

РОЗДІЛ 1

УЛЮБЛЕНИЙ НАРКОТИК СВІТУ

Уперше я мав досвід вживання алкоголю у віці 13 років у Мюнхені, в Німеччині. Був на шкільній екскурсії в австрійському Інсбруку, і близько тридцяти з нас приїхали автобусом до Мюнхена на один день. Відокремлена група на чолі з кількома старшокласниками затягнула декого з нас до однієї з відомих пивних — Hofbräuhaus. Під натиском старших хлопців я одним махом випив літровий кухоль німецького лагеру і вже наполовину допив другий, коли нас знайшли й витягли вчителі.

Дуже добре пам'ятаю цей випадок; навіть зміг знайти стіл, за яким ми сиділи, коли приїхав у Мюнхен кілька років тому. Було доволі символічно знову відвідати місце, де я розпочав те, що змінило моє життя майже на тридцять років. Однак мій ранній досвід з алкоголем також ілюструє твердження, котре я чув неодноразово: чимало людей, які пізніше стали алкоголіками, розповідають, як «застрягли» вже після першого ковтка. Багато хто описує себе як «змагальних» п'яничок із юних років. Під час свого першого досвіду я випив три пінти¹ міцного пива менш ніж за годину. Коли повністю перестав вживати алкоголь і почав замислюватися над своїм раннім пияцтвом, то подумав, що,

¹ У Великій Британії 1 пінта приблизно дорівнює 0,568 літра. — Тут і далі прим. пер., якщо не зазначено інакше.

тварин — від дрібних гризунів до слонів — вживають спиртне, навіть до стану сп'яніння. Приклади різняться: від наших близьких родичів шимпанзе до різноманітних гризунів, сумчастих і птахів. Богемський воскокріл навіть отримав свою назву від схильності до споживання алкоголю¹. Такі спостереження можна відтворити в лабораторії. Існує кілька порід лабораторних мишей, які виявляють різну толерантність та інтерес до спиртного, і їх можливо вивчати, щоб зрозуміти поведінку людини.

Понад десять мільйонів років тому, задовго до появи людського роду, наші предки-гомініди пристосувалися до метаболізму алкоголю. 2015 року було проведено дослідження, у процесі якого складено генетичне дерево важливого гена, необхідного для вироблення одного з основних ферментів для розщеплення алкоголю в печінці. Вивчаючи сучасних приматів, котрі можуть повністю метаболізувати спирт (наприклад, горили, шимпанзе, бонобо), і тих, які не можуть (як-от орангутанги та гібони), вчені відтворили і протестували предкові версії ферментів², щоб побачити, коли відбулася генетична дивергенція. Наша підродина відокремилася від основної приблизно 12–14 мільйонів років тому, втративши в цей час орангутангів, — так ми й отримали приблизну дату.

Окрім того, що це дослідження підказує, яку мавпу вибрати собі за компаньйона для випивки, воно також відкриває вікно в еволюцію. Метаболізм алкоголю збігся з великим глобальним кліматичним зрушенням, яке фрагментувало лісові екосистеми Східної

¹ Назва богемського воскокрила (*Bombycilla garrulus*) не має прямого стосунку до споживання алкоголю. Але слово *garrulus* у латині означає «балакучий» або «галасливий» і відображає характерну особливість цих птахів — їхнє активне щебетання. Отже, автор поєднує реальну поведінку птаха (споживання переброджених ягід) із метафоричним трактуванням його назви.

² Реконструйовані або змодельовані білкові структури, що, згідно з філогенетичним аналізом, могли існувати в еволюційному минулому як попередники сучасних ферментів. Такі форми відновлюють за допомогою методів молекулярної філогенетики, спрямованих на вивчення змін у послідовностях білків упродовж еволюції.

Африки і призвело до нестачі їжі. З необхідності наші предки, що ходили, опираючись на кулаки, можливо, почали їсти більше фруктів, які знаходили на землі, а не на деревах. Такі гнилі плоди з лісової підстилки містили вищі концентрації ферментованих дріжджів і алкоголю, ніж ті, що висіли на деревах. Багато гомінідів вимерли в цей період, і здатність споживати спирт без побічних ефектів та/або токсичного впливу надавала перевагу в боротьбі за виживання. У контексті схожого явища чимало людей у Східній Азії мають непереносимість алкоголю, спричинену генетичною мутацією, яка з'явилася відносно недавно, у період одомашнення рису. Такі мутації можуть слугувати захистом від розвитку проблем, пов'язаних зі споживанням спиртного.

Хоча наші мавпоподібні предки, ймовірно, вживали природно ферментований алкоголь протягом мільйонів років, лише люди, завдяки своїй здатності до логічного мислення, змогли вдосконалити цей процес. Приблизно 50 тисяч років тому *Homo sapiens* досяг певного рівня формування сучасних моделей поведінки. Це означало розвиток мови, використання одягу та створення наскельного живопису. Це було початком когнітивної революції людини у виготовленні інструментів. На якомусь етапі цього шляху, приблизно в період переходу від Бронзового до Залізного віку, хтось геніальний придумав ферментувати алкоголь.

Як саме це сталося, залишається загадкою, але найдавніші свідчення навмисного виробництва спиртних напоїв для споживання людиною походять із каменів у печері ізраїльського міста Хайфа. Там виявлено сліди продуктів бродіння, що датують 13 000 роком до н. е., коли люди спостерігали за таненням останніх брил Льодовикового періоду. Це збігається із самим початком розвитку сільського господарства. Його ведення допомогло людям жити більшими групами. Крім того, дало їм вільний час. Те, що ферментація виникла слідом за землеробством, цілком логічно, але варто задуматися над тим,

як швидко ми надали цьому пріоритет. Із перспективи хірурга-колопроктолога, ферментація передує винаходу першої вбиральні (Месопотамія) приблизно на 5 тисяч років. Здатність до спілкування є критично важливою навичкою для життя у групах (здається, навіть важливішою, ніж справляння потреби) і основною передумовою формування цивілізації. Алкоголь і сьогодні виконує важливу функцію, забезпечуючи те, що дехто називає соціальною пристосованістю.

Навмисна ферментація була поширена в усіх стародавніх цивілізаціях: у Китаї (7000 рік до н. е.), Грузії (6000 рік до н. е.), Стародавньому Єгипті (3400 рік до н. е.) та Стародавній Греції (2000 рік до н. е.). Алкоголь неодноразово згадано в Біблії, як у Старому, так і в Новому Завітах, він був добре відомий у Римі та на його територіях, від виноградників Італії до яблуневих садів Британії.

Дистиляція з'явилася пізніше. Насправді слово *алкоголь* походить від ранніх дистиляційних методів з арабського *al-kuhul*, що означає стародавню єгипетську темну підводку для очей, яку виготовляли за допомогою ранньої технології дистиляції в Олександрії. Науку про фракційну дистиляцію започаткували у XII столітті в Школі Салерно¹ й описав як науковий метод у XV столітті німецький алхімік Ієронім Брауншвіг у своїй книзі *Liber de arte destillandi de simplicibus* («Книга про мистецтво дистиляції»). Англієць Джон Френч розробив масштабований промисловий метод виробництва 1651 року, хоча інші народи вже давно рухалися у цьому напрямку — наприклад, ірландці дистилювали віскі 1405 року.

У XXI столітті в більшості частин світу алкоголь був у вільному доступі майже скрізь. Навіть у пустелі Саудівської Аравії —

¹ School of Salerno — це знаменита середньовічна медична школа, яка була розташована в місті Салерно (Італія) та вважається одним із перших і найвідоміших медичних навчальних центрів Західної Європи.

країни, де він суворо заборонений, — у мене були друзі, які працювали в нафтовій промисловості і додавали в каву рідину для чищення магнітофонних головок, щоб не відмовлятися від своєї звички. Раптове збільшення замовлень на цю рідину змусило одного з них надати саудівським роботодавцям пояснення: «Це через пісок — він потрапляє всюди». Я чув, як не одна людина в АА («Анонімних алкоголіках») казала: щоб уникнути спиртного й не пити його, доведеться переїхати на Місяць.

До того ж алкоголь — це великий бізнес. 2023 року світовий ринок алкогольних напоїв зріс до 1,62 трлн доларів, а до 2030-го, за прогнозами, сягне 2 трлн доларів. Ці прибутки можна порівняти з доходами від тютюнової промисловості в усіх її формах і з усіма незаконними наркотиками разом узятими. 2017 року у Великій Британії близько восьми з десяти дорослих вживали алкоголь, тоді як тільки один із восьми продовжував палити (за даними Національного статистичного управління). Для порівняння, у США (за даними 2018 року) близько двох третин (66 %) дорослого населення вживали алкоголь протягом останнього року. В інших країнах показники значно різняться. Держави з найвищим споживанням алкоголю розташовані переважно в Північній та Східній Європі (за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я за 2023 рік, перше місце посідає Чехія). У Великій Британії звички змінюються, особливо серед молодих дорослих, де 26 % осіб віком від 16 до 24 років зараз не споживають спиртного. Цей показник нещодавно зріс із 20 до 28 % у США.

Як і дорослі в більшості інших країн, ми частіше вживаємо алкоголь, аніж ні. Наші предки, можливо, спочатку випадково відкрили ферментацію як спосіб забезпечення харчових потреб, але зараз ми докладаємо великих зусиль, щоб виробляти спиртні напої у тисячах різних форм, які не наділені очевидною перевагою для виживання, а, як побачимо згодом, мають

кілька недоліків. Малоімовірно, що різні культури, незалежно одна від одної, випадково відкрили ферментацію заради смаку. Під час розкопок було знайдено глечики із залишками вина, яким сім тисяч років. Вміст цих посудин із пліснявими фруктами, ймовірно, був досить огидним на смак. Отже, мабуть, наші предки вже помітили, що алкоголь має ефект, який виходить за межі простого забезпечення організму калоріями. Цей ефект з'явився задовго до впливу сучасної реклами, і відтоді продовжує тримати над нами владу.

Підсумовуючи, можна сказати, що пристрась до алкоголю має певну фундаментальну основу, яка існує вже дуже давно та є спільною для нас, наших родичів-приматів і багатьох інших видів. Ця схильність набула й починається з першого ковтка.

РОЗДІЛ 2

НАВИЧКА СПОЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ

Після Мюнхена я мав кілька подібних досвідів зі спиртним у підлітковому віці. Однак регулярно пити почав лише в 17 років. На ту пору я був непопулярним, занудним і соціально незграбним підлітком у великій приватній школі-інтернаті. Пережив досить важкий період, зазнаючи знущань, що було поширеним явищем у 1980-х роках навіть у відносно «прогресивних» школах. Одним із засобів виживання було захоплення бігом на довгі дистанції, але відкриття алкоголю змінило моє життя. Я майже миттєво перетворився з тривожного, боязкого і замкнутого підлітка на впевненого в собі та став душею компанії. Завів друзів, почав зустрічатися з дівчатами і подався в гітаристи шкільного гурту. Коротко кажучи, перетворився з незадоволеного інтроверта на набагато приємнішу екстравертовану версію себе, зразком для якої були тогочасні рок- і попзірки та мої спостереження за популярнішими однокласниками.

Не дивно, що я швидко став досвідченим професійним пияком. До закінчення школи міг перехилити пляшку червоного вина за десять секунд і легко осушити галон пива. Хоча я був далеко не єдиним у цьому новому захопленні, проте, мабуть, одним із найзавзятіших. У нашій школі навіть був розміщений бар для випускників (віком від 18 років), і я став головним барменом. Завів нових друзів, а також мене запрошували на