

An anime-style illustration of three young men in the ocean. The man at the top has reddish-brown hair and a white tank top, pointing upwards with a determined expression. The man on the left has orange hair and a wide, open-mouthed smile. The man on the right has dark hair and a similar wide smile. They are all surrounded by splashing blue water. The title is written in large red cursive letters across the top.

Как бросить

Сергей Патрушев

Сергей Патрушев

Как бросить пить

<https://litres.ru/74284908>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга не очередная мотивационная брошюра с пустыми обещаниями, а жесткое, предельно честное руководство для тех, кто устал проигрывать битву с алкоголем. Автор, сам прошедший путь от отрицания до полного освобождения, без прикрас и с медицинской точностью разбирает механизмы зависимости. Вы узнаете, как этанол крадет время, здоровье и отношения, и почему «сила воли» здесь не работает.

Книга проведет вас через все этапы выздоровления: от опасных первых 72 часов и снятия физической ломки до глубинной психологической работы со стыдом, виной и детскими травмами, которые годами заливались спиртом. Здесь нет запугиваний, есть факты о работе дофаминовой ловушки и нейропластичности мозга.

Вы научитесь выявлять личные триггеры срывов, строить новые нейронные связи через здоровые ритуалы и экологично обрывать токсичные связи с «друзьями по интересу». Главная цель не просто «бросить пить», а пересобрать свою личность. Финалом становится ваш личный манифест "Я 2.0"

Содержание

Глава 1. Честный разговор с собой: Точка «Х»	4
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Сергей Патрушев

Как бросить пить

Глава 1. Честный разговор с собой: Точка «Х»

Ты можешь открыть эту книгу в понедельник утром, когда голова еще слегка гудит после воскресных «посиделок с друзьями», а горло пересохло так, будто ты всю ночь жевал песок. Ты можешь пролистать ее днем в субботу, с нетерпением ожидая вечера, когда пробка на горлышке бутылки будет сорвана, и ты с каким-то почти религиозным трепетом услышишь этот характерный хлопок или скрежет откручивающейся крышки. Этот звук для тебя давно стал колокольчиком Павлова — слюна выделяется, плечи опускаются, мир в предвкушении становится мягче. А может быть, ты читаешь эти строки глубокой ночью, страдая от бессонницы — той самой, особенной, алкогольной бессонницы, когда ты просыпаешься в три часа ночи с бешено колотящимся сердцем, в холодном поту, и твой мозг, вместо того чтобы отдыхать, прокручивает перед внутренним взором галерею твоих самых постыдных воспоминаний. Ты лежишь в темноте, смот-

ришь в потолок и даешь себе в тысячу первый раз слово, что «все, хватит, это был последний раз». Ты искренен в этот момент. Ты действительно веришь в свое обещание. Но где-то глубоко, под этим слоем ночного раскаяния, уже копошится знание о том, что к вечеру следующего дня, когда восстановится водно-солевой баланс, когда пройдет тремор пальцев, твоя решимость испарится, словно капля спирта на горячей ладони. Неважно, где ты находишься физически и в какой фазе цикла «употребление-похмелье-обещание» ты пребываешь. Важно то, что прямо сейчас, в эту секунду, внутри тебя зреет вопрос, который ты, возможно, боишься оформить в слова, потому что, будучи произнесенным вслух или даже мысленно, он сделает ситуацию необратимо реальной. Этот вопрос похож на тихий, но навязчивый зуд где-то под ложечкой, на занозу, которую невозможно нащупать пальцами.

Ты листаешь страницы в поисках волшебной формулы. Ты, возможно, уже прочитал десяток других книг, посмотрел сотни часов видеороликов на тему «как бросить пить». Ты ищешь способ «научиться пить культурно», ищешь секрет, как остановиться на двух бокалах, как стать «человеком, который пьет как все», без ломки, без дискомфорта, без необходимости навсегда прощаться с этим теплым, обволакивающим чувством расслабления, которое, как тебе кажется, больше нигде недоступно. Ты хочешь найти лазейку. Ты хочешь найти метод, при котором ты сможешь и дальше по-

лучать «бонусы» от алкоголя — снятие стресса, общительность, чувство праздника — но при этом каким-то чудесным образом избежать расплаты: похмелья, провалов в памяти, скандалов, пустого кошелька и отвращения к самому себе. Я вынужден начать наш разговор с самого жесткого и неприятного утверждения, которое ты только можешь услышать. Оно может вызвать у тебя ярость, отрицание, желание швырнуть эту книгу в стену или удалить файл. Но моя задача не в том, чтобы тебе понравиться, а в том, чтобы сказать правду, которая однажды спасла жизнь мне и тысячам других людей. Правда звучит так: никакого «культурного употребления» для тебя больше не существует и, если быть до конца честным, не существовало никогда. Эта иллюзия, эта блестящая, красиво упакованная мечта о «бокале хорошего красного вина за ужином» и есть тот самый золотой капкан, который держал тебя на крючке долгие годы, заставляя раз за разом повторять один и тот же разрушительный цикл в надежде, что уж в этот-то раз результат будет иным.

Точка «Х» — это не дата на календаре. Это не первое января нового года, когда ты с блеском в глазах подписываешь контракт с самим собой. Это не утро после особо бурного скандала, когда жена ушла к маме, а начальник многозначительно намекнул, что «компании нужны более надежные сотрудники». Это даже не то страшное утро, когда ты проснулся в незнакомом месте и не мог вспомнить, как туда по-

пал. Все эти события могут стать толчком, но не самой точкой. Точка «Х» — это глубокий, тектонический внутренний сдвиг. Это момент, когда боль от текущего состояния наконец-то перевешивает чудовищный, липкий, животный страх перед переменами. Это момент, когда чаша весов, на одной стороне которой лежит весь тот ужас, в который превратилась твоя жизнь, а на другой — страх перед неизвестностью трезвого существования, наконец-то склоняется в сторону решения. Алкогольная зависимость — это не просто вредная привычка. Это запутанные, интимные, глубоко патологические отношения с веществом. Как в токсичном браке, где тебя бьют, унижают, обворовывают, но ты продолжаешь цепляться за редкие моменты нежности и воспоминания о «хороших временах». Чтобы разорвать этот порочный круг, недостаточно просто осознать, что партнер плохой. Нужно достичь дна своей души, почувствовать такую усталость, такое отвращение и такую боль, чтобы перспектива одиночества и полной перестройки жизни показалась не угрозой, а избавлением. И чтобы добраться до этой точки, нам придется перестать врать. Мы должны сорвать все маски, сжечь все мосты для отступления и провести самую беспощадную, самую скрупулезную инвентаризацию, которую ты когда-либо проводил. Прямо сейчас, в этой главе, мы вытащим на свет, под беспощадные лучи хирургической лампы, все, что ты так старательно прятал в тени, в подвалах своего подсознания, все, о чем ты запрещал себе думать, заливая мысли новой

порцией этанола.

Мы привыкли думать, что алкогольная зависимость — это некий классический, кинематографический портрет опустившегося человека под забором. Это трясущийся бомж в грязной одежде, просящий мелочь на опохмел. Это фигура, вызывающая брезгливость и страх, фигура, максимально далекая от того образа, который мы видим в зеркале. Это самая удобная и самая распространенная ложь, которая позволяет миллионам людей оставаться в ловушке десятилетиями, вплоть до самой смерти. Ты смотришь на деградировавшего алкоголика на последней стадии, с синюшным лицом и заплетающимся языком, и говоришь себе, словно произносишь защитную мантру: «Ну, я-то не такой. Я не валяюсь в луже. У меня есть престижная работа, ипотека, семья, дети ходят в частную школу, я езжу в отпуск за границу. У меня на столе стоит икра на тосте, а в баре — дорогой односолодовый виски, а не аптечный боярышник или стеклоочиститель». Это и есть первый, самый фундаментальный слой самообмана, на котором держится вся пирамида зависимости. Алкоголизм — это не финальная стадия социальной и физической деградации. Это спектр, это длинная, скользкая дорога, ведущая вниз, и ты уже давно движешься по ней, просто твой отрезок пути пока еще заасфальтирован, освещен фонарями и обставлен красивыми декорациями. Ты пока не упал в канаву, ты просто идешь, но направление твоего дви-

жения неизменно. Проблема не в том, что ты пьешь каждый день. Проблема не в частоте. Проблема в том, что происходит с тобой, когда молекула этанола попадает в твой организм. Проблема в утрате контроля. Вспомни честно, сколько раз ты обещал себе выпить «всего пару бокалов»? Ты сел за стол, в ресторан или просто на кухне после тяжелого дня, полный искренней, почти святой решимости. Ты говорил себе: «Сегодня я просто расслаблюсь, выпью ровно пятьдесят грамм коньяка для сосудов, или один бокал сухого красного, как советуют французские диетологи, и лягу спать». Ты чувствовал себя капитаном корабля, хозяином положения, человеком с железной волей.

Первый глоток проходил как по маслу — легкое, знакомое тепло в груди, расслабление мышц, которое ты так долго ждал весь день, ощущение, что мир становится дружелюбнее, краски — ярче, а проблемы отдаляются на безопасное расстояние. В этот момент ты испытываешь облегчение, схожее с приходом наркомана. На несколько минут ты действительно контролируешь ситуацию. Но где финал этого вечера? Ты помнишь его смутно, словно в тумане. А если помнишь, то тебе стыдно, тебе неловко, ты хочешь провалиться сквозь землю. Между первым бокалом и выключением света происходит провал. В этом провале ты мог звонить бывшим, писать нелепые сообщения в социальных сетях, танцевать на столе, лезть в драку, признаваться в любви малознакомым

людям или, наоборот, говорить чудовищные гадости самым близким. Истинная точка «Х» — это не количество выпитого в граммах, не градус и не сорт напитка. Это момент, когда ты осознаешь, что после первого глотка включается автопилот, на который ты не имеешь никакого влияния. Это феномен, который в наркологии называется «утрата количественного контроля». Если ты раз за разом, год за годом обнаруживаешь, что вечер закончился не так, как ты планировал, если «культурный» пятничный аперитив превратился в провал в памяти и поиск такси в три часа ночи, если субботний «бокальчик пива с друзьями» обернулся недельным запоем — ты уже перешел черту. Осознание этого простого, но убийственного для эго факта и есть начало честного разговора.

Давай проведем инвентаризацию безжалостно, словно ты судебный аудитор, проверяющий разорившуюся, некогда успешную фирму. Мы будем вскрывать финансовые махинации души слой за слоем, и нам придется копаться в самых грязных деталях. Мы начнем не со здоровья, хотя это самая очевидная и кричащая статья расходов, а с самого невосполнимого, самого драгоценного ресурса, который невозможно купить, обменять или украсть обратно — со времени. Алкоголь ворует время искуснее любого другого наркотика, и делает это так изящно, так незаметно, что ты годами считаешь это «отдыхом» и «заслуженной передышкой». В этом и за-

ключается его дьявольская хитрость. Давай сядем и посчитаем среднестатистический «алкогольный день» не с точки зрения мгновенного удовольствия, а с точки зрения сухого остатка. Представь себе пятницу. Ты ждешь ее всю неделю, ты работаешь на автопилоте, потому что именно алкоголь стал для тебя синонимом свободы, наградой и единственным известным тебе способом переключить тумблер в мозгу с «работы» на «отдых». Ты начинаешь вечером, предвкушая удовольствие. Первый час-полтора проходят под знаком эйфории. Ты чувствуешь, как отпускают тиски, сковывавшие грудную клетку. Но это лишь короткая, обманчивая фаза стимуляции. Затем наступает вторая фаза — седативная, фаза торможения, когда ты уже не контролируешь дозу, а просто машинально подливаешь или заказываешь еще. К полуночи твой мозг уже работает на пониженных оборотах, словно процессор с перегревом, нейронные связи замедляются, а к часу ночи ты просто отключаешься, словно робот, у которого вынули батарейку.

Казалось бы, причем тут кража? Ведь это был досуг, это было твое личное время, и ты волен тратить его как хочешь. Но давай копнем глубже, в самую структуру твоей жизни. Следующее утро субботы перечеркнуто полностью, жирным черным крестом. Ты не спишь, ты находишься в коматозном, пограничном состоянии без быстрой фазы сна. Алкоголь — мощнейший депрессант центральной нервной си-

стемы, он насильственно вводит тебя в состояние, похожее на наркоз, но это не восстановительный сон. Ты просыпаешься разбитым, с ощущением, будто ты не отдыхал, а разгружал вагоны с углем. Вместо того чтобы в восемь утра почувствовать бодрость, принять контрастный душ, пойти на пробежку по утреннему парку, поиграть с детьми, которые заждались твоего внимания, или заняться хобби, до которого у тебя «вечно не доходят руки», ты лежишь пластом до полудня, страдая от головной боли, сухости во рту и общего ощущения разбитости, которое пронизывает каждую клетку тела. Ты тратишь драгоценные, золотые утренние часы, когда мозг наиболее пластичен и продуктивен, на пассивное восстановление клеточного баланса. Но и этим дело не ограничивается. Даже когда ты, проявив чудеса героизма, встал с кровати и принял душ, твоя продуктивность равна нулю. Ты не способен к сложной умственной деятельности, твой мозг окутан ватой. Ты раздражителен, как оголенный нерв, любое слово близких вызывает в тебе вспышку гнева. Ты срываешься на детей, которые слишком громко смеются. Ты огрызаешься на жену, которая, возможно, просто спросила о планах на день. Тебе хочется только одного: жирной, вредной еды, которая на время «забьет» химическую яму в дофаминовой системе, и тишины. Фактически, суббота вычеркнута из жизни, вымарана, отдана в жертву похмельному боже-ству. В лучшем случае, к вечеру ты немного приходишь в себя, но вместо активного отдыха, похода в кино или прогулки

выбираешь диван и бессмысленный серфинг в телефоне. Ты украл у себя полноценный выходной. Это не отдых, это восстановительная терапия после добровольного отравления.

Теперь добавь сюда воскресенье. Часто воскресный день проходит под знаком «лечения» и нарастающей тревоги. Ты можешь не опохмеляться, можешь гордиться тем, что «перетерпел», но так называемый «синдром воскресной грусти» (Sunday Scaries) у пьющих людей многократно усилен химической депрессией. Алкоголь вызывает мощнейший выброс дофамина и эндорфинов, неестественно высокий, к которому организм никогда не был готов эволюционно. На следующий день после этого нейромедиаторного фейерверка наступает расплата: уровень «гормонов радости» падает ниже плинтуса. Ты чувствуешь апатию, пустоту, словно из тебя выкачали всю жизнь. Ты лежишь и думаешь о том, что завтра на работу, и эта мысль вызывает почти физическую тошноту. Ты снова не можешь полноценно присутствовать в своей жизни, общаться с близкими, планировать, творить, смеяться. Ты просто ждешь, когда этот день закончится, включая режим «энергосбережения». А теперь умножь эту потерю на количество недель в году. Пятьдесят две пятницы, пятьдесят две убитых субботы, пятьдесят два воскресенья, проведенных в тревоге и апатии. Умножь это на годы твоего «культурного» стажа. Получаются не дни, не недели и даже не месяцы — получаются годы, целые пласты жизни,

выброшенные на свалку. Годы, которые ты мог бы потратить на изучение иностранного языка до свободного уровня, на освоение музыкального инструмента, на спорт, который подарил бы тебе здоровое и сильное тело, на построение бизнеса или просто на то, чтобы выспаться, погулять по лесу, почитать книгу и почувствовать настоящий, незамутненный вкус жизни. Алкоголь продал тебе идею праздника, а взамен забрал саму способность радоваться без него. Честный разговор с собой заключается в признании: ты не отдыхал все эти годы, ты просто отключал себе мозг, чтобы не решать накопившиеся проблемы, а платой за это временное отключение стала твоя собственная жизнь, утекающая сквозь пальцы, словно песок в песочных часах.

Следующая остановка в нашей инвентаризации — финансы. Здесь нас тоже ждет пропасть самообмана, оформленная красивыми чеками и банковскими выписками, которые ты предпочитаешь не изучать слишком пристально. Обычно человек думает, что он тратит на выпивку сумму, которую видит на ценнике в супермаркете. Ты стоишь на кассе с бутылкой виски за три тысячи рублей и думаешь: «Ну, это цена хорошего вечера, три тысячи — не деньги». Это смехотворная, детская цифра по сравнению с реальной финансовой воронкой, которую создает вокруг себя пьющий человек. Реальная цена алкоголя складывается из множества скрытых транзакций, дополнительных расходов, которые ты не учиываешь,

потому что они размазаны по разным статьям бюджета. Во-первых, сама бутылка. Допустим, ты покупаешь «нормальный», качественный алкоголь, не самый дешевый, чтобы «не травиться откровенным суррогатом». Ты же не алкаш, верно? Ты же ценитель, гурман. Ты берешь хорошее итальянское вино, крафтовое пиво с редким сортом хмеля, выдержанный пятнадцатилетний односолодовый виски из далекой шотландской винокурни. Это уже солидная, постоянно растущая сумма в чеке. Это «входной билет». Но это лишь верхушка айсберга, та самая одна десятая, что видна над водой.

Вспомни, что происходит, когда ты выпиваешь. Теряется контроль не только над дозой, но и над тратами в целом. Под воздействием этанола, который подавляет префронтальную кору головного мозга — наш «внутренний менеджер», отвечающий за планирование и контроль импульсов, — просыпается щедрость, граничащая с клиническим идиотизмом. Ты становишься Царем Мидасом наоборот, превращая деньги в мусор. Ты угощаешь весь бар, ты покупаешь алкоголь незнакомым людям за «приятную беседу» и ощущение сиюминутного братства, ты даешь чаевые таксисту, равные стоимости самой поездки, просто потому что ты «в ударе». Ты заказываешь еду, которую никогда бы не заказал трезвым, огромные блюда, которые даже не можешь съесть, просто потому что «гулять так гулять, живем один раз». Ты подписываешься на платные сервисы, о существовании которых за-

бываешь через минуту. Ты покупаешь ненужные вещи в онлайн-магазинах посреди ночи. Проверь историю транзакций в своем банковском приложении за утро после вечеринки. Сделай это прямо сейчас, если хватит духу. Ты увидишь там переводы, о которых не помнишь, оплату бессмысленных доставок еды в три часа ночи, которую ты не съел, а просто оставил гнить на столе, или счета из заведений, которые ты не планировал посещать и в которые ты, будучи трезвым, никогда бы не зашел. Это прямой финансовый урон, нанесенный состоянием измененного сознания, урон, который можно измерить в рублях, долларах или евро. Это деньги, которые ты украл сам у себя и своей семьи.

Но есть и более глубокий, коварный слой финансовых потерь — упущенная выгода, альтернативные издержки. Алкоголик на любой стадии, даже на самой ранней, не может конкурировать с трезвым человеком на длинной дистанции. Капитализм — это жестокая, беспощадная гонка, и ты бежишь ее с гирей на ноге. Пока ты лежишь с похмелья, не в силах пошевелиться, твой коллега или конкурент, который вчера лег спать трезвым, дописывает отчет, закрывает сделку, придумывает новый маркетинговый ход. Пока ты тупишь на утренней планерке, потому что мозг обезвожен, а нейроны не хотят коммуницировать друг с другом, твой конкурент выдает креативные идеи и получает повышение. Алкоголь тормозит когнитивные способности не только в момент

опьянения и наутро. Клетки мозга, нейронные связи восстанавливаются неделями после однократной тяжелой пьянки. Ты годами мог не получать повышения не потому, что ты плохой специалист, а потому что твой разум всегда работал вполсилы, на пониженном напряжении. Ты терял выгодные контракты из-за того, что важный звонок клиенту пришелся на момент твоей «расслабленности», и твой голос звучал неубедительно, язык слегка заплетался, а аргументы были не те. Ты упускал блестящие предпринимательские возможности, потому что вечерами, когда нужно было анализировать рынок, писать бизнес-план или изучать новую технологию, ты «смотрел в бутылку» и листал развлекательный контент. Сложи стоимость потерянных карьерных взлетов, сумму несостоявшихся идей и «битых» из-за пьянства продуктивных часов с почасовой оплатой твоего труда, и ты получишь космическую сумму, которая могла бы лежать на твоём инвестиционном счете.

Прибавь сюда все расходы на восстановление здоровья, которые ты совершаешь, как белка в колесе: бесконечные капельницы для «очистки организма», гепатопротекторы, таблетки от давления, успокоительные для нервной системы, попытки «почистить печень» дорогими травами, БАДами и детокс-турами, которые ты пьешь и покупаешь вместо того, чтобы просто убрать причину поломки. Ты похож на человека, который бьет молотком по капоту своей машины, а потом

тратит состояние на полироль, чтобы скрыть царапины. Прибавь цену испорченных, утерянных и сломанных вещей: потерянные в пьяном угаре дорогие телефоны, разбитые автомобили (даже если ты не попал в серьезное ДТП, пьяная царапина на парковке, замятое крыло — это деньги), сожженная сигаретой дорогая одежда, разбитая посуда, сломанная техника. Ты таскаешь деньги в мусорный бак пачками, прикрывая это красивым словом «отдых» и эвфемизмом «я же могу себе позволить». Ты не можешь себе это позволить. Это разоряет тебя не только материально, но и ментально, загоняя в долговую яму бессмысленности существования.

Теперь давай коснемся самого уязвимого, самого интимного места — твоего здоровья. Только не закрывайся, пожалуйста, не включай защитный механизм отрицания, который сейчас наверняка нашептывает тебе: «Ой, да сколько врачей, пьющих и курящих, живут до ста лет». Я знаю, что ты читал сотни статей про цирроз печени и острый панкреатит, ты краем глаза видел эти пугающие картинки, и это знание тебе не помогло. Страх смерти — плохой, неработающий мотиватор, потому что смерть всегда кажется чем-то далеким, абстрактным и нереальным, тем, что случается с кем-то другим. Давай поговорим не о смерти, а о качестве жизни здесь и сейчас, о том, как ты себя чувствуешь каждое божье утро в своей собственной шкуре. Алкоголь действует как мощнейший депрессант, и его влияние на архи-

тектуру сна катастрофично. Это научный, многократно подтвержденный факт: засыпая под воздействием алкоголя, ты проваливаешься не в естественный, оздоравливающий сон, а в состояние, близкое к химическому наркозу. Быстрая фаза сна, REM-фаза, во время которой мозг обрабатывает эмоциональный опыт дня, перезагружается и восстанавливается, безжалостно подавляется. Как результат, ты годами, десятилетиями находишься в состоянии хронического, глубокого недосыпа. Ты просыпаешься уставшим еще до того, как встал с кровати. Ты списываешь это на стресс, на возраст, на магнитные бури, на геополитическую обстановку — на что угодно, кроме алкоголя. Но если ты честно, прижав руку к сердцу, вспомнишь, когда ты последний раз высыпался так, чтобы проснуться за секунду до будильника с абсолютно ясной головой, с чувством бодрости и желанием действовать, ты поймешь, что это было, возможно, в далеком детстве. Вся твоя взрослая жизнь, если она проходила под флагом «умеренного потребления», была состоянием полураспада, биологического банкротства. Ты живешь на 30-40 процентов своей батарейки, и это жалкое, сниженное состояние стало твоей нормой, твоей зоной комфорта. Ты забыл, каково это — быть по-настоящему живым.

Кроме мозга, есть внешность, которую ты старательно игнорируешь, отводя взгляд от зеркала или рассматривая себя под «правильным» углом. Ты смотришь на свое отраже-

ние и видишь человека старше своего биологического возраста на десять, а то и пятнадцать лет. Ты думаешь, это гравитация, тяжелая жизнь и стресс на работе. Но посмотри на одутловатое, отечное лицо, на эти характерные мешки под глазами, которые не проходят ни после выходных, ни после отпуска, на лопнувшие капилляры на носу и щеках, создающие этот узнаваемый «алкогольный» румянец, на серый, землистый, нездоровый цвет кожи, лишенной естественного сияния. Это не усталость, это перманентная алкогольная интоксикация, которая годами не выводится до конца из твоего организма, накапливаясь в тканях. Каждая доза этанола вызывает сильнейшее обезвоживание, действуя как мощнейшее мочегонное средство. Кожа, лишенная влаги и необходимых витаминов, теряет эластичность, появляются преждевременные глубокие морщины, она становится похожей на пергамент. Живот растет не столько от закуски, сколько от того, что алкоголь — это пустые, высококалорийные углеводы, «жидкие калории», которые к тому же полностью блокируют процесс сжигания собственных жировых запасов. Ты годами мучаешься от изжоги, вздутия, нерегулярного стула, синдрома раздраженного кишечника, ты привык к постоянному чувству тяжести в правом боку, и считаешь, что так живут все. Но так живут только зависимые люди, организм которых работает на пределе своих компенсаторных возможностей. Твое либидо давно уже не то, что раньше. Ты списываешь отсутствие сексуального желания на «бытовуху», на

усталость, на то, что партнер постарел и стал менее привлекательным, но жестокая правда в том, что алкоголь является мощнейшим эндокринным разрушителем, ингибитором выработки тестостерона у мужчин и сбоем всей гормональной оси у женщин. Ты тратишь деньги на дорогие витамины, БАДы, абонемент в спортзал и антивозрастную косметику, пытаешься починить то, что ты сам методично, вечер за вечером, разрушаешь. Ты буквально заливаешь свою молодость, свою потенцию, свою энергию и свою привлекательность в унитаз.

И, наконец, самый болезненный, самый кровоточащий раздел нашей инвентаризации — это мир человеческих отношений, та сфера, которую алкоголь, по его собственному маркетинговому утверждению, должен улучшать и смазывать. Здесь рана всегда самая глубокая, и к ней страшно прикасаться. Мы привыкли думать, что алкоголь делает нас душой компании, что именно он развязывает язык, убирает комплексы и застенчивость. Мы уверены, что только под градусом мы общительны, остроумны, привлекательны и интересны противоположному полу. Мы боимся, что без этого допинга мы станем скучными, зажатыми, неспособными связать двух слов. Но давай проведем мысленный эксперимент, который может оказаться очень отрезвляющим. Если бы твой пьяный двойник, каким тебя видят окружающие в три часа ночи, материализовался бы перед тобой сейчас, трезвым, в полном сознании, захотел бы ты с ним общаться-

ся? Сел бы ты с ним за один стол? Был бы он тебе интересен? Скорее всего, он был бы тебе неприятен, если не сказать омерзителен. Его голос слишком громкий, он нарушает личные границы, он повторяет одну и ту же историю по третьему кругу, не замечая скуки в глазах слушателей, он слишком громко смеется над собственными плоскими шутками, от него неприятно пахнет перегаром пополам с потом, его координация нарушена, он неуклюж, а его эмоции неадекватны: он либо плачет пьяными слезами сентиментальности, либо проявляет беспричинную агрессию. Ты стал его заложником.

Но самое страшное — это не внешняя неадекватность. Самое страшное, что алкоголь ворует у нас способность к эмпатии, к настоящему, глубинному человеческому контакту. Ты перестаешь по-настоящему слышать партнера. Ты думаешь, что после тяжелого рабочего дня ты пьешь, чтобы снять стресс и стать более «спокойным» и «уравновешенным» для семьи. Это самая подлая ложь, которую мы скормили самим себе. На деле ты просто химически отключаешь раздражитель. Твой ребенок, который соскучился за день, хочет рассказать тебе о своих проблемах в школе, о новом друге, о сложной задачке. Твоя жена хочет обсудить планы на отпуск, поделиться тем, что у нее на душе, ей нужно твое внимание и соучастие. Но ты, с бокалом в руке, уставившись в телевизор или смартфон, говоришь: «Давай попозже, дай отдохнуть, я

устал как собака». Ты снимаешь стресс, вызванный их присутствием, их потребностью в тебе, с помощью вещества. Ты создаешь вокруг себя непроницаемый кокон из ваты, и, даже находясь физически в одной комнате, ты отсутствуешь эмоционально. Ты — живой труп в кресле, и твои близкие вынуждены общаться с этой оболочкой.

Эмоциональная тупость, уплощение аффекта — вот настоящая цена алкогольной «дипломатии». Ты не решаешь конфликты, ты их заливаешь, заталкиваешь вглубь, где они гниют и нарываюут, но наутро к физическому похмелью добавляется тяжелое, давящее чувство вины, которое ты пытаешься заглушить новой дозой. Природа алкогольных скандалов ужасающе циклична и предсказуема. Ты выпиваешь, снимаются тормоза, в тебе просыпается та обида или тот гнев, которые ты сдерживал трезвым, и ты выливаешь этот яд на самых близких, на тех, кто меньше всего этого заслуживает. Это могут быть даже не драки и не битье посуды, а просто жесткие, хлесткие, как удар бича, слова, которые вонзаются в сердце жены или мужа, словно гвозди, и остаются там навсегда. Ты мог в пьяном угаре назвать любимого человека ничтожеством, никчемностью, обвинить в том, что он разрушил твою жизнь. Ты мог унижить его при детях, продемонстрировав им самую уродливую модель отношений. Ты мог раскрыть его тайну, интимный секрет, который обещал хранить вечно. На утро ты, скорее всего, изви-

няешься. Ты говоришь: «Прости, я был пьян, я не соображал, что говорю, это был не я». Ты считаешь, что это исчерпывающее оправдание. Но для того, кому были адресованы эти слова, «пьян» означает «сняты тормоза». Это значит, где-то в глубине души, в твоём подсознании, ты действительно так думаешь. И каждое такое происшествие — это кирпичик, аккуратно уложенный в стену недоверия и обиды, которая растёт между вами, кирпичик за кирпичиком. Ты можешь не помнить, что ты сказал, но другой человек не забывает этого никогда, он носит эту рану в себе. Отношения — это тончайший, хрупкий сосуд, и каждая пьяная выходка добавляет в него новую трещину. Ты просишь прощения, ты покупаешь цветы и подарки, ты ведешь себя идеально несколько дней, трещина немного замазывается шпатлевкой, но структурная прочность уже потеряна навсегда. Когда-нибудь от легкого, незначительного удара этот сосуд разлетится вдребезги, и ты будешь сидеть посреди осколков своей личной жизни, искренне не понимая, как так вышло. «Я же пил, как все, я же не бил, не гулял», — скажешь ты. Но это неправда. Ты разрушал фундамент собственного дома год за годом, методично и последовательно, просто не отдавая себе в этом отчета.

И самая большая, самая трагическая потеря в графе «отношения» — это глубокая, фундаментальная утрата связи с самим собой. В этом и заключается главный парадокс и трагедия точки «Х». Ты не знаешь, кто ты есть на самом деле

без бутылки. Ты так долго подменял свою аутентичную личность, свои истинные чувства и желания химической стимуляцией и протезами эмоций, что совершенно забыл, какой ты настоящий. Что ты любишь на самом деле? Чем бы ты с увлечением занялся в субботу утром, если бы у тебя не болела голова и не тряслись руки? О чем ты мечтаешь, когда твой мозг не затуманен и не ищет только одного — следующей дозы? Какие книги ты бы читал? Какую музыку слушал? В какие игры играл бы с детьми? Эти простые, базовые вопросы могут вызвать панику и чувство зияющей пустоты, потому что ответа на них нет. Ты потерял себя, ты перестал быть автором своей биографии, превратившись в статиста, выполняющего функцию «работа-выпивка-сон». И самая страшная правда, которую нам предстоит принять в этой точке, звучит как приговор старому миропорядку: алкоголь уже отнял у тебя все, что мог, он взял максимум возможного, но взамен он дал тебе лишь фальшивую, реквизитную монету мгновенного комфорта, которая превращается в труху при свете дня. Ты платишь чистым золотом своей жизни за дешевую позолоченную грязь. Ты отдаешь океан, получая взамен мираж в пустыне. Этот обмен чудовищно невыгоден, и где-то глубоко внутри ты всегда это знал.

Поэтому честный разговор с собой сейчас — это не акт мазохизма и не сеанс самобичевания, после которого станет только хуже. Это составление бухгалтерского баланса твоей

души, это холодный, трезвый аудит. Ты должен заставить себя, возможно впервые за многие годы, посмотреть на итоговую строку, в которой огромными, жирными, красными чернилами написано: «Текущее положение дел неуклонно и с ускорением ведет к полному краху. Банкротство — лишь вопрос времени». Пока ты продолжаешь обманывать себя сказками о «культурном употреблении», ты остаешься в положении проигравшего, даже не осознающего масштаба своего проигрыша. Культурное употребление — это миф, созданный многомиллиардной индустрией маркетинга и рекламы. Для тебя, для человека, который читает сейчас эту главу, любой сознательный контакт с молекулой этанола запускает каскад биохимических и психологических последствий, которые неумолимо перемалывают твою личность, твоё здоровье и твою судьбу. Ты не такой, как те редкие люди, которые могут выпить полбокала шампанского в Новый год и забыть о нем до следующего декабря. Это не вопрос силы воли, слабости характера или моральной ущербности. Это объективная особенность твоей нейробиологии, уникальная реакция твоей дофаминовой системы, с которой мы будем разбираться в следующих главах. Сейчас важно только одно — безоговорочное, капитулянтское признание своего банкротства перед этой субстанцией. Ты не можешь контролировать алкоголь, точка. Это не стыдно, это просто факт, такой же, как цвет глаз или группа крови.

Точка «Х» — это не дно в общепринятом смысле этого слова. Миф о дне опасен, потому что он заставляет думать, что нужно упасть еще ниже, чтобы точно понять, что ты болен. Дна не существует, это бездонная пропасть, можно падать бесконечно долго, пока твое падение не остановит смерть или тюрьма. Точка «Х» — это волевое решение прекратить падение здесь и сейчас, не дожидаясь удара о несуществующее дно. Это момент, когда перед внутренним взором, как в ускоренной киноленте, проносится вся эта вереница потерь и утрат: потерянные навсегда выходные, украденные у семьи, потраченные впустую миллионы рублей, холодные, отчужденные взгляды детей, которые давно перестали ждать от тебя чего-то хорошего, отечное, незнакомое лицо в зеркале по утрам и тот самый, ни с чем не сравнимый противный привкус желчи во рту, который стал твоим верным спутником. Это момент, когда ты перестаешь торговаться с собой и искать волшебные, легкие способы продолжать пить без последствий. Ты понимаешь, что игра не стоит свеч, что цена за вход на этот аттракцион стала непомерной. Мы провели эту жесткую, мучительную инвентаризацию не для того, чтобы ты почувствовал себя ничтожеством и ушел в запой от безнадежности. Мы провели ее, чтобы ты наконец-то ощутил внутри себя праведную, холодную, очищающую ярость. Злость на мертвую, бездушную химическую субстанцию, которая хитростью и обманом украла у тебя твою жизнь, твоё здоровье, твоих близких. Злость на про-

гневные социальные установки, которые долгие годы заставляли тебя считать этот промышленный яд признаком мужественности, утонченности или залога веселья. Это конструктивная, святая злость хирурга, который надевает перчатки, чтобы удалить злокачественную опухоль, убивающую организм. Это гнев воина, который наконец увидел лицо врага.

Если, читая эти строки, ты чувствуешь, как внутри закипает протест, поднимается волна сопротивления, если хочется спорить, приводить контраргументы и доказывать, что я «сгущаю краски» и «все не так плохо», значит, я попал в самую цель. Значит, твой «внутренний адвокат» алкоголя, этот прожженный софист, сейчас включился на полную мощность, пытаюсь защитить то, что не имеет права на существование. Но мы больше не в суде, где он может жонглировать фактами и сеять сомнения. Мы на хирургическом столе правды, где нет места полутонам. И первый, самый важный надрез, который мы должны сделать, — это признание того факта, что отпустить алкоголь — это не жертва, не потеря и не лишение, а величайшее обретение в твоей жизни. Это не отказ от удовольствия, это освобождение из рабства, из заточения, в котором ты провел лучшие годы. Сделай глубокий, осознанный вдох. Посмотри на часы. Прямо сейчас, в эту самую секунду, пока ты читаешь эти слова, твое мудрое тело продолжает бороться за тебя, несмотря на все годы отравлений и пренебрежения. Твое сердце все еще неустанно качает

кровь, твоя печень все еще пытается регенерировать, твой мозг все еще ищет пути нейропластичности. Ты должен им этот разговор. Ты должен себе эту честность. Мы закончили инвентаризацию. Мы мужественно посмотрели в лицо потерям. И теперь, когда количество накопленной боли превысило страх перед неизвестностью, мы можем развернуться спиной к тупику и сделать первый, самый трудный и самый важный шаг в сторону того, что называется настоящей, подлинной, незамутненной жизнью. Точка «X» пройдена. Путь начался. И теперь назад дороги нет.

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.