

Даниэль Шрайбер

ТРЕЗВОСТЬ

О пьянстве и счастье

Перевод с немецкого
Сергея Ташкенова

Individuum
Москва, 2025

УДК 613.814+17.023.34
ББК 60.524.258.3+60.526.1
Ш85

Шрайбер, Даниэль.

Ш85 Трезвость. О пьянстве и счастье/ Даниэль Шрайбер; [пер. с нем. С. Ташкенов]. — М.: Individuum, Эксмо, 2025. — 168 с.

ISBN 978-5-907696-98-3

Почти все люди пьют алкоголь. Не всегда, не везде, но пьют: в барах, клубах и ресторанах, на днях рождения, свадьбах и на Новый год, в городе и на природе, в офисе и в отпуске, за ужином в будни и с самого утра в воскресенье. Без алкоголя не помыслить ни политику, ни экономику, ни искусство, ни литературу. Многие пьют, чтобы унять шум в голове, совладать с чувством неопределенности. Бегство от реальности через опьянение часто ошибочно представляется выходом. Даниэль Шрайбер с предельной честностью рассказывает о личном опыте зависимости, поиска помощи и долгого пути к счастью в трезвости, размышляя над тем, как алкоголь представлен в медиа, кинематографе и литературных произведениях, над механизмами привыкания, самообмана и самооправдания, а также над тем, почему не начать пить снова сложнее, чем просто бросить.

УДК 613.814+17.023.34
ББК 60.524.258.3+60.526.1

© 2024 Hanser Berlin im Carl Hanser
Verlag GmbH & Co. KG, München
© С. Ташкенов, перевод с немецкого, 2025
© ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-907696-98-3

Individuum®

Содержание

С чего все началось	7
Внутренние потери	19
Руководство по самообману	34
Помогать и принимать помощь	51
Работа над стигмой	67
Представить новую жизнь	80
Великий страх	91
Один среди пьющих	106
Работа и выпивка	116
Живая жизнь	133
Большой кубок Берлина	148
<i>Благодарности</i>	159
<i>Цитаты и ссылки</i>	161
<i>Литература</i>	165

С чего все началось

Всегда легче вспомнить, как любовь началась, чем как она кончилась. Так и я с абсолютной точностью помню ощущение того периода жизни, когда выпивка стала ее неотъемлемой частью, неизменным источником счастья. Случилось это в Нью-Йорке, точнее, в живописном районе Бруклина Парк-Слоуп, где вдоль улиц стоят симпатичные браунстоуны* и посаженные на рубеже веков деревья гинкго, а воскресные дни местные проводят со стаканчиком кофе в руке и собакой на поводке в разросшемся Проспект-парке. Но, по сути, эта история вообще никак не связана с Нью-Йорком. Это самая обыкновенная история, и в том или ином виде она могла разыгаться в любой точке мира: в Лондоне, Барселоне или Тель-Авиве, в Дрездене, Бамберге или Оффенбахе. А в Берлине и по-

* Brownstone (*англ.* «коричневый камень») — типичное для Нью-Йорка малоэтажное здание рубежа XIX–XX веков из песчаника. Длинные ряды таких каменных квартир-таунхаусов с парадными лестницами создают классический образ состоятельного среднего класса американцев. — *Прим. пер.*

давно. Можете выбрать что угодно: замените Нью-Йорк городом, в котором сейчас живете, или местом, о котором особенно любите вспоминать. Представьте, как разрезаете хрустящий зерновой хлеб, достаете из оберточной бумаги провансальский козий сыр, добавляете несколько виноградин муската и наливаете в бокал калифорнийский пино-нуар. Как подносите бокал ко рту, вдыхаете мягкий аромат, делаете глоток и чувствуете: вас накрывают волны тепла, расслабляя тело. Представьте, как улыбаетесь любимому человеку, передавая ему второй бокал. И как затихают появившиеся в вашей совместной жизни оттенки дисгармонии, невысказанные претензии и дурные предчувствия с обеих сторон. В ближайшие несколько часов хаос внешнего мира и хаос внутри отойдут на второй план, и вы ощутите чувство удовлетворения, немножко похожее на счастье.

Не поймите меня неправильно, я всегда любил выпить. В одиночестве и в компании. В баре и дома на диване. В выходной и в будний день. Студентом я ходил на вечеринки, на которые ходили все, принимал наркотики, которые принимали все, проживал похмельные утра, романы и отношения, которые обычно проживаешь в этом возрасте. Выпивка всегда приветствовалась, она казалась одним из естественных ритуалов взросления — времени, когда еще можно по утрам в баре радостно наблюдать за восходом солнца, а затем без зазрения совести отправляться спать в одиночку или вдвоем. Ведь молодость бьет ключом и еще так много времени впереди. Ведь всё, что делаешь, еще будто не имеет значения. Ведь жизнь — пусть сам так и не скажешь — еще только начинает набирать полноту и ждет, чтобы ее

прожили. Ведь пока еще кажется, что любое принятое решение можно с легкостью отменить. Лишь много-много времени спустя ты понимаешь, что абсолютно всё, буквально каждая минута, было на счету. И что каждое из этих решений влекло за собой более или менее значимые последствия.

Начало большой любви — а для меня, как и почти для каждого пьющего человека, выпивка была большой, очень большой любовью — вспоминается лучше ее конца в основном потому, что оно гораздо красивее. Конец важных для тебя отношений затягивается надолго. Так сильно и долго борешься за то, чтобы их сохранить, что однажды перестаешь понимать, когда любовь превратилась в борьбу. Начало же, как правило, полно обещаний и красивых проекций. На самом деле тогда, в Парк-Слоуп, в свои двадцать пять я вполне мог представить, что еще долго буду вести такую жизнь. С тогдашним партнером, нашими друзьями, различными подработками — и бутылками калифорнийского пино-нуар, немецкого рислинга, французского бордо, австралийского каберне или испанской кавы, которые я после долгих консультаций закупал в добротной укомплектованной винотеке неподалеку от дома. С чувством равновесия, которое давала мне выпивка, с мягким забвением, которое она дарила после изнурительных рабочих будней, с послевкусием иллюзорной огражденности от тревог этого мира. С иллюзией, что выпивка успокаивала в голове голоса, то и дело оглушительно напоминавшие мне, что все не так радужно, как хотелось бы. Не то чтобы мы с партнером предавались пьянству. Бывало, по выходным мы кутили,

не зная меры, но долгое время останавливались на одной совместной вечерней бутылке, да и то не каждый день. Но правда заключалась в том, что уже тогда я не мог представить жизнь, которую мы для себя устроили, без этого вина. Собственно, уже тогда мне казалось, что эта взрослая жизнь имеет смысл, только если вдобавок ко всему еще и пить.

Возможно, конец большой любви труднее вспомнить потому, что в большинстве случаев она уже с самого начала идет к завершению. У финальной точки моей любви к выпивке есть даже точная дата: день, когда я перестал пить. Ни водки с тоником, ни мерло, ни бокала игристого, ни даже капли пива. Но конец наших с алкоголем отношений начался задолго до этой точки, он запустился еще тогда, в Парк-Слоуп. Если бы те вечерние полбутылки вина не были для меня так важны и если бы всё ограничилось этим, то почти наверняка я бы пил и сегодня.

Если послушать, что в Германии говорят об алкоголизме, или почитать об этом книги, вероятнее всего, не станешь определять себя как зависимого, даже если по утрам упокоения ради жахаешь в мюсли рюмочку джина. Соответствующая лексика обычно настолько мрачна, патологична и лишена юмора, что с твоей ситуацией будто никак и не связана. Устрашающие сценарии алкоголизма, с которыми то и дело сталкиваешься, трудно совместить с реальностью жизни пьющего человека. Очень долгое время выпивка работает прекрасно. Очень долгое время она внушает ощущение счастья или, по крайней мере, помогает пройти через жизнь хоть в какой-то в целостности и сохранности.

И как-то даже не замечаешь, что со временем просто начинаешь пить все больше. Однажды полбутылки превращаются в целую, а потом хочешь себя умирить и какое-то время опять выпиваешь только полбутылки. В конце концов начинаешь смотреть на бутылку вечером как на нечто совершенно естественное. Устраиваешь перемены в употреблении алкоголя: неделю здесь, две недели там, порой и шесть недель, если постишься. Заставляешь себя пить не каждый день, а только четыре дня в неделю, а немного погодя уже и не помнишь, что когда-то принимал такое решение. Понимаешь, что больше не переносишь красное вино, и какое-то время пьешь только пиво или шампанское. Между двумя бокалами вина выпиваешь стакан воды. Перестаешь пить дома, а на деле это лишь значит, что начинаешь больше времени делать это где-то еще. Перестаешь пить вообще в течение недели. Перестаешь пить с определенными людьми или хотя бы не звонишь им после определенного времени суток. Бросаешь курить — проблема же в этом! — а потом снова покупаешь пачку. Записываешься на йогу, и два месяца она помогает держаться, а потом перестаешь на нее ходить. Начинаешь слишком много работать, а затем убеждаешь себя, что на самом-то деле проблема в этом, и стараешься работать поменьше и заканчивать рабочий день вовремя. Расстаешься с партнером, с которым не очень был счастлив, а через полгода обнаруживаешь себя в новых отношениях и уже подозреваешь, что скоро они начнут тяготить так же, как прежние. Будучи одиноким, веришь, что вот она, проблема, и с неохотой и недовольством смиряешься с судьбой своей мнимой неспособности к отношениям. Переедаешь или недоедаешь, набираешь вес и сбрасываешь.

ваешь, не чувствуя себя при этом ни лучше, ни хуже. Ходишь на психоанализ три раза в неделю, говоришь о своих корнях, о чувстве безнадежности, и терапия помогает, по крайней мере немного, но втайне знаешь: нельзя доверять этому улучшению, поскольку там всё еще остается то, на что не хочется смотреть.

Весь этот процесс тянется медленно, проходя то через черные полосы жизни, от которых никто не защищен, то через светлые, когда дела идут в гору. Однако в какой-то момент трудные фазы становятся всё продолжительнее и интенсивнее. И собственный разум отлично справляется с тем, чтобы не видеть, что это как-то связано с алкоголем. Редко задаешься вопросом, какую роль он играет в жизни. Наоборот: чем дольше пьешь, тем естественнее кажется продолжать. Через какие бы этапы жизни ты ни проходил, как бы ни пытался контролировать свои отношения с алкоголем, неизменным остается одно: ты пьешь.

Даже уже давно вернувшись в Берлин, засадив террасу на крыше разными сортами гортензий, написав книгу, начав работать в журнале и много путешествовать, я продолжал пить. Внешне вся моя жизнь изменилась, лишь алкоголь никуда не делся. Плохо охлажденное пиво на вернисажах. Дешевое вино на встречах с читателями. Moët & Chandon на художественных приемах в Базеле. Раки на биеннале в Стамбуле. Bollinger в отеле Park Hyatt в Пекине. Шоты текилы в видавших виды нью-йоркских барах. Водка с тоником на выходных в берлинских клубах. Более или менее тщательно отобранные немецкие пинонуар или пино-гри, в зависимости от сезона, в одиночестве дома после работы.

До сих пор не люблю вспоминать, что это была за жизнь. Постоянная спешка и раздраженность, уйма драм, которые всегда казались частью повседневности. Сколько рейсов и поездов я пропустил или чуть было не пропустил, как часто я начинал день с похмелья разной степени тяжести. Как часто забывал о днях рождения родителей, брата и сестры, друзей, сколько людей я безо всякой причины обидел, как часто брал кредиты или воспринимал помощь от каждого из друзей как должное, как часто просыпался у себя в постели рядом с совершенно незнакомым человеком. Затрудняюсь вспомнить все стратегии, которые я придумывал, чтобы справиться с этой пьяной жизнью: спать не меньше шести часов, принимать перед сном аспирин, а если перебрал с алкоголем, вызывать рвоту — так его будет меньше в крови. Устанавливать «разгрузочные» непьющие дни. Принимать высококонцентрированные витаминные добавки, чтобы последствия долгих ночей не были слишком заметны. Врать большинству людей, когда разговор заходит о выпивке. С кем-то шутить на эту тему.

Как видите, мою жизнь целиком определяла выпивка. Остальное было второстепенным, хотя тогда я ни за что бы в этом не признался. Мне и в голову не приходило, что у меня проблемы с алкоголем. Если бы со мной об этом заговорили, я бы стал решительно все отрицать. Но в течение тех пятнадцати лет, что я пил, происходили совершенно драматичные события. Я пережил череду провалов в памяти и ряд выходных в полной отключке. Не раз мое поведение бывало неприличным. Некоторые ночи заканчивались тем, о чем я непременно хотел забыть. И я за-

бывал, потому что всегда были и длительные периоды, когда всё шло хорошо. К тому же у меня всегда было наготове объяснение: в ту ночь я принял наркотики; тот срыв обусловлен очередным переживанием, расставанием, разногласием; или просто накипело по работе. В конце концов, ни у кого не вызывало сомнений, что я вполне успешен. У меня было много друзей, я ездил по миру — и после первого бокала, как правило, мог успокоить себя, что живу весьма неплохой жизнью. Даже немного гламурной. И когда было нужно, первый бокал всегда находился.

Когда я бросил пить, большинство друзей и знакомых посчитали, что я сгущаю краски. Даже лечащий врач — после осмотра и оценки показателей моей печени — сказал, что в этом нет необходимости. Сходу по мне было и не сказать, что я пью слишком много. А в те дни, когда это становилось очевидно, я убеждал и себя, и других, что всему виной стресс. Я всегда много работал, в том числе по вечерам и в выходные, и выпивка была неотъемлемой частью этой трудовой жизни: как всеми признанный способ расслабиться, как компенсация за тот или иной паршивый день. И как завеса забвения над стойким ощущением повседневного несчастья.

Когда я сегодня вспоминаю те дни с выпивкой, на ум приходит в основном вот что: тихая несчастливость, успевшая стать привычной подспудная депрессия, с трудом подавляемое подозрение, что в моей жизни что-то в корне не так, и абсолютное непонимание, в чем дело.

Вполне можно многого достичь в жизни, даже злоупотребляя выпивкой. Всем нам известна правда, но мы упорно продолжаем ассоциировать людей с алкоголь-

ной зависимостью с классическим образом уличного пьяницы или человека, который десятилетиями мается от клиники к клинике, от рецидива к рецидиву, — алкоголика из немецких ток-шоу. Однако оба типа составляют лишь небольшой процент пьющего населения. Люди с функциональным алкоголизмом есть повсюду: в издательствах и адвокатских конторах, в учительских и на стройке, в парикмахерских, на кассах супермаркета, в архитектурных бюро и в Бундестаге. Они создают семьи, сидят рядом с вами на родительском собрании и в кино, отправляются, как и вы, за город в выходные, танцуют на свадьбе ваших друзей. Правда в том, что достичь можно даже поразительно многого, несмотря на злоупотребление алкоголем. Выстроить эффектный фасад продуктивной на вид жизни. Фасад, за которым прячешься и который демонстрируешь, словно алиби. Потом стискиваешь зубы и просто как-то справляешься. А стоит появиться хоть намеку на облегчение, тянешься за тем, что дает ощущение, которое ближе всего к действительно живой жизни, — за бокалом.

Если пить слишком много, обрастаешь защитой от вразумляющих голосов. Проблем всегда хватает. Всегда найдется достаточно поводов, чтобы следующий бокал казался необходимым. И всегда наготове аргументы, доказывающие, что нет никакой проблемы — хотя, как правило, не обращаешь внимания на то, что, не будь проблемы, не было бы нужды приводить какие-то доводы. Не каждый, кто много пьет, автоматически становится зависимым, но если он продолжит злоупотреблять, то станет таким. У одних это происходит за несколько лет, у других процесс растягивается на десятилетия. Алкого-