отношения с близкими — читай бонусные главы про детей, про помощь зависимому, про созависимость.

И главное: еще раз — ты можешь читать книгу в любом порядке, она не обязательно должна быть линейной. Никто не заставляет тебя проходить через жёсткую статистику, если ты к ней не готов(а). И никто не осудит, если ты сразу перейдёшь к «Календарю побед».

Здесь место силы и поддержки, где никто никого не клеймит, не винит и не осуждает.

Это твоя книга. Твой путь. Твоя свобода.

Обнимаю. Поехали.

## СОДЕРЖАНИЕ

### ЧАСТЬ 1. «НА ПУТИ К СЕБЕ»

Проверь себя: не попал(а) ли ты в ловушку?

Маска благополучия: когда запой носит пиджак

Глава 1. Ловец

1.1. Кто такой Ловец

1.2. Откуда он берётся (и почему ты не виноват(а))

1.3. Маски Ловца (или как он умеет притворяться)

1.4. Лицо Ловца: депрессант в маске антидепрессанта

1.4.1. Иллюзия контроля: почему тебе кажется, что ты управляешь ситуацией

1.4.2. Ловец и горе: почему алкоголь не помогает пережить потерю

1.4.3. Когда жизнь — это бесконечный марафон

1.4.4. Смена декораций: почему без алкоголя не мил ни отпуск, ни праздник

А как же энергия? Иллюзия «огурчиков»

1.5. Три шага в ловушку (как Ловец затягивает петлю)

1.6. Как мозг привыкает и что это значит для тебя

1.7. Что наука говорит о «безопасной дозе»: Ловец обманывает даже в малом

1.8. Ловец и будущее: что ты передаёшь по наследству

1.9. Культурные коды: как нас приучают к алкоголю с детства

1.10. Генетика и среда: почему одни попадают в ловушку, а другие нет

1.11. Пузырь окружения: почему нам кажется, что все пьют

Глава 2. Мифы, в которые нас ловит старая привычка

2.1. Миф: «Мой дед пил всю жизнь и прожил до 90»

2.2. Миф: «Итальянцы / французы / грузины пьют вино каждый день и живут дольше всех»

2.3. Миф: «Животные едят забродившие плоды, а организм сам вырабатывает алкоголь — значит, это естественно»

2.4. Миф: «Мне просто нравится вкус»

2.5. Миф: «Я не пью месяц — теперь могу контролировать»

2.6. Миф: «В Библии все пили вино»

2.7. Миф: «Пиво — это не алкоголь»

2.8. Миф: «Небольшое количество алкоголя безопасно»

2.9. Миф: «Бокал вина полезен для сердца»

2.10. Миф: «Алкоголь помогает уснуть»

2.11. Миф: «Алкоголь согревает»

2.12. Миф: «Алкоголь улучшает пищеварение (аперитив)»

2.13. Миф: «Крепкий алкоголь вреднее слабого»

2.14. Миф: «Сухое вино менее калорийно, его можно пить

тем, кто следит за фигурой»

2.15. Миф: «Алкоголь помогает вылечить простуду»

2.16. Миф: «Алкоголь помогает справиться со стрессом»

Честный разговор с собой

Глава 3. Торг с Ловцом

Амбивалентность: когда внутри два голоса

3.1. Бесконечный торг

3.2. Феномен «креветок» и другие безобидные поводы

3.3. Как выйти из торга

3.4. Сколько попыток нужно, чтобы освободиться?

3.5. Челлендж не равно свобода

3.6. Техника «Эксперимент в воображении» (как подгото-

товиться к трудной ситуации)

Глава 4. Нулевой момент

4.1. Озарение как подарок

4.2. Почему его легко потерять

4.3. Как охранять свой нулевой момент

4.4. Энергия свободы

4.5. Как я охраняла свой нулевой момент (мои личные

способы)

4.5.1. Трекер маленьких побед

4.6. После нулевого момента: тело благодарит, жизнь пе-

рестраивается

4.7. Первый год свободы: что меняется и как не сдаться

4.8. После нулевого момента: дорога только вперёд

4.9. Зафиксируй свой момент (упражнение)

## Глава 5. Осознанный выбор за 5 шагов

### 5.0. Как отличить своё желание от навязанного и отделить себя от мысли

Техника наблюдения: как отделить себя от мысли

Техника «Стоп-кадр»

Техника «А что, если?»

5.1. Шаг 1. Поймай Ловца

5.2. Шаг 2. Задай три вопроса

5.3. Шаг 3. Вернись в тело

5.4. Шаг 4. Выбери альтернативу по ценностям

5.5. Шаг 5. Зафиксируй победу

5.6. Учиться жить сейчас

### Глава 6. Жизнь после выбора

6.1. Когда Ловец снова шепчет

6.2. Если случился срыв

Ловушка «контролируемого срыва»

Вот как это работает: феномен Киндлинга

6.3. Как поддерживать себя

6.4. Страх потерять близких: настоящее остаётся

6.4.1. Как быть, если рядом нет поддержки?

6.5. Триггеры: что запускает старый сценарий и как с этим

быть

6.5.1. Какими бывают триггеры

6.5.2. Как распознать свой триггер

6.5.3. Что делать, когда триггер сработал

6.5.4. Как ослабить триггеры заранее

Если совсем не вмоготу: техника «Только сегодня»

6.5.5. Пути восстановления: почему один радуется, а другой злится

6.5.6. Незавершённая рабочая неделя без бокала

6.5.7. Триггеры не исчезнут навсегда

6.6. «Я больше не пью»: как я говорила это друзьям и не боялась

6.7. Первый праздник: как сказать «нет» и не чувствовать себя неловко

6.8. Первый трезвый отпуск: страх и реальность

6.9. Твой сад

6.10. Прощение себя: как отпустить прошлое и не винить себя за срывы

Техника «Письмо себе прошлому»

6.10.1. Когнитивная реструктуризация: как менять глубинные убеждения

6.10.2. Почему непьющие раздражают пьющих и наоборот

6.11. Как не стать «трезвым снобом» и сохранить отношения

6.12. Не поменяй одну ловушку на другую: про сладкое, фастфуд, кофе и энергетики

Финал. Выбирай сейчас

**ЧАСТЬ 2. «ДЛЯ ВЫБРАВШИХ СВОБОДУ»**

Глава 1. Алкоголь: история, химия и маркетинг

Что такое этанол на самом деле

Глава 2. Разрушительное действие на организм: подроб-

ный разбор по системам

Глава 3. Цена алкоголя для общества: статистика убийств, ДТП и насилия

Глава 4. Стадии зависимости: как затягивается петля

Глава 5. Что я думаю о кодировании

Глава 6. Безалкогольные напитки: альтернатива или ловушка?

Глава 7. Календарь твоих побед: что происходит с твоим организмом после отказа от алкоголя

Синдром «сухого пьяницы» (постабстинентный синдром)

Ложное похмелье (псевдосушняки): когда тело помнит прошлое

Эмоциональные и психические «качели»

Восстановление репродуктивной системы и либидо

Глава 8. Что пить вместо алкоголя (мой бар без градуса)

Глава 9. Жизнь в трезвости

Глава 10. Мир меняется, и ты — его часть

**БОНУСНЫЙ РАЗДЕЛ**

**ДЛЯ ТЕХ КТО РЯДОМ:КАК ПОМОЧЬ И НЕ ПОТЕРЯТЬ СЕБЯ**

Глава (Б1). Как говорить с детьми об алкоголе?

Глава (Б2). У каждого свой путь: как помочь близкому и стоит ли это делать

Глава (Б3). Созависимость: когда ты живёшь не свою жизнь

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

Приложение 1. Рабочий лист «Мой нулевой момент»

Приложение 2. Чек-лист «Осознанный выбор за 5 шагов»

Приложение 3. Памятка «Стоп, торг»

Приложение 4. Письмо себе через год

Приложение 5. Чек-лист первых 30 дней

Приложение 6. План действий при срыве (памятка)

Полезные ресурсы. Цифровые помощники на пути к свободе

Глоссарий

Благодарности

Слово от автора

## **Предисловие. Утро, которое изменило всё**

Это утро навсегда яркими красками останется в моей памяти. Открываешь глаза — голова раскалывается, во рту сухость, руки трясутся, подташнивает. Кто-то вновь позволил себе лишнего. Вроде бы начинался вечер как всегда пятничный, ничего особенного, пара бутылок пива, завершающие рабочую неделю. Но видимо однажды что-то пошло не так, и два бокала всё чаще начали превращаться в шесть или восемь, что скорее будет правдой.

Тот миг был моментом откровенности и честности. Я заметила, как мои мысли обрели строгие черты. Сквозь эту тяжёлую пелену похмелья — не просто чувство вины, а нечто большее и совершенно другое, как будто бы внутри зажёгся какой-то свет, и меня охватило чувство радостного вол-

нения. Как будто нечто большее, чем всё прежде, охватило всю мою суть. Внутри одна фраза: «Всё, это свобода».

В тот день должны были приехать друзья. Шашлыки маринуются в холодильнике, пиво (много пива) давно остыло за ночь, субботний весенний день, погода прекрасна. Только и делай, что похмеляйся, а после — новый круг почёта — перепой, ночью то в жар, то в холод, сушняк и чувство того, что ты полное ничтожество, завершает победный марш выходного дня.

И тут это радостное озарение пытается испортить мне субботу. В голове звучат не мои мысли: «Ты серьёзно собралась в субботний день, в таком состоянии, когда тебе идти на шашлыки, не пить пиво? Начни уже завтра, это логичнее. А в мае вообще-то приедет подруга, специально к тебе из такого далека, и с ней не попьёшь? Ну брось, это же ваша традиция, будет весело...»

Но момент озарения сильнее каких-то глупых доводов. Ты уже просчитываешь следующий момент — дальше лето, дача, море, дальше осенняя хандра, а там и Новый год. И вот я вижу себя через год: здоровье хуже, бокалов стало больше, депрессивные мысли и самобичевание усиливаются после каждого нового дня в употреблении, а их тоже станет ещё больше... Этого ли я желала? Это ли цель моей жизни?

Это озарение — ясность, которую я не просила, но которая пришла и заполнила всё существо. У каждого свой путь, мой привёл меня в это утро. Мне хватило сил удержать тот

самый миг радостного волнения и счастья. Я пронесла его с собой сквозь эти прекрасные два года. Не будь моего пути, не было бы и этой книги. И сегодня я благодарна жизни за этот опыт.

Но как это произошло? Как я перестала искать облегчение там, где его нет? И почему так важно не упустить тот самый момент, когда внутри загорается свет?

Открой эту книгу и сделай первый шаг. Она не про отказ и не про силу воли. Она про тишину внутри, про доверие к себе, про тот самый нулевой момент, когда ты вдруг понимаешь: «Всё, хватит играть в старые игры». Для тех, кто не готов бороться, а готов выбирать.

# ЧАСТЬ 1. «НА ПУТИ К СЕБЕ»

## Проверь себя: не попал(а) ли ты в ловушку?

Если ты уже знаешь, что алкоголь мешает, можешь перейти к главе 1

Но, если сомневаешься – задержись здесь.

Возможно, ты взял(а) эту книгу не потому, что сам(а) чувствуешь проблему. Может быть, тебе её дал кто-то из близких. Или ты просто любопытствуешь. Это нормально. Никто не заставляет тебя ставить себе диагноз.

Но давай вместе просто понаблюдаем. Без страха, без осуждения. Ответь себе честно – не вслух, а мысленно или на бумаге. Это только для тебя.

### **1. Праздник или путешествие**

Представь, что тебя пригласили на день рождения к другу. Или ты планируешь поездку на море, в горы, в другой город. Теперь представь, что кто-то говорит тебе: «Там не будет алкоголя. Вообще. Ни капли».

Что ты почувствуешь?

— Обиду? Разочарование? Желание не ехать?

— Мысль: «Какой же это праздник без...»?

— Или тебе будет всё равно, и ты поедешь с той же радостью?

Если первое – возможно, ты уже привязал(а) радость и расслабление к спиртному. Это один из самых ранних сигналов.

## **2. Обычный вечер после работы**

Ты приходишь домой, устал(а). Какая первая мысль?

— «Сейчас бы расслабиться с бокалом...»

— Или ты можешь просто выпить воды, чаю, включить музыку и забыть об алкоголе?

Если мысль о бокале возникает регулярно – это тоже знак.

## **3. Попытка пропустить**

Попробуй (мысленно или реально) не пить неделю, две, месяц. Не заставляй себя, просто представь. Что ты чувствуешь?

— Спокойствие? Безразличие? Скуку?

— Или появляется тревога, раздражительность, желание «компенсировать» чем-то другим (сладким, едой)?

Если без алкоголя становится неуютно – значит, мозг уже привык.

## **4. Сравнение с прошлым**

Вспомни себя 5–10 лет назад. Ты пил(а) столько же? Реже? Меньше?

Изменилось ли твоё представление о «норме»?

Раньше хватало бокала за ужином, а теперь нужно два? Раньше пил(а) по выходным, а теперь и в будни?

## **5. Реакция близких**

Если кто-то из тех, кому ты доверяешь, скажет: «Мне кажется, ты слишком много пьёшь», – что ты подумаешь?

— «Они преувеличивают»?

— Или внутри кольнёт: «А вдруг они правы»?

Даже небольшое сомнение – уже сигнал.

# **Маска благополучия: когда запой носит пиджак**

Многие люди живут так: работа, семья, спортзал по утрам. А вечером – бокал вина или пива. Каждый день. Они не считают это проблемой. Возможно, ты узнаёшь себя.

Задай себе несколько вопросов. Честно, только для себя.

· Если вечером нет алкоголя, ты чувствуешь дискомфорт, раздражение?

· Тебе нужно чуть больше, чем раньше, чтобы расслабиться?

· Представь, что врач неожиданно прописывает тебе лекарство, его надо принимать полгода и придется на это время отказаться от любого алкоголя. Расстроишься?

Если хотя бы на один вопрос ответ «да» – возможно, это не просто привычка. Это ежедневное употребление, даже «по чуть-чуть», – форма постоянного отравления и привыкания. Другими словами, скрытый запой. Ты не валяешься в канаве, не теряешь контроль. Но твой организм уже не отдыхает ни дня.

Если ты узнал(а) себя хотя бы в одном-двух пунктах – это не диагноз. Это просто повод задуматься. Ты не обязан(а) немедленно бросать пить или клеймить себя. Просто ты увидел(а) нить, за которую тебя держит Ловец.

А дальше – выбор за тобой. Ты можешь закрыть книгу и забыть. А можешь продолжить чтение – не для того, чтобы тебя «исправили», а чтобы самому(ой) разобраться, что происходит.

Я никуда не тороплю. Просто идём дальше.

# Глава 1. Ловец

## 1.1. Кто такой Ловец

Представь: ты идёшь по улице, и вдруг кто-то начинает нашёптывать тебе на ухо. «Устал(а)? Выпей, расслабишься». «Стресс? Ну, это дело поправимое — один бокал, и порядок». «Пятница, солнце, хорошая погода — грех не отметить». Голос сладкий, уверенный, почти родной. И ты веришь, что это ты сам(а) так хочешь.

А потом просыпаешься с тяжёлой головой и чувствуешь, что тебя обманули. Но кто? Я назвала этот внутренний голос Ловцом. Потому что он ловит нас в ловушку, из которой, кажется, нет выхода. Обещает радость, а дарит пустоту. Сулит свободу, а оставляет с чувством вины. И так по кругу: выпей — полегчает — станет хуже — выпей снова. Знакомая карусель?

## 1.2. Откуда он берётся (и почему ты не виноват(а))

Ловец не рождается в нас сам по себе. Его не приносят аисты. Его выращивают годами — в семье, в телевизоре, в магазинах, в разговорах за ужином.

С детства мы впитываем негласные правила: алкоголь — это норма, атрибут праздника, способ расслабиться. Об этом — отдельная глава. А пока просто запомни: ты не виноват в том, что попал в эту ловушку.

Мы впитываем то, что считается нормой вокруг, как губка. Нам кажется, что так и надо. Что это и есть взрослость, свобода, умение отдыхать. А если ты вдруг решаешь не пить, окружающие смотрят на тебя с недоумением: «Ты что, заболел(а)? Как это — не пить?» И ты чувствуешь себя неудобно.

Но вот новость: ты не виноват(а). Ни капли. Ты просто впитал(а) то, чем тебя кормили. И теперь у тебя есть шанс заметить это и выбрать другое. Без стыда, без самобичевания. Просто с интересом: «А что будет, если я попробую иначе?»

К счастью, мир меняется. Молодёжь всё чаще выбирает трезвость, и это радует. Но внутри многих из нас Ловец уже пустил корни. Зато теперь мы знаем, как они выглядят.

## 1.3. Маски Ловца (или как он умеет притворяться)

Ловец — тот ещё актёр. Он может надеть маску ценителя прекрасного: «Это же не просто выпить, это культура, эстетика, гастрономия». Может обернуться традицией: «Как же без бокала за ужином? Это же Италия, Франция, Грузия — у них так принято». Может прикинуться уставшим трудягой: «После такой работы надо же как-то расслабиться, не чаем же».

А иногда он прячется за совсем безобидными вещами. «Купил креветки — ну как без пива?», «Поможешь другу диван перенести — а там и коньяк само собой». Мы сами становимся режиссёрами этих сценариев. И даже не замечаем, что играем по его правилам.

## 1.4. Лицо Ловца: депрессант в маске антидепрессанта

Самое опасное — Ловец умеет прикидываться лекарем. «Выпей, и тревога уйдёт», «С бокалом и горе легче», «Ну, это же антидепрессант, только натуральный». Звучит заманчиво.

Но правда в том, что алкоголь — это депрессант. Он не лечит, а глушит. На время. А потом возвращает все проблемы втрое. Сначала — ложный выброс дофамина, пара минут мнимого счастья. Потом — угнетение нервной системы, тревога, чувство вины, пустота.

Особенно коварна иллюзия смелости и могущества. Ловец внушает: «Выпей, и ты станешь душой компании, твои шутки будут смешнее, а танцы — зажигательнее. Ты будешь интересным собеседником, сможешь говорить с кем угодно и о чём угодно». На один вечер это может показаться правдой. Алкоголь действительно снимает внутренние запреты, заставляя нас чувствовать себя раскованнее, остротнее, привлекательнее.

Но это лишь иллюзия. Наутро от «смелости» не остаётся и следа, зато часто приходит стыд за сказанное и сделанное, воспоминания о неловких поступках, сожаление о словах, которые не стоило произносить. Настоящая харизма не нуж-

дается в допинге. Она рождается из спокойной уверенности в себе, которую невозможно купить за бокал.

## **1.4.1. Иллюзия контроля: почему тебе кажется, что ты управляешь ситуацией**

«Я пью, но я всё контролирую», «Я знаю свою норму», «Я могу остановиться в любой момент». Знакомо? Ловец обожает эту иллюзию. Он внушает тебе, что ты — капитан корабля, а не пассажир, плывущий по течению.

Но давай проверим. Вспомни, сколько раз ты говорил(а) себе «это последний бокал» — и он оказывался не последним. Сколько раз ты планировал(а) выпить «чуть-чуть» — и утро начиналось с мучительной головной боли и чувства вины. Если бы контроль был настоящим, этих «сюрпризов» бы не случилось.

Ловец мастерски создаёт иллюзию управления. Он внушает: «Ты сильный(ая), ты справишься. Просто выпей немного, ведь ты же себя контролируешь». И ты веришь. Потому что приятно думать о себе как о капитане, а не о том, кто плывёт по течению.

Вот живой пример. Ты идёшь на день рождения к другу. Заранее говоришь себе: «Сегодня я выпью только два бокала вина, не больше». Первый бокал — тост. Второй — за компанию. А потом кто-то предлагает третий «за знакомство», и ты уже не считаешь. Утром ты просыпаешься с тяжёлой

головой и с трудом вспоминаешь, как проходил вечер. Где же был твой контроль? Он испарился после второго бокала, потому что Ловец просто ждал, когда ты расслабишься и перестанешь следить за собой.

Вот простой тест. Попробуй в следующий раз, когда захочешь выпить, сделать это осознанно. Задай себе вопросы: «Я правда хочу это пить? Или просто привычка?» Если после одного бокала тебе хочется второй, третий — это не контроль. Это ловушка.

Контроль — это когда ты можешь спокойно отказаться. Когда ты не ведёшься на «чуть-чуть». Когда ты выбираешь свободу, а не иллюзию управления. Истинный капитан своего корабля — тот, кто знает, куда плыть, и не позволяет течению уносить себя в открытое море.

Ловец будет внушать, что ты всё контролируешь, до тех пор, пока ты сам(а) не перестанешь в это верить. А когда перестанешь — увидишь, что настоящая власть над собой не в бокале, а в умении сказать «нет» без сожаления.

Люди, которые совершенно равнодушны к алкоголю, обычно пьют исключительно на праздниках и один бокал стоит у них весь вечер. Просто чтобы никто не приставал весь праздник со своей выпивкой. Ох, как же они раздражают тех, кто пьёт одну за другой.

## 1.4.2. Ловец и горе: почему алкоголь не помогает пережить потерю

Особенно коварен Ловец в тяжёлые моменты. Когда случается настоящее горе — смерть близкого, разрыв, потеря, — он шепчет: «Выпей, станет легче. Тебе сейчас можно. Ты заслужил(а)».

Я знаю это не понаслышке. Когда умерла моя мама — самый близкий, самый любимый человек на свете, — я провалялась в беспросветный месяц. Я пила каждый день, убеждая себя: «У меня горе, мне можно». Но помогало ли? На вечер — да. Я выключалась, засыпала. А утром боль возвращалась, и к ней добавлялся стыд.

В какой-то момент я задумалась. И мне стало противно. Я поняла: горе моё — это нормально. Оно никуда не денется, его нельзя залить, переждать, обмануть. Но я использовала его как разрешение пить безнаказанно.

И тогда я подумала о маме. Представила, что она сейчас на меня смотрит. Что она думает? Такую ли дочь она растила? Может ли она мной гордиться?

Этот вопрос стал переломным. Впервые после трагедии я перестала пить. Не навсегда, я ещё была в паутине Ловца. Но я сделала трезвый выбор — на полтора месяца. Потом бы-

ли возвращения, срывы, снова паузы... Я уже знала, что распрощаюсь с алкоголем навсегда. Просто мой путь сам должен был привести меня в тот момент. И он привёл.

Теперь я знаю: горе не лечат алкоголем. Горю нужно дать место. Прожить. Выплакать. Выговорить. Пройти с ним рядом, не прячась. Это страшно. Это больно. Но это единственный способ не застрять в нём навсегда.

Если ты сейчас в горе — не позволяй Ловцу убедить тебя, что алкоголь поможет. Он не поможет. Он украдёт у тебя время, которое ты мог(ла) бы провести с болью по-настоящему, чтобы потом отпустить её. Дай себе место для горя. Трезвое, настоящее. И когда-нибудь ты скажешь себе: я справился(ась). Я не сбежал(а).

А ещё горе бывает не только острым, как удар. Иногда оно приходит не взрывом, а долгой, изматывающей тяжестью. Когда нет одной трагедии, но каждый день давит. И тогда Ловец тоже не дремлет. Он шепчет: «Ну, у тебя же нет выбора, выпей, расслабься, ведь тебе и так тяжело». Но это обман. Давай посмотрим, как Ловец маскируется под «помощь» в таких хронических ситуациях.

## 1.4.3. Когда жизнь — это бесконечный марафон

Ты работаешь на трёх работах, потому что иначе семья не выживет. У тебя четверо детей, и ты их любишь, но вечером падаешь без сил. Ты ухаживаешь за больным родителем уже который год — и вымотался(ась) так, что не помнишь, когда выспался(ась). У тебя кредиты, ипотека, и голова идёт кругом от цифр. Ты сам(а) болеешь — и лечение отнимает последнее. У тебя травма, которая изменила тело. Ты живёшь в отношениях, из которых не можешь выйти, — потому что дети, потому что некуда, потому что страшно.

Это не «просто стресс» и не «просто усталость». Это жизнь, которая давит со всех сторон. И когда нет выхода, когда сил уже не осталось, очень хочется просто выключиться. Хотя бы на вечер. Хотя бы на час.

И это не «слабость» и не «несобранность». Длительное напряжение реально меняет химию мозга, истощая запасы тех самых веществ (дофамина и серотонина), которые помогают нам чувствовать себя бодрыми и спокойными.

Поэтому не вини себя за то, что тебе тяжело. Твой организм борется каждый день. И задача алкоголя — не помочь, а добить.

Я не буду говорить «я понимаю, как тебе тяжело». Я не

проходила через всё это. И я не буду говорить «бросай пить». Ты взрослый человек, и только тебе решать.

Но давай просто посмотрим, что происходит, когда ты выбираешь алкоголь в такой ситуации.

### **Что забирает алкоголь**

**Время.** Те часы, которые ты проводишь с бокалом или бутылкой, — их можно было бы потратить на сон, на отдых, на разговор с близким, на то, чтобы просто побыть в тишине. А ещё утро после — когда ты не можешь нормально встать, когда голова раскалывается, когда ты теряешь час, два, а то и полдня.

**Деньги.** Посчитай, сколько уходит на алкоголь за месяц. Не обязательно много, но даже небольшая сумма может стать билетом в кино, подпиской на онлайн-курс, одной сессией у психолога, новой книгой, вкусной едой, которую ты давно хотел(а) попробовать.

**Здоровье** — то, чего и так в обрез. Печень, сердце, сосуды, сон, иммунитет. Алкоголь не делает тебя сильнее. Он отнимает последние силы. Ты и так каждый день воюешь со своим миром. Зачем добавлять себе ещё одну войну — с собственным организмом?

**Что можно попробовать вместо** (никто не заставляет, просто подумай)

Если хотя бы часть времени и денег, которые уходят на алкоголь, перенаправить на себя — что бы это могло быть?

· Час сна утром или днём. Даже полчаса тишины, когда

никто не лезет.

- Вкусная еда, которую ты давно хотел(а) — не как закуска, а как отдельная радость.

- Встреча с другом или подругой, с которыми можно поговорить по душам без бутылки.

- Прогулка в одиночестве или с собакой. Просто подышать.

- Творчество: рисование, лепка, музыка, что угодно, что отключает голову и успокаивает.

- Спорт, если есть силы: пробежка, растяжка, даже просто зарядка 5 минут — это выброс эндорфинов без похмелья.

- Хобби, которое давно забросил(а).

- Помощь психолога — да, это стоит денег. Но алкоголь тоже стоит. Если перераспределить бюджет хотя бы на несколько сессий, это может дать больше, чем годы «самолечения».

Я знаю, как это звучит для человека, который еле тащит себя. «Какая пробежка, когда я еле до туалета дохожу?» «Какой психолог, когда у меня ипотека?» Я понимаю. Поэтому я не говорю «сделай это». Я просто прошу: не отмахивайся сразу. Просто положи эту мысль где-то на задворках. Может, через месяц, через год она пригодится.

### **Есть истории, которые нас могут удивить**

Люди, рождённые с тяжёлыми заболеваниями, после аварий, после войн, потеряв конечности или здоровье, — некоторые из них находили в себе силы не просто выживать, а жить, творить, помогать другим. Я не говорю, что это удел

всех. И не призываю «равняться на героя». Но я знаю, что даже в самой беспросветной ситуации есть выбор. Не пить — это не сделает тебя счастливым(ой). Но это уберёт лишнюю тяжесть. А когда ты и так почти раздавлен(а) — каждая скинутая гиря имеет значение.

### **Если ситуация неразрешима**

Иногда мы попадаем в обстоятельства, которые не можем изменить. Болезнь близкого, которую не вылечить. Своя инвалидность. Потеря, которую не вернуть. И тогда единственный выход — принять. Принять, что это так. И внутри этого «так» найти то маленькое, что можно сделать для себя. Позволить себе не добавлять боли. Позволить себе не тратить остатки сил на то, что только усугубляет.

Ты заслуживаешь хотя бы одного — не делать себе хуже. Каждый день, когда ты не добавляешь к своей ноше ещё и отраву, — это твоя маленькая победа. Негероическая. Тихая. Но она — твоя.

А ещё Ловец любит подменять не только горе и тяжесть. Он умеет красть и радость — превращать праздник в повод, а отпуск в декорацию для бутылки. И есть ещё одна его маска: иллюзия бодрости наутро. Давай разберём эти иллюзии.

## **1.4.4. Смена декораций: почему без алкоголя не мил ни отпуск, ни праздник**

Ловец — мастер подмен. Он убеждает нас, что мы хотим в отпуск, на день рождения, на корпоратив, в гости к друзьям. «Как же, — шепчет он, — отдохнуть на море, встретиться с близкими, повеселиться!» И мы искренне верим, что нам нужно именно это.

Но давай присмотримся. Для человека, который уже привык заливать каждый праздник, кажется, что без алкоголя всё это теряет смысл. Ловец подменил желание: ты думаешь, что хочешь на вечеринку, а на самом деле — привычного ритуала. Сама вечеринка — лишь декорация.

Вот главный признак того, что ты попал(а) в ловушку: тебе уже неважно, куда ехать. В отпуск, на дачу, в гости — неважно. Важно, чтобы там было то, без чего ты не представляешь праздника. Фон меняется, а главный герой остаётся.

Как это остановить? Спроси себя честно: «Я хочу именно туда? Или я просто хочу привычного ритуала, а место — не важно?» Если ответ — второе, значит, Ловец снова взял верх. Не дай ему обмануть себя. Настоящее путешествие, настоящая встреча с близкими не требует допинга. Они интересны сами по себе. И когда ты освободишься от иллюзии,

ТЫ СМОЖЕШЬ ПО-НАСТОЯЩЕМУ НАСЛАЖДАТЬСЯ И МОРЕМ, И ПРАЗДНИКОМ, И ОБЩЕНИЕМ — БЕЗ ПОСРЕДНИКОВ.

# А как же энергия?

## Иллюзия «огурчиков»

Ты замечал(а): после долгого дня на природе, рыбалки, прогулки непьющий человек чувствует усталость. Нормальную, здоровую усталость. Организм говорит: «Я поработал, теперь мне нужен отдых и сон».

А тот, кто пил, наутро вдруг «как огурчик». Встал, опохмелился — и снова бодр. Откуда энергия? Ниоткуда. Это обман. Просто Ловец уже подкинул мысль, что пора налить себе прямо с утра пораньше.

Человек, который пил, не отдыхал. Он был под наркозом. Его организм не восстанавливался, а работал на износ, перерабатывая яд. Сон под алкоголем — не сон, а отключка. Тело не отдохнуло, а просто выключилось.

А утром — новый удар. Опохмел не лечит, не восстанавливает. Он просто загоняет организм в новый круг отравления. Кажется, что стало легче, но на самом деле ты просто перестал(а) чувствовать боль. Как если бы сломанную ногу обкололи обезболивающим и сказали: «Беги дальше». Кости не срослись, проблема не ушла.

Вот и здесь: «энергия» — это на самом деле агония. Организм кричит, а ты его глушишь.

Если ты не пьёшь и устал(а) — это нормально. Ты живой

человек. Твоё тело честно говорит тебе: «Я потрудились(ась), дай мне отдохнуть». А у того, кто пьёт, эта «бодрость» — не энергия, а временное затишье перед ещё большей усталостью. Настоящее восстановление происходит только тогда, когда организм может отдохнуть по-настоящему — без обмана.

Запомни: если ты чувствуешь усталость после активного дня, ты всё делаешь правильно. Ты не слаб(а). Ты — живой человек, который не глушит свои сигналы.

## 1.5. Три шага в ловушку (как Ловец затягивает петлю)

Ловец редко набрасывается сразу. Он действует постепенно, шаг за шагом.

**Шаг первый: Ловец маскируется.** Ты ещё уверен(а), что всё контролируешь. Пьёшь «как все», по поводу и без. Находишь оправдания: пятница, стресс, приехал друг, на улице солнце. Ты не замечаешь, как привычка становится частью тебя.

**Шаг второй: Ловец торгуется.** Контроль начинает ускользать. Ты теряешь счёт бокалам, просыпаешься с провалами в памяти. Ты пытаешься договориться: «Только по выходным», «Только по праздникам», «Вот после отпуска завяжу». Ловец с радостью принимает торг. Он каждый раз находит новый повод отложить решение: день рождения, подруга издалека, лето, море, Новый год.

**Шаг третий: Ловец на шее.** Ты уже не управляешь ситуацией. Алкоголь управляет тобой. Ты пьёшь не потому что хочешь, а потому что не можешь иначе. Утренняя тревога, стыд, разбитость. Ловец сидит на шее, и кажется, что выхода нет.

Но даже на третьей стадии выход есть. Ловец теряет силу в один момент — в тот самый, когда ты перестаёшь ему

верить. Твой нулевой момент — момент ясности, когда ты вдруг понимаешь, что можешь быть свободен(на), — может прийти в любой точке этого пути. Он не спрашивает, на какой стадии ты находишься. Он просто приходит, если ты готов(а) его увидеть.

## **1.6. Как мозг привыкает и что это значит для тебя**

Ты когда-нибудь замечал(а), как работают привычки? Если каждый день ходить одной и той же тропинкой через лес, она становится всё шире и удобнее. Даже если потом ты захочешь свернуть в другую сторону, ноги сами будут тянуть по накатанной.

С нашим мозгом происходит то же самое. Когда мы пьём регулярно, мозг привыкает к алкоголю, как к гостю, который заходит каждый вечер. Он начинает подстраиваться: чтобы сохранять равновесие, он немного меняет свои настройки.

И вот что важно: трезвость после долгого периода употребления может уже не ощущаться как норма. Она может казаться дискомфортом, скукой, тревогой. А бокал — наоборот, чем-то привычным и правильным. Это не потому, что с тобой что-то не так. Это просто механизм адаптации, который называется аллостаз. Мозг сдвинул свою внутреннюю «точку отсчёта». Ему потребуется время и поддержка, чтобы перенастроиться обратно. Это состояние называют дофаминовой ямой или ангедонией. Простыми словами, утрата способности хотеть и получать удовольствие. Мозг, привыкший к лёгкой стимуляции алкоголем, перестаёт реагировать на обычные радости: вкусную еду, любимое хобби,

тёплое общение. Ему становится «лень» строить сложные планы и достигать целей, потому что он знает: есть короткий путь получить дофамин. Человек перестаёт понимать, чего он на самом деле хочет, теряет интерес, становится апатичным.

Это не лень и не слабость характера. Это биохимия, результат долгой работы этанола на мозг. И хорошая новость в том, что со временем (недели, месяцы) ангедония отступит. Мозг переучивается радоваться простым вещам, если не мешать ему и не возвращаться к старому яду.

Ещё одна вещь, о которой я хочу сказать. Даже если ты не пьёшь год, два или пять — старые нейронные связи не исчезают совсем. Они затихают, как старая тропинка, которая зарастает травой. Но связь остаётся. И если однажды ты решишь «просто попробовать», импульс может очень быстро побежать по знакомому пути. Не потому, что ты слабый(ая). А потому что мозг помнит.

Я рассказываю это не для того, чтобы ты боялся(ась). А для того, чтобы ты знал(а): если после долгого перерыва тебе захочется проверить себя «одним бокалом» — это не слабость воли, это физика нейронов. И это ещё одна причина бережно охранять свой нулевой момент. Не потому, что ты запрещаешь себе что-то. А потому что ты выбираешь ту самую свободу, без риска случайно вернуться на старую тропинку.

## **1.7. Что наука говорит о «безопасной дозе»: Ловец обманывает даже в малом**

Ты наверняка слышал(а) эти фразы: «бокал красного вина полезен для сердца», «50 граммов коньяка снижают давление», «во Франции все пьют и живут долго». Ловец мастерски использует такие истории. Они позволяют чувствовать себя почти правильно, почти безопасно.

Давай я скажу тебе то, что известно современной науке. В 2018 году авторитетный журнал The Lancet опубликовал глобальное исследование с участием миллионов людей. Учёные пришли к выводу: безопасного уровня употребления алкоголя не существует. Любая доза увеличивает риски для здоровья. Всемирная организация здравоохранения относит алкоголь к канцерогенам первой группы — наравне с некоторыми другими веществами, которые могут вызывать рак.

Но давай не будем сейчас пугать себя цифрами и статистикой. Важно другое. Когда ты знаешь правду, у тебя появляется выбор. Ловец больше не может манипулировать тобой фразами «это полезно», «это безопасно», «все так делают». Ты видишь картину целиком. Все его мифы мы детально обсудим и развеем в главе 2.

Если меня спросят, что действительно безопасно, я отве-

чу: ноль градусов. Не потому, что я хочу тебя ограничить или испугать. А потому что это единственная честная цифра. Она, как ни странно, дарит свободу: от вины, от подсчётов «а сколько можно», от беспокойства «а не слишком ли много». Просто ноль. И всё.

Но если ты пока не готов(а) к нулю — это нормально. Ты можешь просто узнавать, примерять эту информацию к себе. Никто не торопит. Твой путь — только твой. И каждый твой шаг в сторону осознанности уже имеет значение.

## 1.8. Ловец и будущее: что ты передаёшь по наследству

Ловец думает не только о тебе. Он думает о том, чтобы остаться. И поэтому он старается передать себя дальше — через тех, кто ещё только должен появиться на свет.

Я не буду тебя пугать. Я просто расскажу, как это работает. А решение, как всегда, останется за тобой.

Когда Ловец хозяйничает в твоём теле, он не спрашивает разрешения. Он влияет на всё: на качество яйцеклеток у женщин, на качество сперматозоидов у мужчин, на гормональный фон. Это не значит, что что-то обязательно пойдёт не так. Но это значит, что риск становится выше. Намного выше.

Самое коварное — первые недели. Те самые, когда женщина ещё может не знать, что беременна. В это время закладываются самые важные системы организма ребёнка. И даже небольшая доза, случайно попавшая в кровь, может повысить вероятность нарушений. Нарушений, которые останутся на всю жизнь.

А ещё учёные выяснили: алкоголь умеет передаваться и через отца. Он оставляет свои «метки» в сперматозоидах — эпигенетические маркеры, которые влияют на будущего ребёнка. Ты даже не заметишь, а он уже сделал своё дело.

Я не хочу, чтобы ты боялся(ась). Страх — плохой советчик. Я хочу, чтобы ты знал(а). Потому что знание — это сила. И когда ты выбираешь свободу, ты выбираешь не только своё здоровье. Ты выбираешь чистое начало для тех, кого, возможно, ещё нет. И это, пожалуй, один из самых сильных аргументов сказать Ловцу: «Нет, спасибо».

## **1.9. Культурные коды: как нас приучают к алкоголю с детства**

Ты когда-нибудь задумывался(ась), почему тебе кажется, что алкоголь — это норма? Почему в голове прочно сидит: праздник без вина — не праздник, шашлыки без водки — не шашлыки, а встреча с друзьями без бокала виски — какая-то неполноценная? Ответ прост: тебя этому научили. Не в школе, не лекциями. А просто — жизнью, средой, культурой, которая окружала тебя с самого детства.

И в этом нет твоей вины. Ни капли.

### **Бабушкин глоток и детское шампанское**

Вспомни, как в детстве, на семейном празднике, кто-то из взрослых говорил: «Ну, налейте ребёнку чуть-чуть, пусть попробует». Или наливали детское шампанское, чтобы ты чувствовал себя «взрослым». А тост за здоровье именинника? В нём участвовали все, даже самые маленькие — с соком в бокале, а то и в рюмке, но жест был тот же: чокнуться, выпить, быть как все.

И это не злой умысел. Это традиция. Традиция, которую передают из поколения в поколение. Бабушка наливала глоток, мама улыбалась, папа гордился, что ребёнок «взрослеет». Никто не хотел тебе зла. Просто так принято.

Но в том-то и дело: «так принято» не значит «так правиль-

но». Просто это норма, которую ты выпит(а) с молоком матери, задолго до того, как научился(ась) рассуждать.

### **Культурное питьё: миф, который стал реальностью**

«Культурное питьё» — это выражение мы слышим с детства. Оно подразумевает, что есть люди, которые пьют «культурно», в меру, по праздникам, и не попадают в ловушку. А есть те, кто «не умеет пить». И нам внушают, что главное — научиться контролировать себя.

А теперь давай сделаем простую мысленную замену. Представь, что кто-то говорит: «культурное нюханье бензина», «культурная доза героина». Звучит абсурдно, правда? Смешно и дико. Почему же тогда алкоголь — тот самый этанол, химический яд, который разрушает мозг, печень и психику, — мы называем «культурным питьём», «благородным виски», «элитным коньяком»? Просто потому, что нам так выгодно. Ловцу выгодно, маркетологам выгодно, традиции выгодно. А правде — нет. Правда в том, что нет разницы между этанолом в бензине, этанолом в медицинском спирте и этанолом в бокале вина. Формула одна. А «культурность» — просто красивая упаковка для яда.

И никто не объясняет, что для многих «культурное питьё» — это как ходить по краю пропасти. Что мозг не различает «культурный» бокал и «некультурный». Для него любой алкоголь — это яд, к которому он привыкает.

И всё же миф о «культурном питьё» живуч, потому что он удобен. Он позволяет оправдывать привычку, не чувство-

вать вины, оставаться в кругу «нормальных» людей.

## **Кино, реклама и «романтика» бокала**

А теперь посмотрим, что нам показывают по телевизору и в кино. Герои пьют виски в одиночестве, размышляя о жизни. Влюблённые чокаются шампанским на закате. Крепкие мужчины пьют пиво после хоккея. Женщины за уютным ужином наливают бокал красного.

Эти образы впитываются в подсознание. Они формируют картинку: алкоголь — это атрибут успеха, романтики, дружбы, взрослости. Реклама добавляет: «Живи на яркой стороне», «Открой вкус к жизни». И мы верим.

Никто не показывает, как наутро после такой «романтики» болит голова и неудобно при мыслях о своем поведении во вчерашний вечер, за вчерашний разговор. Никто не показывает изжогу, отёкшее лицо и пустой кошелёк. Красивая обёртка, под которой — ловушка.

## **Как перестать быть заложником культурных кодов**

Ты не виноват(а), что вырос(ла) в такой среде. Ты не виноват(а), что тебя учили «культурно пить» и показывали красивые картинки. Виноватых нет. Есть только знание, которое ты получил(а) сейчас.

Когда ты понимаешь, откуда взялись твои убеждения, они перестают быть «твоими». Они становятся просто навязанными программами, которые можно отключить. Ты можешь выбрать другое: не потому, что «так надо», а потому, что так хочешь ты. Потому что ты увидел(а) правду.

Не бойся отказываться от традиций, которые вредят тебе. Не бойся быть «не как все». Твоё здоровье, твоя свобода, твоя ясная голова — это гораздо важнее, чем следовать ритуалам, которые придумали до тебя.

Ты имеешь право на свой собственный культурный код. Код, в котором нет места Ловцу.

### **Алкоголь как спектакль: почему мы хвастаемся пьянством в соцсетях?**

Мы живём в эпоху, когда каждый может показать свою жизнь. И многие показывают — от завтрака до путешествий. Но есть один жанр, который, казалось бы, должен вызывать недоумение, а вызывает улыбки и лайки. Это «пьяные приключения».

Взрослые люди, давно перешагнувшие тридцатилетний рубеж, выставляют сторис, где они с трудом стоят на ногах, падают с лавочек, теряют телефоны, а утром со смехом обнаруживают у себя фингал под глазом. В отпуске бесконечно транслируют, как они пьют — будто это главное событие поездки. Другие охотно поддерживают: «Красавчик!», «Вот это отдых!». А под постом о том, что в каком-то регионе снизилось потребление алкоголя, находятся те, кто обещает «вечером всё исправить».

Все знают правду. Ни один взрослый человек не тешит себя иллюзией, что алкоголь полезен или хотя бы нейтрален. Все знают, что в бокале — не безобидная жидкость. И тем не менее, его продолжают восхвалять. Более того, люди этим

гордятся.

В науке это называется «гламуризация» (glamorization) — превращение того, что вредит здоровью, в нечто привлекательное, забавное и социально одобряемое. Вместо того чтобы задуматься, люди выставляют это напоказ. Создаётся иллюзия большого, весёлого сообщества. Иллюзия, что это и есть норма. И Ловец, довольно потирает руки: он в очередной раз превратил разрушение в развлечение.

Что можно заметить, если посмотреть со стороны?

- Что за смехом и бравадой часто прячется страх остаться одному с трезвой реальностью.

- Что тот, кто громче всех смеётся над похмельем, возможно, уже не контролирует ситуацию.

Но есть и другая сторона. Мир меняется. Людей, которые выбирают трезвость, становится всё больше.

## **1.10. Генетика и среда: почему одни попадают в ловушку, а другие нет**

Ты когда-нибудь задумывался(ась): почему один человек может выпить бокал вина за ужином и спокойно остановиться, а другой теряет контроль и оказывается в плену у Ловца, даже не заметив, как это случилось? Почему кто-то легко делает перерыв, а кто-то срывается после первой же попытки? И есть ли в этом твоя вина?

Ответ, как часто бывает, сложнее, чем кажется. И он не сводится к простому «ты слабый(ая)» или «у тебя сильная воля». За этим стоят и гены, и среда, и личный выбор. И хорошая новость в том, что выбор — самый важный ингредиент.

### **Что такое генетическая предрасположенность?**

Начнём с того, что никакого одного «гена алкоголизма» в природе не существует. Это не фатальный приговор, записанный в ДНК. Вместо этого есть десятки генов, которые могут немного менять наш метаболизм или работу нервной системы, делая нас чуть более или чуть менее уязвимыми к ловушкам Ловца.

Например, вариации в генах, отвечающих за метаболизм алкоголя (известных как ADH1B и ALDH2), могут влиять на то, как быстро организм перерабатывает этанол. У некото-

рых людей этот процесс идёт так, что они испытывают сильный дискомфорт (тошноту, покраснение) уже после небольшой дозы — это своего рода природная «прививка». У других же метаболизм устроен так, что они получают более быстрое и яркое чувство удовольствия, что, увы, повышает риск привыкания. Учёные оценивают, что вклад наследственности в развитие алкогольной зависимости составляет примерно 40–60%.

Но это лишь один кусочек мозаики. Даже самая сильная «генетическая уязвимость» — это не приговор, а просто особенность, с которой можно жить, зная о ней. Это как иметь автомобиль с более чувствительным рулём: он требует чуть большего внимания, но не обрекает на аварию.

### **Среда, которая нас окружает**

Куда более значимую роль, чем гены, часто играет то, что нас окружает. Среда, в которой мы выросли, привычки, которые мы впитали с детства, стрессы, с которыми сталкиваемся, — всё это мощнейшие рычаги, которые Ловец использует, чтобы затянуть петлю.

Если в семье было принято выпивать, это формирует не просто привычку, но и целую картину мира, где алкоголь становится неотъемлемой частью праздников, отдыха и даже способом справляться с трудностями. Это и есть та самая «культурная норма», о которой мы говорили.

Дети копируют поведение взрослых, и если они видят, что алкоголь — это «норма», они с высокой вероятностью будут

следовать этому сценарию, даже если у них нет никакой генетической предрасположенности. С другой стороны, человек с самой сильной наследственностью, выросший в здоровой, поддерживающей среде, может никогда не столкнуться с проблемой. «Спящие гены», как их иногда называют, могут так и не проснуться, если им не помочь.

### **Стресс как пусковой крючок**

Алкоголь часто становится не причиной, а следствием. Ловец подстерегает нас в моменты усталости, тревоги, одиночества. Стресс, хроническая усталость, чувство безысходности — это идеальная почва, на которой взращивается и закрепляется привычка.

Человек с генетической предрасположенностью, попавший в тяжёлую жизненную ситуацию, находится в группе большего риска. Его мозг быстрее «запоминает», что алкоголь даёт временное облегчение, и начинает требовать его снова и снова. Но и тот, у кого наследственность не отягощена, под влиянием длительного стресса и плохого окружения может незаметно для себя скатиться в ловушку. Наука подтверждает: социальные и психологические факторы играют роль, порой не меньшую, чем генетика.

# 1.11. Пузырь окружения: почему нам кажется, что все пьют

«Все мои знакомые пьют. В компаниях только и делают, что наливают. Значит, и мне надо...»

Знакомо такое ощущение? Оно часто приходит, когда начинаешь сомневаться. И тут же внутри возникает мысль: «Посмотри вокруг — все же пьют. Ты что, особенный(ая)?»

Но давай спокойно разберёмся.

Твой круг общения — это не весь мир. Это всего лишь одна маленькая комната в огромном замке. В замке — тысячи других комнат, сотни этажей, миллионы людей. А ты просто давно не выходил(а) из своей комнаты и думаешь, что весь замок устроен точно так же.

Психологи называют этот феномен эффектом ложного консенсуса. Мы склонны думать, что другие люди ведут себя так же, как мы и наши близкие. Если твои друзья не представляют пятницу без алкоголя — тебе кажется, что «весь мир встречает выходные у холодильника».

Но это иллюзия. Просто ты оказался(ась) внутри своего круга — «пузыря». И изнутри кажется, что так живут все. А на самом деле — нет.

**Что за пределами твоего пузыря?**

По данным на 2026 год, около 42% россиян совсем не упо-

требляют алкоголь. Почти половина! Это не единицы и не «странные трезвенники». Это почти каждый второй взрослый в стране.

Если ты решишь отказаться от алкоголя, ты не окажешься в одиночестве. Ты просто выйдешь из своей комнаты и увидишь: за её пределами — тысячи людей, которые живут трезво и не чувствуют себя обделёнными.

### **Откуда берётся этот пузырь?**

Он формируется годами. С детства: бабушка с рюмочкой, папа с пивом после работы. Потом школа, институт, работа, коллеги... Мы просто не замечаем, как оказываемся внутри круга, где алкоголь считается нормой.

Но если честно спросить себя: «А много ли я знаю людей, которые не пьют?» — скорее всего, ответ будет: «Да вроде никого». И это не потому, что таких людей нет. А потому, что твой путь просто пока не пересекался с их путём.

### **Что даёт нам это понимание?**

Ты не «выпадаешь» из мира, если не пьёшь. Просто внутри твоего привычного круга так принято, а за его пределами — другие люди и другие правила. И их — очень много.

### **Что это всё значит для тебя?**

Эта глава — не о том, чтобы искать оправдания. Она о том, чтобы снять груз вины и дать тебе ясную картину. Ты не виноват в том, какие гены тебе достались, и в том, какая среда тебя окружала. Но теперь, когда ты это знаешь, ты можешь сделать осознанный выбор.

Знание о своей предрасположенности — это не приговор, а суперсила. Это повод быть чуть внимательнее к себе, чуть осторожнее с «одним бокалом», чуть бережнее в моменты стресса. Это понимание, что Ловец не просто «злой дух», а сложный механизм, в котором переплелись и биология, и психология, и социальные установки.

И самое главное — выбор всегда остаётся за тобой. Гены не отменяют твоей свободы, а среда не диктует твою судьбу. Именно ты решаешь, войти в этот круг или разорвать его. Именно ты можешь сказать Ловцу: «Я тебя вижу. Я знаю, как ты работаешь. И я выбираю себя».

# Глава

# 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.