Мне почти двадцать и я не пью. По крайней мере, стараюсь.

Не волнуйтесь – это будет не лекция о вреде алкоголя с описанием прекрасной трезвой жизни, и не манифест против пьющей молодежи (так что пейте спокойно и без чувства стыда). Скорее, я хочу объяснить почему я, и не только, отказываюсь от предложенного напитка, даже если все вокруг – с ними. Я не больна, просто так получилось в силу континуума причин. Есть же люди, которые не выносят запаха табака или не могут пить молоко? Вот и у меня так же – в большинстве случаев я просто не могу заставить себя выпить.

Если пытаться считать факторы, при которых это не выходит, то получится бесконечный список, поэтому легче сказать, когда получается – когда я с друзьями, в которых я уверена (а потому – спокойна). Во все остальное время рука с ненавистью отталкивает от себя барную карту, а фраза «нет, спасибо, не хочу» звучит резко и, возможно, грубо.

Когда я разговаривала сама с собой об этом (сам себе психотерапевт), то пришла к выводу – я просто смертельно боюсь алкоголя. Того, что опьянею очень сильно и стану себя неадекватно вести. Того, что перестану контролировать себя и мною воспользуются. Наконец, того, что не смогу остановиться и продолжу пить, и пить, и пить...

Откуда у меня появился этот страх? Когда все началось?

Вернемся на десять лет назад. Майские праздники, шашлыки в парке – взрослые весело болтают о насущном, и у всех в руках – пластиковые стаканчики с чем-то красным, резко пахнущим и недоступным (а потому - притягательным вдвойне). Похожая жидкость блестела каплями на тарелках, и мне, из любопытства, безумно хотелось незаметно от взрослых слизнуть их, чтобы понять «да это такое, ваш алкоголь, и почему мне его нельзя?». Получилось или нет – не помню, но тогда еще слово «спиртное» не казалось чем-то плохим или убийственным – скорее, я думала о нем как о преимуществе взрослой жизни. Вино, пиво, шампанское – я знала все эти слова, но совершенно не понимала, что за ними стоит. А вот к водке у меня уже тогда было предубеждение, будто её пьют только странные грубые мужики.

Как видите, никакого страха нет и в помине.

Промотаем пару лет вперед. Новый год, на столе стоит оливье, мандарины, ананасы и, разумеется, шампанское. Когда его открывают, из бутылки резко выходит пенящаяся струя, мгновенно наполняющая бокалы, один из которых предназначен мне. Вкусным ли было шампанское? Не то, чтобы очень, но это не остановило меня, вошедшую в раз и попросившую налить еще один. Помню, что впитанные пузыри как будто кружили голову и поднимали меня чуть-чуть вверх, и это новое чувство мне безумно нравилось. До того момента, пока у меня не начала болеть голова, там уже стало не до улыбок.

А дальше – как отрезало. Не могу, не хочу, не буду – только это я и отвечала, руководствуясь следующими мыслями:

- мне еще рано, я пока маленькая для таких вещей

- алкоголь совсем не вкусный, лучше уж детское шампанское попросить

- я же не хочу быть как мой отец

И наверное, в последнем и кроется главная причина моего первого отказа – я безумно боялась (и боюсь до сих пор, чего скрывать), что у меня это выльется в зависимость от спиртного и я перестану быть человеком. Что разрушу жизнь себе и тем, кто рядом, что потеряю все, ради чего стоит быть на этом свете. Я была свидетелем этих метаморфоз у других, я их ненавидела, а потому бежала от своего страха как от огня, лишь бы не дать алкоголю ни шанса разрушить меня.

Так все это и продолжалось до поры до времени, пока в десятом классе вдруг не выяснилось, что мои одноклассники уже пьют. Кто поменьше, кто побольше, но сам факт того, что на тусовках и прочих праздниках внезапно на столе оказывалась бутылка-две, меня встряхнул. «Раз им можно, то наверное и мне ничего не будет» - думала я, все еще опасаясь и отказываясь, предпочитая чай или воду. В какой-то момент уже мама начала меня уговаривать перестать бояться и начать пить, просто немного и с толком, но, по-моему, «дозрела» я только в одиннадцатом классе.

Одиннадцатый класс – отдельная история. Среди моих знакомых стали выпивать даже те, кто до этого клялся и божился, что никогда алкоголь в рот не возьмет. Спортсмены, примерные ученики, ЗОЖники – они как по щелчку избавились от этого блока. Думаю, что всему виной было поступления и связанный с этим стресс, который таким образом снимался.

И тут появилась вторая причина для отказа – мне от алкоголя не было весело, не было легче. Наоборот, накатывала истерика и паника. Стоило выпить буквально чуть-чуть, как слезы подкатывали к глазам от ощущения одиночества и никчемности. Без парня, без семьи, без внимания – я каждый раз чувствовала себя такой несчастной, что готова была расплакаться у всех на глазах. Вряд ли это то, что стоит делать на тусовке, где остальные веселятся и расслабляются. А потому я все чаще отказывалась от спиртного, создавая образ «скучного трезвенника». Очень невыгодная роль, я вам скажу. Вы хотите ходить на тусовки, встречаться с друзьями и вам весело просто от того, что вы их видите, при этом будучи в здравом уме, но вас не зовут, потому что «тыжнепьешь». И тут три варианта: забить и искать новых друзей, которые тоже не пьют и\или спокойно относятся к трезвенникам; начать пить через силу, потому что иначе не зовут или сидеть дома и злиться на тотальную несправедливость мира. Первый вариант хороший, конечно, но не в одиннадцатом классе, когда между одним репетитором и другим ты спишь, а не ходишь играть в настолки. Третий – слишком токсичный и не решает главную проблему. А второй гробит здоровье – как физическое, так и ментальное.

Третья же причина появилась сама собой, во время наблюдения за остальными. Мой близкий друг напивался на таких встречах и мне было за него страшно. Пару раз даже казалось, что ему настолько плохо, что надо вызывать скорую (благо, все обошлось). Еще у меня есть подруга, которая часто, будучи пьяной, делает вещи, о которых она потом сильно жалеет. И глядя на все это, я поняла, что хочу их защитить, уберечь от того, что они могут сделать. Забрать очередную бутылку. Уложить спать, если будет плохо. Убрать осколки, чтобы никто не поранился в угаре. Попросить не давать никаких веществ. И вроде, это даже получается.

Так что, дорогой знакомый, кинувший мне в лицо «Капец ты скучная», когда я не стала пить, соглашусь – я скучная. Меня уже брали на слабо, из-за чего я перепила впервые в своей жизни (и это было самое отвратительное, что я помню на данный момент, мне казалось, что или я умру, или мир рухнет), так что больше это не сработает. Something else?

Однако мне захотелось обратиться к статистике и посмотреть, как дела обстоят со всей Россией. и это может шокировать, может казаться логичным, но уровень потребления алкоголя снижается. Да, в среднем на россиянина приходится четыре ящика пива, десять бутылок водки, четыре бутылки вина, бутылка коньяка и банка джин-тоника, но процент тех, кто «никогда не пил и не собирается» с каждым годом растёт (уже 27%), эпизодическому пьянству же подвержены 35% (в 2005 было 50%). Динамика налицо – с каждым годом все больше и больше людей отказываются от потребления спиртного. Возможно, им просто не нравится пить; кто-то старается вести полностью здоровый образ жизни; наверняка, есть и те, кто сознательно избегают алкоголя, зная, к чему может привести зависимость.

Так вот, мне девятнадцать, я не пью. И это – абсолютно нормально.