

## ВЗГЛЯД С ВЫСОТЫ ДНА

(Юлия Гайнанова, *Бутылка. Книга для тех, кто любит выпить.* – М.: «Городец», 2021, серия «Психология в кармане». – 180 с.)

Приходилось ли вам время от времени испытывать непреодолимое желание уйти в запой и взглянуть на мир сквозь призму розовых спиртовых очков? Уверена – большинство людей (при условии их честности) ответят положительно. Я тоже не исключение – и признаться в этом нетрудно, когда можно заплатить откровенностью за откровенность.

Книга с неприглядным бытовым названием «Бутылка», написанная Юлией Гайнановой, представляется невиданной смелостью – даже новаторством. Отнюдь не в силу новизны проблематики (она как раз совсем не нова), а скорее потому, что автор решился рассказать о том, о чём люди обычно предпочитают не рассказывать, оставляя некоторые факты своей жизни частью семейных тайн или персональных скелетов в шкафу. *«До последней точки не была уверена, смогу ли таким смельчаком стать я. <...> Но потом я поняла, что мне ни капельки не стыдно. Я никогда не делала ничего плохого другим людям – только себе. И я бы не была такой, какая есть, если бы не мой опыт».* Уже в этом месте повествования хочется автору поаплодировать. Бесценная и крайне редкая способность принятия себя «без куноф», во всём диапазоне падений и взлётов – залог будущего счастья и повод дочитать книгу до конца, извлекая для себя полезные уроки.

К слову сказать, произведения подобного рода ещё мало востребованы российским издателем и читателем. Не каждый в состоянии оценить подвиг автора, дерзнувшего превратить вредную привычку в предмет художественного изображения. Это в Европе всяческие дневники трезвости и романы наподобие «Элеонор Олифант в полном порядке» Гейла Ханимена, по всей вероятности, получают достаточное одобрение общественности. У нас нет. По словам самой Юлии, именно эта невостребованность на рынке книжной продукции была причиной непростой судьбы «Бутылки», в тиражировании которой изначально было отказано.

Но сейчас я держу эту книгу в руках – и это значит, что автору удалось «достучаться» до читательских сердец. И до моего тоже. Первое впечатление, когда только пробуешь на ощупь этот незнакомый словесный «водоём», довольно странное и необычное. Кажется, что тебя заставили подсмотреть в замочную

сважину рядовое собрание клуба анонимных алкоголиков – где каждый встаёт, представляется и рассказывает о чём-то очень сокровенном. Тебе и стыдно, и неловко, и любопытно одновременно. Ты хочешь развернуться и уйти – но уже не можешь. Ты должен дослушать эту историю во что бы то ни стало, потому что в мире нет ничего притягательнее чужих тайн. Уверена – автор понимал это изначально, используя подобный ход как механизм подключения читательской заинтересованности в происходящем, вовлечённости в него и даже ему сопричастности.

Жанр книги весьма необычен. Как уже заметил кто-то из рецензентов, здесь можно «узреть» сразу несколько жанров. Лично я увидела здесь исповедь, эксперимент и блоггерские заметки («в одном флаконе»). И всё это так органично сочетается, что вызывает ощущение абсолютной цельности замысла. Заодно хочу напомнить о своей рецензии на книгу современного писателя и политика Максима Привезенцева, посвящённую истории создания и падения крупнейшей российской строительной корпорации. Рецензия называется «„Реалити-шоу“ как новый жанр в художественной литературе». Именно такая ассоциация пришла мне тогда на ум – вот здесь тот же самый эффект. История Юлии Гайнановой не кажется тщательно продуманной, переданной на основе прошлого опыта – она живая, становящаяся, рождающаяся буквально на наших глазах. И это, безусловно, большой плюс. Введение второго персонажа, Полины, было необходимо, как минимум, по двум причинам. Чтобы создать атмосферу непосредственного общения, самонаблюдения и обмена опытом в ходе «эксперимента трезвости» и чтобы сделать повествование фактически достоверным. Одно дело – когда ты описываешь только свои ощущения. Тогда это только твоя индивидуальная история. Совсем другая ситуация – когда у тебя есть «соучастник», испытывающий в одно с тобой время приблизительно то же самое. А если, наряду с этим, понутно рассказывать аналогичные истории несчастных девушек, потерявших себя в серой зоне между алкоголиками и умеренно пьющими? Это уже повод задуматься, оценить происходящее как некую закономерность, ожидаемую линию поведения. Так что форма подачи материала, выбранная Юлией, кажется мне в высшей степени удачной, бьющей в цель.

Ещё одно немаловажное наблюдение состоит в том, что автор книги – безусловно, хороший психолог, который умеет учиться на собственных ошибках. Три главных вопроса, возникающие в ходе эксперимента для двоих участников, заданы очень правильно, так как затрагивают глубинную суть проблемы: что заставляет нас пить, можно ли избавиться от алкогольной зависимости и стоит ли трезвая жизнь того, чтобы ради неё лишиться любимой многолетней привычки? Ответы на них и составляют подлинное содержание книги. И сама Юлия, и её напарница Полина, оглядываясь на свой личный опыт, приходят к одним и тем же выводам: их пьянство – итог наследственности, реакции на запросы социума, ожидающего определённых моделей поведения, и, конечно же, глубокой неудовлетворённости собой, неуверенности в себе. Последняя причина – тот самый «больной мячик для пинг-понга», на котором красуется надпись «*Страх, что меня не любят и не уважают*». Всё дело в нас самих, и если у нас возникает желание «запить» негативные чувства алкоголем – ни окружающие, ни законы социума тут по большей части ни при чём. Главная героиня книги это прекрасно осознала: «*От ссор с сестрой или мамой к разводу, я прохожу этот сценарий вновь и вновь, заливая переживания достаточным слоем алкоголя, чтобы смотреть на боль с улыбкой, сваливать все на жестокость одних и несовместимость с другими, когда дело всего лишь в моём восприятии*».

А что же общество? Безусловно, оно тоже подливает масла в огонь, создавая особый имидж алкоголя, якобы сопровождающего по жизни успешных деловых женщин. На благодатной почве огонь моментально вспыхивает, и свою главную цель Юлия Гайнанова видит в том, чтобы «подпортить имидж алкоголю». Удаётся ли ей это сделать? С моей точки зрения, безусловно. И для успеха предприятия не используются какие-то особенные средства – достаточно голый статистики и понимания того факта, что люди пьют не от того, что им хорошо, а совсем наоборот. «*Алкоголь это не круто, не гламурно и не весело. Алкоголь – это то, что вызывает сильную зависимость и становится опасным для жизни*», – таков главный авторский аргумент.

И далее Юлия абсолютно честна со своим читателем. Она не обещает лёгких путей избавления от вредной привычки, не сулит радужной и счастливой жизни в трезвом состоянии – напротив, она делится своими собственными трудностями, неизменно возникающими на этом пути. Сомнения, срывы, самоедство – эти три «с» неизбежны для каждого, кто решился выбрать дорогу трезвости. Как видим, никакой агитации – только желание поделиться собственным опытом, который реально был «сыном ошибок трудных», хотя в конечном итоге и привёл к успеху. И никакого самомнения – всего лишь констатация факта: «*Вокруг меня люди один за одним признаются в том, что тоже хотят попробовать. Попробовать жить без алкоголя. Я ничего для этого не делала, даже не заставляла читать эту книгу, честно-преступно. Просто своим примером посеяла мысль о том, что так тоже можно. И эта мысль многим пришла по душе*».

На последний вопрос (стоит ли трезвая жизнь того, чтобы предпочесть её алкогольному забытью?) тоже получаем искренний ответ: «*Я могу с уверенностью сказать, что мне по душе моя сегодняшняя жизнь. Многие из того, что происходит в ней сейчас, каких-то пару лет назад казалось чем-то невероятным*». Далее перечисляется далеко не один аргумент в пользу трезвости – с какими-то из них наверняка можно поспорить, опровергнуть, но то, что автор приводит в качестве «главного бонуса», на мой взгляд, неоспоримо и исклю-

чительно важно: *«Но самый главный бонус моего предложения – попробовать трезвую жизнь – это не оздоровление организма, а знакомство с собой. Вполне возможно, это знакомство не всегда будет лёгким и приятным, но, по крайней мере, оно состоится. Я думаю, нам всем ужасно не хочется прожить, так и не узнав, что же мы на самом деле хотим».* Все мы приходим в этот мир с определённой миссией и для осознания некоего смысла существования. Но обрести и тем более реализовать своё подлинное «я» под алкогольными парами не представляется возможным. А вот совсем себя потерять в этом случае легче лёгкого.

Думается, что эту книгу Юлия Гайнанова написала даже не столько для своего читателя, сколько для самой себя. В одной из глав она высказывает мысль о том, что *«человеку... нужно дать коснуться дна, почувствовать его <...> и понять, что выбора нет...».* Суть эксперимента, предпринятого автором, заключалась именно в том, чтобы достичь предела, опуститься на самое дно и взглянуть с его «высоты» на себя новую, не отрицая при этом себя прежнюю: *«Каждый опыт был мне нужен и сделал меня женщиной, которая написала эту книгу. Может, это были происки музы, чтобы выпустить джинна таланта из моего чудосочного тела».*

Нет более надёжного способа отпустить своё прошлое, чем написать об этом, сделав личную тайну общим достоянием. «Бутылка» – своего рода зарубка, веха, знаменующая новый этап жизни совсем ещё юного автора. Хочется пожелать ему новых взлётов и новых блестящих побед над собой. Уверена, что так и будет.