doi: 10.47877/0234-0623_2022_4-5-6_116 УДК 316.64+343.225.3

ВРЕМЯ БОЛЬШИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ИЛИ КАК МИЛЛЕНИАЛЫ ПРЕОДОЛЕВАЮТ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ АЛКОГОЛЯ: АВТОБИОГРАФИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ[1]

Белова Ю.Ю.

Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»
г. Москва, Россия

Статья поступила 25.05.2022

Об авторе:

Белова Юлия Юрьевна – канд. социол. наук, вед. науч. сотр. Института прикладных политических исследований, науч. сотр. лаборатории экономико-социологических исследований Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики»; *ybelova@hse.ru*

Статья посвящена практикам и общей стратегии преодоления алкогольной зависимости представителями поколения миллениалов (годы рождения 1982–2000). Исследование опирается на классификацию поколений В.В. Радаева и идею К. Мангейма о поколенческой специфике, связанной с восприятием социально-культурных событий, которые происходили во время взросления поколенческой группы. Качественный анализ автобиографических повествований представителей поколения миллениалов, имевших алкогольную зависимость, показал, что на этапе выбора в пользу трезвости авторам автобиографий присущи практики свободного выбора (критерий «самостоятельность принятого решения»); на этапе преодоления зависимости – практики обособленности (критерий «основательность реализации принятого решения»); на этапе возможного срыва – практики переменчивости (критерий «гибкость»). Система практик, реализуемых на каждом из последовательных этапов трезвения образуют стратегию самодостаточности («свободный выбор – обособленность – переменчивость»). Исследование представляет собой часть проекта, направленного на изучение отказа от потребления алкоголя зависимыми людьми пяти поколений.

Ключевые слова: *алкоголизм, алкоголь, трезвость, поколение, миллениалы, автобиография.*

ВВЕДЕНИЕ

Ослабление преемственности поколений, продиктованное социальными, культурными, историческими изменениями, бросает вызов консервативным подходам во многих сферах общественной жизни и профессиональной деятель-

[1] Исследование осуществлено в рамках Программы фундаментальных исследований НИУ ВШЭ.

ности, в том числе в области помощи людям, зависимым от алкоголя. Поэтому подход к пониманию зависимостей, традиционно учитывающий с точки зрения групповых различий лишь возраст, гендер, этничность, профессию [1], сегодня уже не достаточен. Более того, социологически признается, что терапевтический эффект в помощи зависимым людям существеннее там, где принимается во внимание, например, период культурного развития [2]. С учетом стремительной трансформации общества и сопутствующих поколенческих изменений эта потребность в ближайшем будущем будет лишь обостряться. Данная работа продолжает серию публикаций об особенностях преодоления алкогольной зависимости представителями разных поколений и призвана внести первый вклад в развитие исследований в этой области. Публикация сфокусирована на представителях поколения миллениалов, которые побороли алкогольную зависимость и написали об этом свои истории (автобиографии). Это поколение ныне представляет собой возрастную когорту 22–40-летних молодых людей.

Преодоление алкогольной зависимости методологически можно рассматривать как реализацию стратегического выбора во имя трезвого будущего. Стратегический выбор, в свою очередь, подкрепляется схемой практических действий, рассчитанных на перспективу, и в конечном счете он способен изменить конфигурацию практик деятельности [3]. Стратегия представляет собой выбор, сочетающийся с мотивированными, запланированными, длительными, рефлексивными действиями [3, с. 31]. Дополним, что, с точки зрения понимания стратегии П. Бурдье, действия и сопровождающие их приемы характеризуются последовательностью, упорядоченностью и направленностью [4].

В процессе реализации стратегического выбора человек проявляет свои способности стать актором, переключаться, поступать вопреки, осуществлять социально-дифференцированные действия, рефлексировать [3]. Как показывает предварительный анализ автобиографий, способность стать актором определяется мерой самостоятельности и реализуется в самой начальной точке, где человек определяется с выбором. Способность поступать вопреки вступает в свои права на этапе собственно реализации выбора, когда требуется преодолеть препятствия в виде напора внешних обстоятельств и борьбы внутренних мотивов. Способность к переключению выражается в гибкости между режимами пьянства и трезвости, а также между способами отказа от алкоголя и наблюдается в ситуациях угрозы срыва или его свершения. Перечисленные способности одновременно отражают критерии поколенческих различий на каждом из этапов реализации стратегического выбора: на этапе собственно выбора – самостоятельность принятого решения, на этапе преодоления зависимости – сопротивление обстоятельствам, на этапе возможного срыва – гибкость. На любом этапе способность к социально-дифференцированным действиям воплощается в разнородных намерениях, а способность к рефлексии выражается в написании своей автобиографии о преодолении алкогольной зависимости. Реализацию пе-

речисленных способностей представим как практические действия, движимые, согласно П. Бурдье, непрозрачными, неуверенными, подверженными колебаниям практическими схемами, изменяющимися в зависимости от ситуации и под ее давлением [4]. Иначе, в стратегии заложен принцип действия габитуса как «рационального поведения без рационального расчета» [5, с. 31]. Габитус, в свою очередь, согласно П. Бурдье, обусловливает поколенческие конфликты [4]. Роль пережитого опыта для формирования поколенческих различий подчеркивал К. Мангейм. Исходя из его концепции, поколение определяется усвоенным в период взросления сходным социально-историческим опытом [6]. Синтез теоретических концептов стратегии и габитуса П. Бурдье и концепции поколений К. Мангейма позволяет сделать предположение, что в стратегии отражена специфика контекста взросления, формирующая поколенческие габитусы и делающая поколенческие особенности объективными. Учитывая в том числе сформулированную идею В.В. Радаева о стратегическом выборе, мы отталкиваемся от обусловленности практик преодоления алкогольной зависимости различиями в восприятии социально-культурного контекста взросления у тех или иных поколений. В свою очередь, совокупности упомянутых практик создают стратегии, различающиеся от поколения к поколению.

Как было показано, первостепенной задачей исследования является учет исторического фона, который позволяет судить о поколенческой уникальности миллениалов. Согласно классификации поколений В.В. Радаева, миллениалы, родившиеся в 1982–2000 гг., обладают специфическими характеристиками поведения, сложившимися в период взросления с 1999 по 2016 гг. [7; 8]. В это время в России расправила крылья динамичная и пульсирующая капиталистическая реальность, повлекшая за собой, в числе прочего, цифровую трансформацию общества.

Перемены для молодежи периода девяностых и нулевых годов обобщенно называют временем «самоутверждения, нарастающего довольства жизнью и самодовольства» [9, с. 11]. В то же время взрослевшие в 90-е и 2000-е годы представляют собой два разных поколения, которые взрослели в разных экономических, социальных и политических условиях. Миллениалы (опрошенные в 2011 г.) лучше, чем их предшественники в том же возрасте (представители поколения реформ, опрошенные в 2001 г.), воспринимали свою материальную обеспеченность и социальный статус, возможности отдыха в период отпуска и повседневный досуг, лучше оценивали свое здоровье и питание, чаще считали, что их жизнь в целом складывается[1] [10]. Среди миллениалов доля удовлетворенных своим материальным благополучием и жизнью в целом в 2016 г. была существенно выше, чем в 2002 г. среди реформенного поколения в том же возрасте

[1] Сопоставимые опросы молодежи одного и того же возраста, находившейся в формативном периоде (возрастная когорта 18-25 лет) были проведены Институтом социологии РАН в 2001 и 2011 гг. (с временным лагом в 10 лет).

[8]. Однако вместе с удовлетворенностью материальным благополучием у миллениалов возникает неудовлетворенность возможностями саморазвития [10, с. 276]. Парадоксальность ситуации объясняется тем, что в условиях нарастающего спектра альтернатив в них становится все сложнее ориентироваться: трудности создает не отсутствие возможностей, а их изобилие [8].

В данном исследовании предполагается, что подобным образом выбор способа лечения от алкогольной зависимости для представителей миллениалов является еще более серьезным вызовом, чем для представителей реформенного поколения. Последние оказались в условиях многообразия вариантов преодоления зависимости в период реформ, но миллениалы все же объективно столкнулись с более широким полем возможностей. Как замечает В.В. Радаев, когда взросление миллениалов сопровождается переизбытком альтернатив, и каждая из них кажется недостаточной, происходит «скольжение-перескакивание с варианта на вариант», отдаляющее их от достижения результата [8]. В терминах В.И. Ильина это и есть «социальный серфинг», свойственный современной молодежи, которую на жизненном пути постигает бесконечная череда перекрестков с вариантами выбора [11]. В этом смысле взросление миллениалов, происходившее в условиях необходимости постоянного выбора, могло сказаться и на поколенческой стратегии преодоления зависимостей.

Наряду с традиционной государственной наркологической помощью сегодня свои услуги предлагают некоммерческий сектор (общественные организации, благотворительные фонды, реабилитационные центры и проч.), коммерческие фирмы, церковно-приходские общины и сторонники нетрадиционных методов лечения. В последние годы в некоммерческом секторе стали активно развиваться ценности потребительского аскетизма и осмысленного потребления, куда органично встроился и отказ от алкоголя. Одновременно становится все более популярной «доказательная медицина», которая позиционируется как наиболее надежная и выверенная, находящаяся «вне системы», но в то же время девальвированная превращением в маркетинговый инструмент [12]. В подобных условиях снижения роли институциональных ориентиров процесс выбора усложняется, становится более ощутимой необходимость постоянной самоорганизации, что только запускает процессы индивидуализации и саморегуляции [13].

Гибкость, возникающая в ответ на нарастающую череду жизненных альтернатив, также индивидуализирует образ жизни молодежи [11]. В связи с этим предполагается, что миллениалы – авторы автобиографий, столкнувшиеся с многообразием выбора, проявляют сравнительно более высокую самостоятельность, индивидуальность и гибкость в отказе от потребления алкоголя, чем авторы из числа представителей реформенного поколения.

МАТЕРИАЛ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для исследования поколенческой стратегии преодоления алкогольной зависимости избран биографический метод, а именно, качественный социологический анализ автобиографических текстов. Основу данного исследования составляют автобиографические повествования (автобиографии, автобиографические заметки, записанные жизненные истории, фрагменты личных дневниковых записей, автобиографические сочинения), отбор текстов критериальный, осуществлялся по поколенческому признаку (N = 30). Автобиографии должны были соответствовать ряду критериев:

– быть опубликованными в печатных органах общественных и религиозных объединений, заинтересованных в оказании помощи людям, зависимым от алкоголя (в т.ч. опубликованными от имени этих объединений в периодической печати);

– отражать личный опыт отказа преодоления алкогольной зависимости;

– содержать признаки, позволяющие идентифицировать опыт алкогольной зависимости (например, наличие запоев, желание опохмелиться, трудные жизненные ситуации из-за пьянства и т.д.);

– включать маркеры, позволяющие рассчитать примерный возраст или год рождения автора, для того, чтобы соотнести их с классификацией поколений В.В. Радаева.

Достаточность количества отобранных автобиографий объясняется спецификой качественного социологического исследования (в отличие от количественного), когда осуществляется смысловой анализ, обеспечивающий достижение не количественной, а типологической репрезентативности.

При цитировании в скобках указываются идентификационный номер (М-1–М-30), пол и год рождения автора автобиографии. Кодирование текстов осуществлялось при помощи программы «Dedoose».

В предыдущих статьях было показано, чем специфичен опыт авторов автобиографий – представителей предыдущих поколений и как они преодолевают алкогольную зависимость по сравнению со своими предшественниками [14–16]. Результаты исследования, касающиеся миллениалов, будут также излагаться в логике сравнения преимущественно с предшествующим реформенным поколением через обогащение смысловым содержанием уже полученных другими авторами результатов. Фокус делается на тех аспектах, которые отражают этапы отказа от алкоголя, выделенные на основе анализа автобиографического материала (этап выбора в пользу трезвости, этап преодоления зависимости, этап возможного срыва).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ОБСУЖДЕНИЕ

Возвращаясь к теме выбора и многообразия возможностей, которыми наполнена повседневность миллениалов, отметим, что авторы автобиографий

оценивают принятые решения с точки зрения упущенных и приобретенных возможностей. Это касается как отказа от алкоголя, так и его потребления: «выпили по 3 бутылки, и вроде весело было хорошо, но на утро я понял, что все равно что-то не так… и я даже пожалел о том, что можно ведь было вечер-то поинтереснее провести» (16-М, М, 1991) [17]. Действительно, рассуждения в форме «выпить или лучше заняться чем-то поинтереснее?» указывают на проблему выбора, сильно волнующую поколение современных молодых взрослых: «когда ты выбираешь одну возможность, тебе тут же начинает казаться, что ты упускаешь еще как минимум десять альтернатив, которые могут быть лучше и интереснее» [8, с. 160]. С другой стороны, потребление алкоголя в жизни миллениалов уже не имеет той значимости, какую оно имело в бытность взрослеющих предшествующих поколений. Тенденция снижения привлекательности алкоголя как предмета потребления для молодежи наблюдается как в России, так и за рубежом [8, с. 96–97]. Это эмпирически подтверждается существенным сокращением объемов потребления алкоголя миллениалами, по сравнению, например, с реформенным поколением [8]. Согласно мониторингу Института социологии РАН, с 2001 по 2009 гг. доля употребляющей алкоголь молодежи в возрасте 11–24 лет неуклонно снижалась, частота потребления алкоголя постепенно сокращалась, а средний возраст первый пробы спиртного возрастал [18]. Эти показатели продолжили улучшаться и далее. Изменения в тенденциях потребления алкоголя шли рука об руку с многоплановой антиалкогольной политикой государства [18] и в то же время совпадали с тенденциями во многих других странах [8].

Выбор в пользу трезвости

Как показал анализ автобиографий, в самом начале пути практики отказа от алкоголя определяются мерой самостоятельности принятого решения, и этим отличаются авторы автобиографий разных поколений. Так, если представители поколения застоя готовы делать первый шаг к трезвости под принуждением, во многом полагаясь на других, а реформенные способны идти на компромиссы, уступая внешнему давлению, то миллениалы принимают помощь при условии ее ненавязчивости, в том числе с перспективой возможной альтернативы: «После недолгой беседы он предложил мне визитную карточку группы «Анонимных алкоголиков», напутствуя словами “Если эти люди Вам не помогут, возвращайтесь ко мне, и мы займемся Вашим лечением”» (М-18, М, 1982) [19]. Если попытки принуждения не сделаны в безвыходной ситуации (например, лишение родительских прав или угроза смертельного исхода) или не являются ожидаемыми (все же миллениалы пока еще очень молоды и полагаются во многом на родителей), то они встречают активное сопротивление и могут давать «обратный эффект»: «Мои родственники узнали о моем образе жизни и силой определили туда. Через 28 дней меня выгнали из центра за “несотрудничество”» (М-2, Ж, 1982) [20]. Действительно, миллениалам «не хочется ничего доказывать… еще сложнее завоевать их лояльность, задержать надолго» [8, с. 178].

С другой стороны, как видно из приведенного примера, нелояльность к институту помощи по-прежнему непривычна, она встречает непонимание и может быть причиной предания остракизму. Любая помощь, организованная против воли миллениалов не может быть ими принята: «Меня насильно забрали в реб-центр закрытого типа. Я ненавидел всех и представлял, как я выйду и принесу в этот мир неимоверный объем боли и много гнева... Я дрался каждый день, не важно с кем. Я поднимал восстания, и мы избивали "надсмотрщиков"» (М-14, М, 1989) [21]; «Попал в реабилитационный центр против своего желания, поэтому замкнулся в себе и думал, что родители просто избавились от меня» (М-25, М, 1998) [22].

Страх насилия является серьезным препятствием к решению обратиться за помощью, чтобы отказаться от алкоголя: «Я боялся того, что в реабилитационных центрах заставляют много трудиться, а непокорных сажают на цепь в подвал. Все мои страхи развеяли близкие люди, сказав, что центр православный, и там не может быть насилия… Меня поразило то, что нет решеток на окнах… Я принял решение остаться и пройти реабилитацию» (М-24, М, 1988) [23]; «Я думал, что это закрытое заведение, где ставят опыты над людьми» (М-25, М, 1998) [22]. И, наоборот, миллениалами – авторами автобиографий максимально ценится возможность свободно выбирать и самостоятельно принимать те или иные решения на пути к трезвому образу жизни.

На самостоятельность в стремлении отказаться от алкоголя указывает и обращение авторов автобиографий за помощью в виртуальное пространство: «Сумела подойти к монитору и набрала «заветное слово». Среди прочих открылся сайт «Анонимных алкоголиков» (М-17, Ж, 1982) [24]. Развитие информационных технологий выпало на время взросления миллениалов («цифровое поколение», «коренные цифровитяне»). Это сделало восприятие интернета для них естественным и необходимым посредником повседневной жизни, который создает иллюзию самостоятельности выбора, сделанного на просторах сети. К тому же для миллениалов это важнейший источник информации, к которому они приспособлены лучше предшествующих поколений. По сравнению с ними, современные молодые взрослые более активны в использовании интернета [8, с. 79], а в период своего взросления в 2000-е годы они стали свидетелями резкого снижения интереса российского общества к печатным изданиям [9, с. 20]. Это подтверждает и анализ автобиографических материалов. Так, если представители поколения застоя в своих рассуждениях о пьянстве и трезвости устойчиво упоминали роль книг и героев произведений, а реформенные обращались к информации из интернета, распечатывая ее на бумажных носителях и проверяя ее на соответствие реальности, то миллениалы опираются исключительно на информацию в виртуальном пространстве.

У изучаемых представителей миллениалов имеет место спонтанность принимаемых решений без предварительного обдумывания и подготовки, будто бы

сделанный шаг ни к чему не обязывает (почему бы и нет?): «И тут мне в голову приходит мысль... И я поехала» (М-3, Ж, 1982) [25]. В том числе предложение «бросить пить» воспринимается как возможность сменить наскучившую обстановку: «Она предложила мне съездить на группу АА, я согласился (мне просто надоело сидеть взаперти)» (М-13, М, 1987) [32]. Возможно, так выражается приписываемое миллениалам «стремление к постоянному поиску нового» [8, с. 161], когда в результате изобилия возможностей многое быстро надоедает.

Преодоление зависимости

Далее, на этапе преодоления алкогольной зависимости практики авторов автобиографий разных поколений отличаются по критерию сопротивления обстоятельствам. В противовес представителям реформенного поколения миллениалы преодолевают трудности на пути к трезвости, опираясь практически полностью на собственные силы, по возможности избегая внешнего вмешательства. Во-первых, они с трудом следуют установленным правилам и рекомендациям: «Рекомендация «девяносто собраний за девяносто дней» казалась мне жуткой кабалой. Буквально каждый раз я заставляла себя приходить на группу, где предпочитала отмалчиваться» (М-11, Ж, 1986) [27]. Во-вторых, миллениалы не терпят наставлений, предпочитая опираться на собственные ощущения: «Я очень благодарен этому доктору за то, что он не лез ко мне с наставлениями, а позволил самому разобраться и понять себя. Это именно тот подход, который был мне нужен» (М-20, М, 1982) [28]. В-третьих, ими высказывается недоверие к специалистам помогающих профессий («Я нарушала все правила, ни один психолог не вызвал у меня доверия» (М-2, Ж, 1982) [20], а опыт взаимодействия с врачами характеризуется как негативный и нежелательный («Это было мое первое и единственное обращение к медикам по поводу моего пьянства. При всем уважении к ним я старался держаться подальше от врачей» (М-18, М, 1982) [29]. В-четвертых, миллениалами ставятся под сомнение методы помощи зависимым людям: «Я был в шоке. После группы ко мне подошел один человек и начал со мной разговаривать, я сразу у него спросил: «Это секта? Я сказал, что молитва какая-то необычная, а если это какая-то религия, то это меня не интересует» (М-13, М, 1987) [26].

Действительно, миллениалы характеризуются как привыкшие все ставить под сомнение, трудно управляемые, «их сложнее подчинить, поставить в строй… их сложнее мотивировать, у них слабее реакция на традиционные стимулы» [8, с. 178]. Им так же приписывается свобода «от приверженностей, авторитетов, других людей» [8, с. 177]. Более того, собственное здоровье и здоровье близких для миллениалов является особой, сенситивной темой, обостряющей потребность в доверительных отношениях с теми, кто оказывает помощь [12]. Не случайно сегодня эта проблема решается обращением к доказательной медицине, которая получила свое бурное развитие не без участия «требовательных» миллениалов как пациентов «новой формации».

В-пятых, представители миллениалов отличаются стремлением подчеркнуть уникальность своего опыта, контролируя мнение окружающих о себе и преувеличивая свою значимость в их глазах: «Я ходил на собрания и даже пытался учить других алкоголиков своим «сверхопытом» (М–9, М, 1985) [30]; «Если бы все прожили такую жизнь, как моя, все бы пили» (М–1, М, 1982) [31]. Между тем, тенденция к демонстрации собственного «Я» обостряется в поколении миллениалов за счет их вовлеченности в социальные сети, где представление себя другим является неотъемлемой частью коммуникации (поколение «селфи»). Причем важно не столько заявить о себе, сколько получить одобрительный отклик или хотя бы гарантию того, что выставленный на показ опыт не будет осуждаться: «Здесь нет упреков и осуждения за ваше прошлое, напротив, вы найдете здесь понимание и поддержку» (М-25, М, 1998) [22]. Существует мнение, что ожидание обратной связи закрепляется в опыте через коммуникацию в виртуальном пространстве [32]. В результате, во взаимодействии с окружающими молодому цифровому поколению важно опираться на эмоционально-чувственную сторону общения.

В попытках преодоления зависимости авторы погружаются в себя и реализуют практики изоляции от других: «Я изолировал себя от мира и людей. Трезвость была моя «сухой» (М-9, М, 1985) [30]. В результате самоанализа они признают, что такой подход преследует эгоистические и прагматические мотивы, отражающие сфокусированность на собственной персоне: «Я оставался своевольным эгоистом, который относился к Богу и людям потребительски» (М-9, М, 1985) [30]. Прагматический индивидуализм действительно сегодня фиксируется в нарративах современной взрослой молодежи и считается поколенческой чертой, позволяющей «представлять себя как обладающих достаточными знаниями и ресурсами» [33]. Таким образом, преодоление алкогольной зависимости миллениалами – авторами автобиографий зиждется на чувстве собственного достоинства и обобщенно характеризуется практиками обособленности.

Угроза срыва

На этапе угрозы срыва и возвращения к прежнему образу жизни гибкость миллениалов выражается переменчивостью в выборе способов обретения трезвости, когда пробуются новые способы отказа от алкоголя. Однако рассуждая о них, упор делается не на перечислении испробованных методов, которые ставятся авторами под сомнение, а на описании опыта замещения деструктивного образа жизни полезной осмысленной деятельностью. При этом новая активность далека от помощи таким же зависимым от алкоголя, которая практиковалась представителями предшествующих поколений: «Для нас это стало первым шагом возвращения к жизни: помогая другим, помогаешь себе… Эти трудности сплотили нас, и мы решили зарегистрировать объединение людей, живущих с ВИЧ» (М-5, Ж, 1982) [34]; «Бралась за любую временную работу... Писала диплом и училась изо всех сил. Со своей компанией собутыльников резко порвала. В июне

успешно защитилась, а в сентябре родила здоровую дочку Машеньку… И кто кому в самом деле дал жизнь: я ей или она мне?» (М-12, Ж, 1987) [35].

Возможно, это говорит о стремлении не просто преодолеть зависимость, а сделать результат более ощутимым и наполненным смыслом. Особенно показателен здесь пример Юлии Гайнановой, которая в борьбе со срывами поставила эксперимент по отказу от алкоголя, чтобы написать об этом книгу, изданную в свои 34 года [36]: «Мне же надо было написать, как это здорово – не пить, как изменилась моя жизнь» [1]. Другими словами, авторы реализуют практики замещения, мотивированно переключаясь с употребления алкоголя и мыслей о срыве на содержательные формы самореализации. Эти формы самореализации многообразны и сменяют друг друга до тех пор, пока не наступит уверенность в том, что авторам удалось побороть алкогольную зависимость. Поэтому в ситуации угрозы срыва представителям миллениалов характерны практики осмысленной переменчивости.

Итак, выявленные на каждом этапе отказа от алкоголя доминирующие практики, которые реализуются представителями поколения миллениалов, составляют стратегию самодостаточности («свободный выбор – обособленность – переменчивость»). Пожалуй, эту стратегию как нельзя лучше передают слова той самой Юлии Гайнановой: «Формула и инструкция для того, чтобы бросить пить, – это ты сам, и эксперимент по отказу от алкоголя заключается в том, чтобы прийти в себя» [1].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Условия всеобъемлющего многообразия, в которых взрослело поколение миллениалов, существенно усложнили процесс выбора, совершение которого для авторов автобиографий становится мерилом упущенных и приобретаемых возможностей. Индивидуализм, прагматизм, ощущение самодостаточности и другие поколенческие маркеры, которые вытекают из контекста взросления рассматриваемого поколения, явно укоренены и в практиках преодоления алкогольной зависимости. Однако разные этапы реализации стратегического выбора в пользу трезвости специфичны по-своему.

Там, где начинается отсчет движения от условного пьянства к условной трезвости, миллениалы превосходят своих предшественников в части самостоятельности принимаемого решения. Авторы автобиографий отвергают любые попытки принуждения и давления, помощь со стороны принимают при условии ее ненавязчивости и желательно с перспективой возможных альтернатив. Страх принудительного лечения сменяется отвагой быть независимыми и спонтанными. На наш взгляд, на данном этапе наиболее выражены практики свободного выбора.

Этап преодоления зависимости характеризуется сопротивлением обстоятельствам с опорой преимущественно на собственные ощущения. Отказ от следования навязанным правилам, недоверие к специалистам помогающих профессий и методам помощи, демонстрация исключительности собственного опыта,

стремление изолироваться от окружающих и ощущение самодостаточности позволяют говорить о реализуемых на данном этапе практиках обособленности.

Наконец, тогда, когда возникает угроза срыва или происходит возвращение к пьянству, миллениалы переключаются на полезную деятельность и замещают тягу к алкоголю вариантами саморазвития, которые перебирают до тех пор, пока не поймут, что попытка возвращения к трезвости удалась. Иными словами, на данном этапе преодоления зависимости доминируют практики осмысленной переменчивости.

Система выявленных на каждом из этапов практик составляет обобщенную стратегию самодостаточности («свободный выбор – обособленность – переменчивость»).

Понимание стратегии отказа от алкоголя проливает свет на актуальные для современных молодых взрослых формы и способы помощи в преодолении зависимости. Прежде всего, поскольку взросление миллениалов происходило в эпоху стремительной цифровизации общества, и это отразилось на стратегии отказа от алкоголя, важно создавать превентивные подходы с использованием виртуального пространства. Например, рекомендуется замещать позитивные образы потребления алкоголя в социальных сетях на альтернативные [37]. В реальной повседневности работа с зависимыми от алкоголя миллениалами целесообразна также с учетом цифрового фактора, формирующего специфику коммуникативного поведения, в том числе высокую потребность в качественной обратной связи. В целом же важно поощрять самостоятельность миллениалов и принимать во внимание другие их поколенческие особенности.

ЛИТЕРАТУРА

1. White H.R. Recent development in alcoholism: sociology // Recent Dev Alcohol. 1993. No 11. P. 7–27.
2. Bacon S.D. Social settings conducive to alcoholism: a sociological approach to a medical problem // Journal of the American Medical Association. 1957. Vol. 164, No 2. P. 177–181. doi: 10.1001/jama.1957.62980020009013
3. Радаев В.В. Еще раз о предмете экономической социологии // Экономическая социология. 2002. Т. 3, № 3. С. 21–34.
4. Бурдье П. Практический смысл. СПб: Алетейя, 2001. 562 с.
5. Социоанализ Пьера Бурдье. Альманах российско-французского центра социологии и философии Института социологии российской Академии наук. М.: Институт экспериментальной социологии; СПб.: Алетейя, 2001. 288 с.
6. Мангейм К. Очерки социологии знания: проблема поколений – состязательность – экономические амбиции. – М.: ИНИОН РАН, 2000. 162 с.
7. Радаев В.В. Миллениалы на фоне предшествующих поколений: эмпирический анализ // Социологические исследования. 2018. № 3. С. 15–33. doi: 10.7868/S0132162518030029
8. Радаев В.В. Миллениалы. Как меняется российское общество. М.: Высшая школа экономики, 2019. 224 с.
9. Гудков Л.Д., Дубин Б.В., Зоркая Н.А. Молодежь России. М.: МШПИ, 2011. 96 с.

10. Двадцать лет реформ глазами Россиян: опыт многолетних социологических замеров / под. ред. М.К. Горшкова и др. М.: Весь мир, 2011. 328 с.
11. Ильин В.И. Социальный серфинг как модель молодежного образа жизни // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. 2019. № 1. С. 28–48. doi: 10.14515/monitoring.2019.1.02
12. Парфенова О. Как развивалась доказательная медицина в России: от закрытых форумов к «доказательным» клиникам» // Laboratorium: журнал социальных исследований. 2022. Т. 14, № 1. С. 111–132. doi: 10.25285/2078-1938-2022-14-1-111-132
13. Зубок Ю. Молодежь в изменяющейся социальной реальности: проблема саморегуляции выбора // Человек перед выбором в современном мире: проблемы, возможности, решения : материалы Всероссийской научной конференции 27–28 октября 2015 г., ИФ РАН (Москва) : в 3 т. Т. 2 / под общ. ред. д-ра филос. наук, проф. М.С. Киселевой. М.: Научная мысль, 2015. С. 173–189.
14. Белова Ю.Ю. От пьянства к трезвости: как первое постсоветское поколение борется с алкогольной зависимостью // Вопросы наркологии. 2020. № 12 (195). С. 67–81. doi: 10.47877/0234-0623_2020_12_67
15. Белова Ю.Ю. Поколенческие особенности отказа от алкоголя зависимыми людьми: автобиографическое исследование // Социальные аспекты здоровья населения. 2021. Т. 67, № 3. С. 13. doi: 10.21045/2071-5021-2021-67-3-13
16. Белова Ю.Ю. Стратегии отказа от потребления алкоголя в жизненных траекториях зависимых людей – представителей поколения застоя, взрослевших в 1964–1984 гг. // Вопросы наркологии. 2019. № 6 (177). С. 85–101. doi: 10.47877/0234-0623_2019_6_86
17. Мне 24 года… // Независимость личности. 2015. № 1 (67). С. 7. URL: http://r-n-l.ru/pdf/gazeta-nl/2015/rl-67.pdf (дата обращения: 20.03.2022).
18. Горшков М.К., Шереги Ф.Э. Молодежь России: социологический портрет. М.: ЦСПиМ, 2010. 592 с.
19. Двигаться в верном направлении // Дюжина. 2016. № 54. С. 16–18.
20. Я ненавидела алкоголь // Дюжина. 2011. № 2(38). С. 43–46.
21. Трудный путь к счастью // Дюжина. 2018. № 58. С. 14–17.
22. Всем привет, меня зовут Рома, я алкоголик и наркоман // Независимость личности. 2021. № 9(147). С. 16. URL: http://r-n-l.ru/pdf/gazeta-nl/2021/rl-147.pdf (дата обращения: 20.03.2022).
23. Меня зовут Артур, мне 33 года // Независимость личности. 2021. № 9(147). С. 16. URL: http://r-n-l.ru/pdf/gazeta-nl/2021/rl-147.pdf (дата обращения: 20.03.2022).
24. Падал чистый и белый снег // Лоза. 2015. №1(8). С. 36–38.
25. И пошла череда психушек // Дюжина. 2011. № 1 (37). С. 48–51.
26. Я лежал в подъезде и просил Высшую Силу помочь мне умереть // Дюжина. 2011. № 2(38). С. 47–49.
27. Дожить до завтра // Дюжина. 2018. № 58. С. 54–60.
28. Желание жить // Дюжина. 2014-2015. №52. С. 38–45.
29. Лекарство против страха // Дюжина. 2018. № 58. С. 44-46.
30. Я способен только на одну вещь в своей жизни – на свое убийство // Дюжина. 2011. № 1 (37). С. 52–54.
31. Омельченко Е.Л. Уникален ли российский случай трансформации молодежных культурных практик? // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. 2019. № 1. С. 3–27. doi: 10.14515/monitoring.2019.1.01
32. Чернова Ж.В., Шпаковская Л.Л. «На других надейся, а сама не плошай». Прагматический индивидуализм как дискурсивная стратегия нормализации биографий молодых предста-

вительниц среднего класса // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2020. № 6. С. 173–194. doi: 10.14515/monitoring.2020.6.1691
33. Вирус, поражающий сердца // Вода живая. 2012. № 11 [Электронный ресурс]. http://aquaviva.ru/journal/virus-porazhayushchiy-serdtsa (дата обращения: 20.03.2022).
34. Мой второй шанс // Трезвый город. 2012. Ноябрь. С. 6.
35. Гайнанова Ю. Бутылка: книга для тех, кто любит выпить. М.: Городец, 2021. 180 с.
36. Бутылка была моей лучшей подружкой. История Юли Гайнановой, которая написала книгу о личном опыте алкоголизма // Новая газета. 2021 (21 мая) [Электронный ресурс]. https://novayagazeta.ru/articles/2021/05/21/butylka-byla-moei-luchshei-podruzhkoi (дата обращения: 20.03.2022).
37. Cavazos-Rehg P., Krauss M., Sowles S., Bierut L. "Hey Everyone, I'm Drunk". An evaluation of drinking-related twitter chatter // Journal of Studies on Alcohol and Drugs. 2015. Vol. 76, No 4. P. 635–639. doi: 10.15288/jsad.2015.76.635

REFERENCES

1. White HR. Recent development in alcoholism: sociology. Recent Dev Alcohol. 1993;11:7–27.
2. Bacon SD. Social settings conducive to alcoholism: a sociological approach to a medical problem. Journal of the American Medical Association. 1957;164(2):177–81. doi: 10.1001/jama.1957.62980020009013
3. Radaev VV. Eshche raz o predmete ekonomicheskoi sotsiologii. Ekonomicheskaya sotsiologiya. 2002;3(3):21–34. (In Russ.)
4. Burd'e P. Prakticheskii smysl. Saint Petersburg: Aleteiya. 2001. 562 p. (In Russ.)
5. Sotsioanaliz P'era Burd'e. Al'manakh rossiisko-frantsuzskogo tsentra sotsiologii i filosofii Instituta sotsiologii rossiiskoi Akademii nauk. Moscow: Institut eksperimental'noi sotsiologii; Saint Petersburg: Aleteiya. 2001. 288 p. (In Russ.)
6. Mangeim K. Ocherki sotsiologii znaniya: problema pokolenii – sostyazatel'nost' – ekonomicheskie ambitsii. Moscow: RAS. 2000. 162 p.
7. Radaev VV. [Millennials compared to previous generations: an empirical analysis]. Sotsiologicheskie issledovaniya [Sociological Research]. 2018;(3):15–33. (In Russ.) doi: 10.7868/S0132162518030029
8. Radaev VV. Millenialy. Kak menyaetsya rossiiskoe obshchestvo. Moscow: HSE. 2019. 224 p. (In Russ.)
9. Gudkov LD, Dubin BV, Zorkaya NA. Molodezh' Rossii. Moscow: 2011. 96 p. (In Russ.)
10. Dvadtsat' let reform glazami Rossiyan: opyt mnogoletnikh sotsiologicheskikh zamerov. Gorshkova MK, et al, eds. Moscow: Ves' mir. 2011. 328 p. (In Russ.)
11. Il'in VI. [Social surfing as a model of youth lifestyle]. Monitoring obshchestvennogo mneniya: Ekonomicheskie i sotsial'nye peremeny [Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes Journal (Public Opinion Monitoring)]. 2019;(1):28–48. (In Russ.) doi: 10.14515/monitoring.2019.1.02
12. Parfenova O. [How evidence-based medicine developed in Russia: from internet forums to evidence-based clinics]. Laboratorium: zhurnal sotsial'nykh issledovanii [Laboratorium: Russian Review of Social Research]. 2022;14(1):111–132. (In Russ.) doi: 10.25285/2078-1938-2022-14-1-111-132
13. Zubok Yu. Molodezh' v izmenyayushcheisya sotsial'noi real'nosti: problema samoregulyatsii vybora. In: Kiseleva MS ed. Chelovek pered vyborom v sovremennom mire: problemy, vozmozhnosti, resheniya : materialy Vserossiiskoi nauchnoi konferentsii 2015 Oct 27–28; Moscow. Moscow: Nauchnaya mysl'. 2015. P. 173–189. (In Russ.)

14. Belova YuYu. [From drunkenness to sobriety: how the first post-soviet generation fights alcohol addiction]. Voprosy narkologii [Journal of addiction problems]. 2020;(12):67–81. (In Russ.) doi: 10.47877/0234-0623_2020_12_67
15. Belova YuYu. [Generational features of refusing alcohol by addicted people: autobiographical study]. Sotsial'nye aspekty zdorov'ya naseleniya [Social aspects of population health]. 2021;67(3):13. (In Russ.) doi: 10.21045/2071-5021-2021-67-3-13
16. Belova YuYu. [Strategies of giving up alcohol in life trajectories of former alcohol addicted people of the "stagnation" generation who became adults in 1964-1984 (based on autobiographies)]. Voprosy narkologii [Journal of addiction problems]. 2019;(6):85–101. doi: 10.47877/0234-0623_2019_6_86
17. Mne 24 goda… Nezavisimost' lichnosti. 2015;(1):7. (In Russ.) URL: http://r-n-l.ru/pdf/gazeta-nl/2015/rl-67.pdf (accessed on: 20.03.2022).
18. Gorshkov MK, Sheregi FE. Molodezh' Rossii: sotsiologicheskii portret. Moscow: 2010. 592 p. (In Russ.)
19. Dvigat'sya v vernom napravlenii. Dyuzhina. 2016;(54):16–8. (In Russ.)
20. Ya nenavidela alkogol'. Dyuzhina. 2011;(2):43-6. (In Russ.)
21. Trudnyi put' k schast'yu. Dyuzhina. 2018;(58):14-7. (In Russ.)
22. Vsem privet, menya zovut Roma, ya alkogolik i narkoman. Nezavisimost' lichnosti. 2021;(9):16. (In Russ.) URL: http://r-n-l.ru/pdf/gazeta-nl/2021/rl-147.pdf (accessed on: 20.03.2022).
23. Menya zovut Artur, mne 33 goda. Nezavisimost' lichnosti. 2021;(9):16. (In Russ.) URL: http://r-n-l.ru/pdf/gazeta-nl/2021/rl-147.pdf (accessed on: 20.03.2022).
24. Padal chistyi i belyi sneg. Loza. 2015;(1):36–8. (In Russ.)
25. I poshla chereda psikhushek. Dyuzhina. 2011;(1):48-51. (In Russ.)
26. Ya lezhal v pod"ezde i prosil Vysshuyu Silu pomoch' mne umeret'. Dyuzhina. 2011;(2):47-9. (In Russ.)
27. Dozhit' do zavtra. Dyuzhina. 2018;(58):54–60. (In Russ.)
28. Zhelanie zhit'. Dyuzhina. 2014-2015;(52):38–45. (In Russ.)
29. Lekarstvo protiv strakha. Dyuzhina. 2018;(58):44-6. (In Russ.)
30. Ya sposoben tol'ko na odnu veshch' v svoei zhizni – na svoe ubiistvo. Dyuzhina. 2011;(1):52-4. (In Russ.)
31. Omel'chenko EL. [Is the Russian case of the transformation of youth cultural practices unique?]. Monitoring obshchestvennogo mneniya: Ekonomicheskie i sotsial'nye peremeny [Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes]. 2019;(1):3–27. (In Russ.) doi: 10.14515/monitoring.2019.1.01
32. Chernova ZhV, Shpakovskaya LL. ["God help those who help themselves". Pragmatic individualism as a discursive strategy for normalizing the biographies of young middle-class women]. Monitoring obshchestvennogo mneniya: ekonomicheskie i sotsial'nye peremeny [Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes]. 2020;(6):173–94. (In Russ.) doi: 10.14515/monitoring.2020.6.1691
33. Virus, porazhayushchii serdtsa. Voda zhivaya. 2012;(11). (In Russ.) URL: http://aquaviva.ru/journal/virus-porazhayushchiy-serdtsa
34. Moi vtoroi shans. Trezvyi gorod. 2012 Nov:6. (In Russ.)
35. Gainanova Yu. Butylka: kniga dlya tekh, kto lyubit vypit'. Moscow: Gorodets. 2021. 180 p. (In Russ.)
36. Butylka byla moei luchshei podruzhkoi. Istoriya Yuli Gainanovoi, kotoraya napisala knigu o lichnom opyte alkogolizma. Novaya gazeta. 2021 May 21. (In Russ.) URL: https://novayagazeta.ru/articles/2021/05/21/butylka-byla-moei-luchshei-podruzhkoi

37. Cavazos-Rehg P, Krauss M, Sowles S, Bierut L. "Hey Everyone, I'm Drunk". An evaluation of drinking-related twitter chatter. Journal of Studies on Alcohol and Drugs. 2015;76(4):635–9. doi: 10.15288/jsad.2015.76.635

A TIME OF GREAT OPPORTUNITIES OR HOW MILLENNIALS OVERCOME ALCOHOL DEPENDENCE: AN AUTOBIOGRAPHICAL STUDY

Belova YuYu

HSE University
Moscow, Russia

This article is devoted to the practices and general strategy for overcoming alcohol addiction by representatives of the millennial generation (born 1982-2000). The study is based on the classification of generations by V. V. Radaev and K. Mannheim's idea of generational specificity associated with the perception of socio-cultural events that accounted for the growing up of a generational group. A qualitative analysis of the autobiographical narratives of representatives of the generation of millennials who had alcohol addiction showed that at the stage of choosing in favor of sobriety, the authors of autobiographies are practicing free choice (the criterion is the independence of the decision made); at the stage of overcoming dependence - the practice of isolation (criterion - the thoroughness of the implementation of the decision); at the stage of a possible breakdown - the practice of changeability (criterion - flexibility). The system of practices implemented at each of the successive stages of sobriety form a strategy of self-sufficiency ("free choice – isolation – changeability"). This study is part of a project aimed at studying five generations of alcohol-dependent people trying to stop using alcohol.

Keywords: *alcoholism, alcohol, sobriety, generation, millennials, autobiography.*