

## ПЕРЕДМОВА

Крутецька американська есеїстка Джоан Дідіон сказала: «Я не знаю, що думаю, доки це не запишу». Саме так було зі мною. Я не знала, що я думаю про алкоголізм і тверезість, доки не почала про це писати.

Я не збиралася писати книжку. Зовсім. Якби я перенеслася в часі назад у 2013 рік і сказала: «Ти напишеш книжку про ось цей один день» Собі-Алкоголічці, яка відчайдушно намагалася приховати порожні пляшки, трепетячі руки й розбиту душу, вона жахнулася б. Вона завила б із сорому.

Тодішня я (роздиву 2013 року) хотіла розчинитися в шпалерах на стіні незгірше за якогось хамелеона, а не заявляти на весь світ: «Я зав'язала!». Що може бути іронічніше: я здійснила мрію свого життя — видала книжку, розкривши при цьому саме ту таємницю, яку намагалася приховати стільки років. А втім, мені подобається іронія.

Спочатку я писала довгі пости й коментарі в таємних групах для алкоголіків у Facebook. Я помітила, як це допомогло мені з'ясувати мої суперечливі бажання (*випити! Не пити. Випити! Не пити*). Напишу — і мене вже не так і тягне випити. Так ніби я висипала на стіл усе, що було намішано в моїй голові, й акуратно складала, як пазли. Почали вимальовуватися картини. Тож я почала писати й для себе. Пам'ятаю, як після двох тижнів тверезого життя три тисячі слів полилися з мене, як вода з нарешті відкритого крана. Фу-у-у-х... Неначе тягар з душі звалився. Тож

я писала, писала, писала — аж доки не набралося 200 000 слів... абсолютної нісенітниці. А тоді я почала повільно ліпити з них книжку.

Я писала її уривками, і на це пішло три роки. Перші два з них я мала твердий намір заховатися під псевдонімом. Я казала іншим: «Розповідати про те, як мене трясло, як я починала пити із самого ранку, як спала зі всіма підряд, як ніжно дзеленькали крихітні пляшечки в моїй сумочці? Під своїм справжнім іменем? Та нізаць!».

Та згодом я поступово збагнула, що люди, якими я захоплююся найбільше у сфері тверезості — це ті, хто вирішили вийти з тіні. Ті, хто наважилися на «камінг-аут». Мене надихнув рух «Я не анонімний»<sup>1</sup> — серія прекрасних портретів людей, які звільнiliся від залежності. Я зрозуміла: заховавшись за несправжнім іменем, фактично заявлю, що поява залежності від алкоголю або повна відмова від нього — те, чого слід соромитися. А насправді це не так. Мені вже давно нітрохи не соромно. Так, розповідати про деякі з особистих подробиць мені некомфортно, це правда. Але якщо не виходити із зони комфорту, то нічого особливого й не досягнеш.

Стигми ростуть у тіні. Тому рух за тверезість заслуговує на світло юпітерів. Алкоголь — це наркотик, який спричинює залежність. Не потрібно соромитися, якщо не можеш вживати його в міру. Ти не виняток, якщо не можеш зупинитися після однієї-двох чарок. Ти не невдаха, не слабак. Власне, ти — норма. Дві третини британців п'ють більше, ніж хотіли б.

Чому не можна в розмові кинути «Я не п'ю», «Узагалі не вживаю» чи «У мене поки що наразі "сухий закон"» так само невимушено, як ми кажемо «Я не ім м'яса», «Я не курю» або «Я на деякий час відмовився від молока»? Адже не слід соромитися, коли вирішуеш обрати щось корисне для свого організму й здоров'я.

У нашому суспільстві панує якийсь дикий погляд на алкоголізм. Алкоголізм не є чимось неминучим або обов'язковим. Щоб не набратися як чіп, довідки від лікаря не треба. Не обов'язково

бути за кермом, щоб сказати: «Hi, дякую». І не лише алкоголіки в зав'язці, як-от я, можуть добровільно не пiti.

Нас поєднue колективне почуття сорому, що ми «програємо» алкоголю. Нас привчили до цього іспанського сорому. Нас навчили приховувати свої проблеми з алкоголем. Настав час це змінити. Завдання майже нереальне, але сподіваюся, що ця книжка допоможе по-новому показати, як люди дивляться на тверезість. Маю надію, вона дасть початок розмові про те, що «я п'ю надто багато й не знаю, як зупинитися». Тверезість — це не спосіб життя, який доводиться обирати купці пияків-невдах. Це те, що потрібно обрати нам усім. Якщо ми захочемо.

Можна було б сказати, що цю книжку я написала винятково для британських випивак — такий своєрідний безкорисливий жест. Можна було б сказати, що я мордувала себе й виставила напоказ своє сумнівне минуле, аби довести іншим, як круто бути тверезим. Та насправді я зробила це такою ж мірою для себе, як і для вас. Робота над книжкою несказанно допомогла мені. Тож дякую вам за те, що вислухаєте мене. За те, що ви купили ці сторінки, які допомогли (і досі допомагають) не пити й отримувати від цього втіху.

Кетрін

<sup>1</sup> Зайдіть на [www.iamnotanonymous.org](http://www.iamnotanonymous.org). Вони неймовірні. — Прим. авт.

# ВСТУП

## ТВЕРЕЗІЙ

Прикметник

1. Що не перебуває під упливом алкоголю.
2. Серйозний, розсудливий, урочистий.
3. Приглушеного кольору.

**Синоніми:** не п'яний, поважний, розважливий, діловитий, суворий, пуританський, конкретний, простий, строгий, аскетичний, консервативний, нецікавий, спокійний, нудний, монотонний.

**Антоніми:** піддатий, легковажний, фривольний, захопливий, емоційний, екстравагантний<sup>2</sup>.

Ось що я думала цілих двадцять років:

«Та ну його! Тверезість — це так нудно. Не хочу жити в такому сірому, діловитому, холодному й нецікавому місці. А хочу на томіст барвистого, захопливого, тільки-не-тверезого. Що ж, відкриваємо ще одну пляшку!»

Підлітком я мала над ліжком зроблену вручну фоторамку. У ній була світлина: я з друзями, ми сплетені в обіймах, мов зизоокі кошенята, в зюзю п'яні після того, як (у 13 років) нишком пролізли до клубу після концерту гурту Elastica. Я обклейла зні-

<sup>2</sup> Скорочена версія визначення прикметника «тверезій», а також синоніми та антоніми до нього, подані в словнику Oxford Living Dictionary.—Тут і далі — прим. пер., якщо не зазначено інше.

мок зірочками неонових кольорів і чітко, із завитками, надписала: «Реальність — це галюцинація, зумовлена браком алкоголю». Нащо тверезість, якщо можна напитися?

Алкоголь давно вже сидить на троні. Помазаний на царя веселоців, на дарувальника радощів, на райські ворота до спілкування. Щойно трапляється щось добре — і святкування ми автоматично асоціюємо з гучним бабаханням і бульканням відкоркованої пляшки пінявого шампанського. А тверезість завжди наганяє нудьгу, її сахаються і таврють «обмеженням». Мемчики глузують: «Тверезий веселим не буває»<sup>3</sup>. Вітальні листівки проголошують: «Вино — це як обійми зсередини». У соцмережах ширяться жартики з інтер'єру пабів: «Алкоголь. Адже жодна історія кохання не починалася із салату».

Чудово! Значить, пити — божественно, бути тверезим — нудьга зелена. Усе ясно.

Та якщо пити — це так круто, так добре допомагає знайомитися і закохуватися, то чому ми так часто й відчайдушно хочемо зав'язати?

ЧОМУ 43 % БРИТАНСЬКИХ ЖІНОК І 84 % БРИТАНСЬКИХ ЧОЛОВІКІВ ХОЧУТЬ ПИТИ МЕНШЕ, ЯКЩО ЦЕ ТАК ПРЕКРАСНО? ЯКЩО АЛКОГОЛЬ ТАКИЙ ЧУДОВИЙ, ЧОМУ П'ЯТЬ МІЛЬОНІВ ЛЮДЕЙ ВИРІШИЛИ МІСЯЦЬ УНИКАТИ СПІРТНОГО У СІЧНІ 2017-ГО? ДІВНА ЯКАСТЬ НЕУВ'ЯЗОЧКА ЧИ ЯК?

Статистичні дані не показують картинку «пити-чудово-давай-наливай» просто тому, що там немає нічого чудового. У нас як суспільства існує «сліпа зона» там, де справа доходить до алкоголю. Нам промивають мізки, ніби це круто, аби ми йшли одне за одним у паб, як лемінги, тимчасом як у глибині душі ми знаємо, що це все не так. Ми знаємо, що нам це шкодить. У нас опісля душу вивертає з похмілля, а від тривоги мурашки по шкірі. У Британії від алкоголю гине у п'ять разів більше людей, ніж

<sup>3</sup> В оригіналі гра слів: «There's a reason why "sober" and "so bored" sound almost exactly the same».

у ДТП. Та все одно ми під'юджуємо одне одного, ми змушуємо інших випити до дна, ми навіть намагаємося вмовляти випити вагітних жінок – попри всі нові заборони.

Чому ми це робимо? Тому, що тверезість – це не круто. «Ти що, не п'єш? Не будь занудою!» Замовити безалкогольний напій у пабі означає гарантовано отримати обурення у відповідь. Фрази «тверезий, як суддя» або «як скельце» лише підкреслюють зневагу. Ніхто не хоче бути схожим на осколок або на дядька в дурнуватій перуці, який гамселить молотком і репетує: «Тихше! Тихше!».

## Значить, тверезість – це відстій?

Ще 2013 року я зрозуміла, що безнадійно залежна від алкоголю. Я збагнула, що коли не зупинюся, то цмулітиму дешеве бухло в однокімнатній квартирці, втрачу мілих мені друзів і родину, а про кар'єру годі буде й говорити – фактично, колись це перетвориться на повільне самогубство за допомогою денатурату. До мене раптом дійшло, що якщо я не кину пити, то не матиму того життя, яке хочу.

Однак відмову від спиртного я сприймала за страшенну втрату. Позбавлення всього. Я була переконана, що воно приносить у моє життя радість і сміх. «Я більше ніколи ні з ким не зустрічимусь, не танцюватиму, ніколи більше не буду по-справжньому безтурботною», – гадалося мені.

Та на моє здивування, виявилося, що справжнє визначення тверезого життя мало би бути приблизно таким:

### ТВЕРЕЗІЙ

#### Прикметник

1. Що не перебуває під упливом алкоголю.
2. Яскравий, радісний і погідний.
3. Запаморочливо барвистий.

**Синоніми:** не п'яній, справжній, вдумливий, лагідний, дотепний, безтурботний, розумний, відчайдушний, захопливий, здібний, надійний, веселий.

Я побачила, що тверезою в мільйон разів щасливіша, ніж коли пила. Як і сотні непитущих приятелів, які з'явилися в мене за цей час. У моєму тижні виявилося на десятки більше годин, у мене незмірно більше енергії, на рахунку за чотири роки на £ 23 000 більше, стосунки з друзями зміцніли, відновилися зв'язки з родиною, шкіра стала свіжішою, а тіло – пружнішим, ноги вперше в житті засмагли (дивись сторінку 198), я змогла спати по вісім годин без перерви, відчула себе здорововою на всі сто, мій погляд на життя радикально змінився на позитивний, а кар'єра стала незрівнянно успішнішою. Як таке може не подобатися?!

Я більше не падала по спіралі: напитися до чортіків, давитися смаженою куркою, так-сяк похалтурити на роботі, а тоді повторити все знову. Колись мое життя замикалося в цьому безрадісному вузькому колі. Без алкоголю я відчула себе вільною! Мій світ розширився. Я почала витрачати всі свої щойно зароблені гроші на подорожі. У мене з'явилося стільки нових друзів! Я (хоч і не відразу) перестала зустрічатися з емоційно недоступними придурками. Я навіть навчилася танцювати на людях на тверезу голову.

Бачте, поняття «тверезий як скло» потрібен ребрендинг. Його треба замінити на «тверезий, як сонечко». Адже саме так це й відчувається. Ніжність сонячного світла, ясність і справжнє спілкування. Так, більше не можна випити те чарівне зілля, щоб перенести ситуацію спілкування з рівня 2 – «невпевненість» на рівень 8 – «гарçовання на танцмайданчику». Потрібно навчитися, як крок за кроком по-справжньому підніматися на третій рівень і далі, аж до сьомого, а не вдаватися до чорної магії дурману. Та якщо оволодіти чарівною силою тверезого спілкування, то вона залишиться з вами назавжди і повернеться навспак вже ніколи не захочеться.

Звісно, є те, чого я не можу робити, відколи не п'ю. Ото журбінка. Ось що я маю на увазі: ціluватися і обійтися з людьми, до яких нічого не відчуваю, проводити час із людьми, які мені не подобаються, танцювати «макарену» перед ледь не сотнею інших (дивись сторінку 176), гоцати під музику, якої я терпіти

не можу, і сміятися з жартів, які мені зовсім не смішні. Гм-м-м...  
Не така вже й велика втрата, правда ж?

## Британія починає тверезішати

І справді, не лише я випадково відкрила для себе несподівану втіху від тверезості. Не лише я зрозуміла, що набагато легше не пити зовсім, аніж намагатися знайти ту вічно невловиму «міру»...

Алкоголь — це наркотик, який зумовлює дуже сильну залежність, і він вимагає дедалі більше, як і всі сильні наркотики. Нам кажуть, що треба зуміти його «прийняти або відмовитися». Тож коли нам не вдається дотримуватися рекомендованої кількості умовних одиниць на тиждень (я колись могла, чесно кажучи, видудлити півтори пляшки вина за один вечір), ми почуваємося неповноцінними. Нас це тривожить. І ми глибоко ховаємо цю тривогу.

Третина тих, хто вживає регулярно, переймається, що п'є забагато; але 51 % з них нічого із цим не роблять. Мабуть, вони почуваються безсилими. Знайоме відчуття? Так от: ваша нездатність випивати не більше за півтори пляшки на тиждень не є чимось незвичним. Насправді це норма. Тому що алкоголь зумовлює залежність. Усе просто.

Чверть британських жінок і п'ята частина усіх британців загалом зараз зовсім не п'ють. По всій країні з'являються «сухі барі», а от нічні клуби зачиняються пачками. Страшенно модними стали вільні від наркотиків і алкоголя фестивалі, як-от Morning Gloryville. Видатки на спиртне, цигарки й наркотики вперше опустилися нижче £ 12 на тиждень.

**НЕЩОДАВНЄ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИЯВИЛО, що 43 % БРИТАНЦІВ ЗА ПОПЕРЕДНІЙ ТИЖДЕНЬ ВЗАГАЛІ НЕ ВЖИВАЛИ АЛКОГОЛЬ; ЦЕ НАЙВИЩИЙ ЗАФІКСОВАНИЙ ВІДСТОК З 2005 РОКУ.**

Бренди-гіганти, як-от Diageo (власник Guinness), реагують на це інвестиціями в безалкогольні напої типу Seedlip. Журнали на кшталт Stylist пишуть, що «утримання від алкоголю та наркотиків — статусний символ» і що «можна з певністю припустити, що мода на алкоголь минає». Тим часом модний тижневик Grazia публікує матеріали про рух «зацікавлених тверезістю». Elle цитує перестороги лікарів про підступність алкоголю та його шкідливий вплив на шкіру, Guardian друкує статті під заголовками на зразок «Тверезість — нова звичка», Huffington Post пояснює, «Чому секс натверезо набагато кращий, ніж здається», а Men's Health застерігає, що «Чоловіки “під мугою” частіше гублять ключі, автомобілі й власну гідність».

На передньому краї цієї революції зацікавлених тверезістю перебувають міленіали: лише 3 % їх вважають вживання алкоголю «важливою частиною спілкування». Величезна різниця з попереднім поколінням. Частка міленіалів, які абсолютно не вживають алкоголь, збільшилася на 40 %. Нині стає цілком звичним відмовлятися від набілу, переходити у веганство або крутити педалі на велотренажері перед сніданком замість ходити по пабах і клубах. І так само росте популярність тверезості: бути непитущим стає круто й навіть престижно.

Досить одного погляду на світ тверезими очима, щоб зрозуміти: після першої чарки більшість людей і справді почуваються вільніше, охочіше сміються, стають розкutішими. Проте вже після третьої ця алхімія вкриває спілкування брудом та іржею. Розкutість перетворюється на неохайність, сміх лунає надто голосно, жарти стають плутаними, спокійна впевненість переростає в нахабство, туш розтікається під очима, обійми доходять до непристойності. Так і хочеться вичистити з людей той алкоголь і повернути їх до тверезого стану. Після кількох склянок здаєшся собі чарівнішим,ексуальнішим, дотепнішим і невідпорним у спілкуванні. Я знаю, що я думала саме так. Проте це ілюзія під впливом наркотику. Ми почуваємося такими, але це не означає, що ми такі **насправді**.