

Chicken Soup
for the Soul®

КУРИНЫЙ БУЛЬОН

для души

101 ВДОХНОВЛЯЮЩАЯ ИСТОРИЯ

О СИЛЬНЫХ ЛЮДЯХ
И УДИВИТЕЛЬНЫХ
СУДЬБАХ

В РОССИИ
ПРОДАНО
2 000 000
КНИГ

ЭМИ НЬЮМАРК*

Куриный бульон для души

Эми Ньюмарк

**Куриный бульон для
души. 101 вдохновляющая
история о сильных людях
и удивительных судьбах**

«ЭКСМО»

2017

УДК 821.111-32(73)
ББК 84(7Сое)-44

Ньюмарк Э.

Куриный бульон для души. 101 вдохновляющая история о сильных людях и удивительных судьбах / Э. Ньюмарк — «Эксмо», 2017 — (Куриный бульон для души)

ISBN 978-5-699-96779-7

Иногда плохие вещи случаются с хорошими людьми. Это сложно принять. И еще сложнее согласиться с тем, что от перемен никуда не деться и к старой жизни нет возврата. Перед нами выбор: страдать и жалеть себя – или встать на ноги, вытереть слезы и начать решать проблемы по возможности смело и красиво. Мы гораздо сильнее, чем думаем, по крайней мере, становимся сильными, когда этого требует от нас жизнь. Вдохновляющие истории из этого сборника «Куриного бульона» помогут преодолеть любые испытания.

УДК 821.111-32(73)
ББК 84(7Сое)-44

ISBN 978-5-699-96779-7

© Ньюмарк Э., 2017
© Эксмо, 2017

Содержание

Серия «Куриный бульон для души»	6
Предисловие	8
Вступление	10
Глава 1	12
Выход из пике	12
Таблетки	14
Я сошла с ума?	17
Не будьте такой, как я	20
Как я нашла настоящих друзей	23
Господь помог, когда я стоял у последней черты	25
Научись радоваться жизни	27
Мысли о будущем, воспоминания о прошлом	29
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Эми Ньюмарк
Куриный бульон для души: 101
вдохновляющая история о сильных
людях и удивительных судьбах

Amy Newmark. Foreword by Fran Drescher

Chicken soup for the soul: Find your inner strength. 101 empowering stories of resilience, positive thinking & overcoming challenges

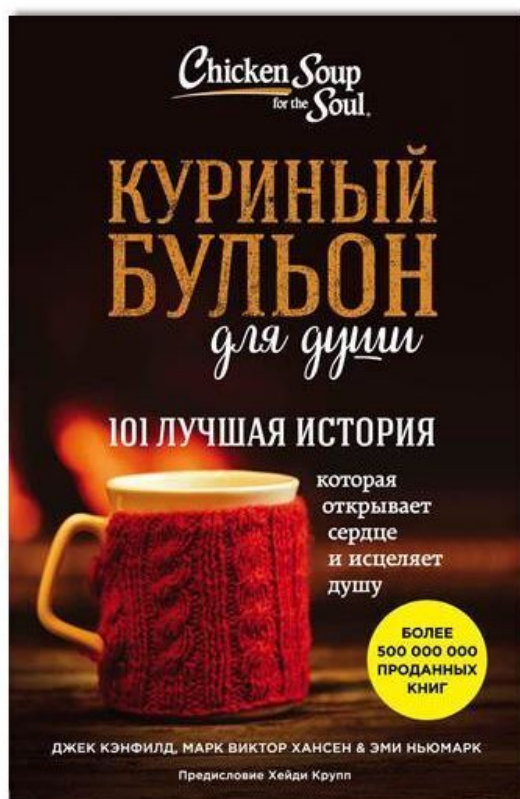
В оформлении обложки использована фотография: © 2015 Jeff R. Clow / GettyImages.ru.

© Андреев А. В., перевод на русский язык, 2017

© Оформление. ООО «Издательство „Э“», 2017

Порой хорошая история человеку нужнее, чем пища

Серия «Куриный бульон для души»



Куриный бульон для души. 101 лучшая история

Феномен в истории книгоиздания – более 500 000 000 проданных копий! Эта удивительная книга – мудрость и утешение в любом возрасте. Она наполнена идеями и открытиями – воспользоваться ими может каждый, стоит только захотеть улучшить свою жизнь. Маленькие истории исцеляют душевные раны и укрепят дух, дадут вашим мечтам новые крылья и откроют секрет самого большого счастья – счастья делиться и любить.

Куриный бульон для души. 101 история о любви

Как не отчаяться, когда все вокруг выходят замуж, а ты все ждешь? Чем заканчивается свидание, которое начинается с разбитой фары? Чем больше детей, тем меньше романтики – или наоборот? Эти волнующие истории о любви тронут ваше сердце, заставят смеяться, плакать и снова влюбиться в жизнь.

Куриный бульон для души. 101 история о чудесах

Реальные истории героев этого сборника доказывают: самые безвыходные ситуации могут разрешиться совершенно чудесным образом, а молитвы обязательно будут услышаны, если в сердце есть место для надежды и веры. Поразительные истории, от которых вы не сможете оторваться.

Куриный бульон для души. 101 история о женщинах

Удивительная коллекция вдохновляющих историй от женщин. Как они любят и как переживают потери, как жертвуют многим ради семьи и сколько радости получают взамен, как они стареют и сталкиваются с болезнями и как они прекрасны и сильны.

Предисловие

Меня попросили написать предисловие к этой книге – видимо, потому, что я ни от кого не скрывала трудностей, с которыми сталкивалась, преодолела их и стала сильнее.

В жизни случается, что плохие вещи происходят с хорошими людьми. Но большинство хороших и плохих событий в нашей жизни помогает нам стать лучше. Мы становимся более щедрыми, заботливыми и внимательными, более любящими, у нас появляется сострадание к людям, мы больше живем в настоящем, чем в своих воспоминаниях или мечтах. Недаром говорят, что в сложные моменты раскрывается настоящий характер человека.

Беда обычно приходит, когда мы ее совсем не ждем, и меняет жизнь человека раз и навсегда.

Иногда сложно понять, что произошло. И еще сложнее согласиться с тем, что от перемен никуда не деться и к старой жизни нет возврата.

Перед нами выбор: страдать и жалеть себя – или встать на ноги, вытереть слезы и начать решать проблемы по возможности смело и красиво. Можно похоронить себя заживо, а можно сказать себе: моя жизнь изменилась и я ищу выход из сложившейся ситуации.

Я пережила рак. За два года я сменила восемь врачей и в конце концов услышала диагноз: радикальная гистерэктомия¹. Мне было сорок два года, и я не хотела верить в необходимость серьезной операции. У меня не было детей, и теперь я уже никогда не смогу родить.

Не могу передать, как я расстроилась. Я чувствовала, что меня предали врачи и собственное тело. Почему это случилось со мной? Обычно я заботилась о других, а теперь окружающим пришлось заботиться обо мне.

Раньше я думала, что я – супергерой, самая сильная и умная женщина на земле, которой суждено вершить великие дела. Я считала, что всегда и во всем должна быть идеальной, и ощущала ответственность за всех, кого любила и кто был мне близок.

То, что у меня нашли рак, не только потрясло меня до глубины души, но и начисто избавило от моего фальшивого «я», с которым я прожила большую часть жизни.

Впервые я почувствовала себя слабой, испуганной и совершенно не контролирующей ситуацию.

Рак изменил всю мою жизнь. Эту болезнь невозможно пережить без помощи близких людей. Мне пришлось признать, что я – не супергерой, а обычная земная женщина, такая же смертная, как и все остальные.

Когда мне сообщили диагноз, я собрала в кулак всю свою смелость и позвонила родителям. Я знала, что это известие причинит им много горя. Я всегда стремилась быть независимой и не быть обузой ни для кого, особенно для своих родителей.

Моя мать выслушала меня спокойно, хотя я уверена, что, повесив трубку, она закричала во весь голос. Я приняла предложение родителей переехать в Лос-Анджелес, чтобы они могли за мной ухаживать после операции. Так я превратилась в человека, о котором заботятся.

Раньше я вела совершенно неправильный образ жизни, и это наверняка повлияло на то, что у меня появился рак.

Человек не в состоянии постоянно отдавать, отдавать и только отдавать и при этом никогда не брать. Это путь эмоционального банкротства. Я и сама чувствовала, что у меня не осталось энергии и я бегу по инерции.

За все приходится платить.

¹ Заболевание, для лечения которого требуется операция Вертгейма, то есть расширенная экстирпация матки с придатками (прим. пер.).

Что еще со мной произошло? Я уже была в разводе, и мы с моим бывшим мужем Питером даже не разговаривали. Развод был моей идеей. Питер возражал против него. Он так расстроился, что уехал в Нью-Йорк сразу же после того, как сняли последний сезон «Няни» / The Nanny. Отношения с бывшим мужем были для меня источником переживаний, вины и грусти.

Но когда наша менеджер Элейн сообщила Питеру, что у меня рак, он перестал на меня злиться. Он испытывал ко мне только любовь. Мы с ним до сих пор остаемся лучшими друзьями.

А потом это произошло! У меня появилось вдохновение, которое помогло мне вернуться к нормальной жизни. Я решила написать книгу о том, что пережила (неправильно поставленный диагноз и неправильное лечение), чтобы подобное не случилось с другими людьми.

Я написала четыре черновых варианта от руки и только после этого нашла свою манеру и стиль. Это был катарсис, и в результате я поняла, что рядом с горем живет радость.

Мой бойфренд придумал название книги «Рак-дурак»². Она попала в список бестселлеров газеты New York Times и стала началом моей новой жизни.

Потом я поехала выступать с мотивационными лекциями, и тогда меня осенило. Мне стало понятно, что надо изменить наше мышление, стиль жизни и цели применительно к здоровью. Так родилось движение Cancer Schmancer за раннее диагностирование рака у женщин. У этого движения следующие цели:

1. Превратить пациента в «потребителя медпрепаратов и услуг».
2. Знание – сила, поэтому на ранних стадиях существуют максимальные шансы вылечить болезнь.
3. Проводить очищение всего дома потому, что дом – это очень токсичное место, в котором мы проводим большую часть времени.
4. Активно работать с избирателями и политиками, чтобы донести до общественности необходимость просвещения людей в вопросах борьбы с раком на ранних стадиях, а также введения более жесткого законодательства по использованию химических препаратов.

И представьте себе – лед тронулся!

Мое имя было упомянуто в записях слушаний в Конгрессе, и меня назначили послом доброй воли по вопросам здравоохранения при госдепартаменте США.

Теперь я занимаюсь проблемами, связанными с политикой, образованием и медицинским обслуживанием на общемировом уровне.

Моя боль поставила передо мной цель и помогла найти смысл в совершенно бессмысленном. Сейчас я веду гораздо более здоровый образ жизни, чем раньше. Я стараюсь не забывать о своих чувствах и слабых сторонах. Наконец, я научилась не только отдавать, но и получать, и всегда учитывать свои интересы, принимая важные решения.

Я стала активистом, филантропом и начала бороться за сохранение окружающей среды. Благодаря духовному росту у меня сложились теплые и зрелые отношения с любовью моей жизни, замечательным мужчиной по имени Шива.

Я никому не пожелаю переболеть раком, но я даже рада тому, что у меня было это заболевание, и я с ним справилась, потому что в результате я сама стала лучше.

Иногда самые дорогие подарки судьба преподносит нам в некрасивой и отталкивающей упаковке.

Фрэн Дрешер

² По англ. Cancer Schmancer, выражение, в котором использовано вошедшее в американский английский язык слово schmuck (идиш), означающее «тупица, ничтожество» (прим. пер.).

Вступление

Наверное, я сильнее, чем предполагал.
Томас Мертон, американский поэт, богослов и публицист

Судя по реакции редакторов серии «Куриный бульон для души», сборник историй, который вы держите в руках, – один из самых сильных за двадцать один год существования серии. Мне выпала большая честь представить читателю удивительных людей, авторов этих рассказов.

Во время работы над книгой меня поразила сила человеческого духа, которую люди проявляют при возникновении проблем со здоровьем, инвалидности, денежных неурядиц, потери любимого человека или других сложных жизненных ситуациях. Авторы этих историй не жалуются; они, как нокаутированный боксер на ринге, поднимаются и продолжают свой бой.

Список наших выдающихся авторов стоит начать с человека, написавшего предисловие книги, – Фрэн Дрешер, писательницы, комика, продюсера и активистки, которая рассказала о своей борьбе с раком. Она превратила боль в нечто осмысленное, основав движение «Рак-дурак» (Cancer Schmancer) – некоммерческую организацию, поставившую своей целью диагностирование рака на ранних стадиях и его профилактику. Мы благодарим ее за предисловие к этому сборнику, призванному вдохновить читателя, придать ему сил для того, чтобы преодолеть трудности и выйти победителем из сложной жизненной коллизии.

На меня произвели большое впечатление все истории. Я очень сочувствовала авторам, которые столкнулись с большими трудностями, но меня вдохновили их сила духа, выносливость, а также юмор и отказ от жалости. Сложности закаляли этих людей, показали им, что, пока ты жив, не существует безвыходных ситуаций. Такой настрой станет примером для многих читателей.

Большинство авторов были сами удивлены, обнаружив в себе такую внутреннюю силу. Эта сила просто ждала своего часа. Если вы сейчас переживаете жизненный кризис, то, прочитав эти истории, поймете, что можете решить свои проблемы, как это сделали такие же люди, как вы. Они сумели взять себя в руки, потому что этого потребовала жизнь.

В первой главе вы познакомитесь с историями людей, которые смогли справиться со своим деструктивным поведением. Один из них – известный агент Ли Стейберг, работавший со знаменитыми спортсменами и ставший прототипом героя Тома Круза из кинокартины «Джерри Магуайер». Ли пишет о том, как ему удалось избавиться от алкоголизма и добиться успеха в жизни, и самое главное – об отношениях с дорогими ему людьми.

Во второй главе Рисса Воткинс поразит вас рассказом о том, как она побеждала острый лимфобластный лейкоз и одновременно растила шестилетнего сына. Она сделала так, что мальчик чувствовал себя героем, потому что помогал матери в тяжелые минуты.

В третьей главе вы познакомитесь с историями людей, которые потеряли своих любимых. Не все болеют раком, но каждому из нас приходится пережить потерю близких. Эта глава поможет вам понять, как вести себя в такой ситуации. История Шерил Харт о своем отце, который сказал, что ее любит, только в день похорон матери, – прекрасный пример того, как можно улучшить отношения между людьми даже в самые трагические минуты.

В четвертой главе речь пойдет о людях с инвалидностью. Читатель познакомится с Лоррейн Каннистра, которая живет одна и сама о себе заботится, несмотря на церебральный паралич. В инвалидной коляске она проехала двадцать два километра по велосипедной трассе, чтобы собрать деньги на операцию для своей собаки.

В пятой главе читатель узнает о людях, страдающих хроническими заболеваниями. Один из рассказов посвящен Джил Дейвис, которая, несмотря на биполярное аффективное рас-

стройство (сокр. БАР), живет счастливой и насыщенной жизнью с любящим и заботливым мужем.

В этой главе вы также прочитаете историю Кэрол Хайзер о том, как она пережила первые месяцы после смерти мужа. Кэрол не упоминает, что вскоре после этого скоропостижно скончался ее сын, а у нее самой обнаружили рак груди. Она дает советы овдовевшим женщинам.

Автор предисловия Фрэн Дрешер также не упоминает обо всех проблемах, которые ей пришлось пережить. Она написала о раке и разводе, но не рассказала, что ранее стала жертвой изнасилования. Кэрол, Фрэн и авторы других историй стараются концентрироваться на позитивных сторонах жизни, чтобы помочь читателям.

В шестой главе разговор пойдет о том, как авторы научились признавать, что они отличаются от других. Это рассказы людей с аутизмом, избыточным весом или другими заболеваниями. Джо Игер пишет, как ее маленькому сыну, у которого обнаружили диабет, очень помогло посещение другого мальчика с тем же заболеванием. Этот мальчик объяснил сыну Игер, почему надо делать уколы.

Лейтмотивом седьмой главы стала помощь посторонних людей. Один из авторов, Алайна Смит, рассказывает, как ей помогли друзья, когда ее неожиданно уволили с работы. Мне очень понравилось, что она использовала срок сдачи рассказа в сборник «Куриный бульон для души» как дедлайн для своего ритуала благодарения.

В седьмой главе вы также прочитаете рассказ участника передачи Survivor³ Ника Фагера о том, как он сохранял спокойствие, когда другие участники реалити-шоу голосовали за его исключение из команды.

Меня приятно удивило не по годам взрослое поведение девушки-подростка МакКензи Вот, которая начала учиться в колледже. Ее мать находилась в тюрьме за торговлю наркотиками, и тем не менее МакКензи не только успешно окончила школу, но и работала на полставки. Эту историю вы прочитаете в восьмой главе, где собраны рассказы людей, преодолевших самые разные трудности.

В девятой главе рассказано о людях, добившихся исполнения своей мечты. Среди них есть потрясающая история Шэннон Франклин. Шэннон и ее муж частично парализованы и передвигаются в инвалидных колясках, но это не помешало Шэннон родить дочь.

Десятая глава «Как оправиться после удара судьбы» включает рассказы людей, переживших развод, болезнь и другие катастрофы. Мне очень понравилась история Сандры Сладкей о том, как она эвакуировалась из своего дома под Сан-Диего во время лесного пожара. Хотя Сандра знала, что ее дом сгорит в огне, перед отъездом она тщательно в нем прибралась. Я думаю, что на ее месте я поступила бы точно так же. Дом действительно сгорел, но на пепелище Сандра нашла раскрашенные ею керамические фигурки, представляющие сцену рождения Христа. Они стали белыми, потому что в огне краска исчезла, и Сандра поняла, что ее семья в безопасности.

Мне кажется, что все мы гораздо сильнее, чем думаем, или, по крайней мере, становимся сильными, когда этого требует от нас жизнь. После этих историй я обрела надежду, что смогу пережить трудности, когда они выпадут на мою долю. Все авторы рассказов – смелые люди, герои, перед которыми я преклоняюсь. Их поведение служит нам примером.

Эми Ньюмарк

³ Американское реалити-шоу «Остаться в живых», которое транслируется на канале CBS (прим. пер.).

Глава 1

Как бороться с саморазрушением

Выход из пике

Чтобы восторжествовало зло, нужно, чтобы хорошие люди просто ничего не делали.
Эдмунд Бёрк

Я лежал на кровати моего умершего отца и пил водку. Мне был шестьдесят один год, у меня было трое детей, но единственное, что меня волновало, – где бы достать еще водки. Я потерял свою квартиру, закрыл бизнес, растратил кучу денег и вел себя так, что от меня отвернулись близкие и друзья. Последние три года я не выходил из пике и падал все ниже и ниже. Надежды на перемены не было. Я чувствовал себя Гулливером, которого лилипуты опутали веревками и привязали к земле. Я хотел выбраться, но мне не хватало сил. Единственным спасением была водка.

Вдруг в голове просветлело. Отец научил меня, что в жизни есть две главные вещи: первая – человеческие отношения, особенно с членами семьи, и вторая – надо помогать тем, кто не в состоянии помочь себе сам, и таким образом менять мир к лучшему.

Отец также говорил, что все познается в сравнении. Я не был умирающим от голода ребенком в Африке, не жил во времена нацистов, которые могли меня убить, не страдал от смертельных болезней и инвалидности. Следовательно, я не имел права поставить на себе крест и должен был встать на ноги. У меня одна жизнь, и я не могу позволить, чтобы она прошла зря.

Когда я пил, я не был самим собой. Начиная с 1975 года я как агент представлял более 300 профессиональных спортсменов из Главной лиги бейсбола, Национальной футбольной лиги, Национальной баскетбольной ассоциации, гольфсменов и олимпийцев. Благодаря мне восемь спортсменов – рекордное число! – из команд колледжа взяли сразу в профессионалы НФЛ. Я посвятил свою жизнь презентации спортсменов и защите их прав и добивался изменений в этом бизнесе. Я вкладывал в работу всю душу. В конце концов, с меня «списали» главного героя фильма «Джерри Магуайер». Но когда я пил, то совершенно не контролировал ситуацию. Мне надо было собраться и взять себя в руки.

Я обратился в организацию «Трезвая жизнь», где прошел программу из двенадцати шагов. Через несколько месяцев я уже не чувствовал тяги к алкоголю. Но это были только цветочки, а ягодки ждали впереди.

Мне пришлось разбираться с кучей эмоциональных и финансовых проблем, расплачиваться с денежными и моральными долгами и с обязательствами высотой с гору Эверест. Я чувствовал себя Сизифом, закатывающим в гору тяжелый камень, который срывался вниз на подступах к вершине, или мальчиком, затыкающим пальцем дыру в прорвавшейся плотине. Над моей головой висел Дамоклов меч долгов и испорченных отношений. «Я когда-нибудь расплачусь с кредиторами и отвечу добром на доброту других людей? Мой сын начнет со мной разговаривать? Будут ли у меня еще отношения с женщинами и какое-то подобие семьи? Ладно, все постепенно, все постепенно», – думал я.

Никогда прежде я не считал себя религиозным человеком, но тут ощутил единение с какой-то высшей силой, которая помогла мне все это пережить. Постепенно я начал вспоминать, кто я на самом деле. Я вспоминал, что строил свою карьеру на таких ценностях, как уважение, любовь к семье и забота об окружающих. Я помог сотням спортсменов присоеди-

ниться к спонсорским программам, чтобы они смогли закончить образование. При моем участии на благотворительные нужды было собрано в общей сложности около миллиарда долларов. Я понял, что возвращаюсь к жизни в награду за свои добрые дела – и ради их продолжения. Я должен был говорить, писать и помогать людям.

Я возвращался в мир, чтобы продвигать в жизнь идею «Зеленого спорта» – программы по развитию технологий солнечной энергии, энергии ветра, экономии воды и сортировки мусора. Эти технологии надо чаще использовать на спортивных аренах и площадках, а также в школах. Людям необходимо избавиться от зависимости от нефти и газа, тогда уровень CO₂ в атмосфере уменьшится.

Если миллионы болельщиков увидят в спортивном комплексе, например, писсуар, работающий без воды, то кто-то из них захочет внедрить эту технологию у себя дома или на работе. Спорт – очень важный рубеж борьбы с глобальным потеплением. Но это не все. Спорт – это арена борьбы с насилием в семье, расизмом, хулиганством в школах и издевательствами сильных учеников над слабыми. Спорт – это способ во всех отношениях сделать мир лучше.

Если я не потеряю контакт с высшими силами, смогу остаться трезвенником и хорошим отцом, то все остальное, что выпадет на мою долю, будет настоящим благословением.

Ли Стейнберг

Таблетки

Чтобы измениться, надо очень устать от своей усталости.
Неизвестный автор

Когда я была подростком, я как огня боялась наркотиков. Наверняка это раздражало моих сверстников, которые активно экспериментировали с запрещенными препаратами. Кто-то, возможно, завидовал моей силе воли и умению отказываться от юношеских «невинных» удовольствий.

Но в двадцать лет я упала, сильно ушиблась и у меня начались боли в спине. Время шло, а боль не проходила. Врач направил меня на рентген. Оказалось, что у меня воспаление одного из межпозвоночных хрящей, и мне прописали болеутоляющее. До этого я не принимала ничего сильнее аспирина и ни разу не испытывала чувства эйфории от сильных препаратов, которые продают по рецепту. Но тут я поняла, что означает выражение «меня вставило», которое иногда использовали мои сверстники. Мне казалось, что мое тело становится невесомым, а все проблемы уходят на второй план и исчезают.

Я принимала таблетки чуть больше недели, но потом неожиданно боль вернулась. Врач решил в два раза увеличить мою дозу. Он предупредил, что полное выздоровление произойдет, скорее всего, в течение полугода. Мне нужно быть осторожнее с лекарствами и принимать их только при сильной боли.

Следующие две недели я принимала по две таблетки каждые шесть часов. Потом пришлось сократить время до четырех часов. Вскоре я начала пить по три таблетки через каждые пять часов и отмахивалась от мужа, когда он предлагал мне немного «притормозить» с препаратами.

– Ты не представляешь, как мне больно, поэтому оставь меня в покое! – огрызнулась я, хотя понимала, что он прав. Когда он отвернулся, я закинулась по полной.

Второй пузырек таблеток закончился очень быстро. Я пошла в аптеку, где продавец сообщил мне, что я принимаю сильнодействующие наркотические средства, вызывающие зависимость. Он выдал мне таблетки, но предупредил, что следующую партию я смогу получить только через месяц.

На следующий день я записалась на прием к другому врачу. Я знала, что мне сделают рентген, который покажет воспаление межпозвоночного хряща. Доктор выдал мне рецепт, и я немедленно «отоварила» его в ближайшей аптеке. Тогда все еще не было так сильно компьютеризовано, поэтому никто не задавал мне вопросов.

Зависимость появилась очень быстро, а вместе с ней обманы и отчаяние. Мне казалось, что я постоянно закидываюсь таблетками. У меня теперь было два состояния: заторможенной эйфории и утомительных бесед с разными докторами, которых я уговаривала выписать мне очередной рецепт. Мне делали рентгеновские снимки, и я постоянно врала, что мне ужасно больно. Я не хотела слушать мужа и наотрез отрицала, что у меня возникла зависимость. Я не признавалась в этом даже себе самой.

Я была убеждена, что я не наркоман. Наркоманы колют себе наркотики в вену и живут в антисанитарных условиях. Наркоманы не работают. Чтобы получить дозу, они воруют у своих семей. Ко мне это не имело отношения – у меня была работа, муж, и я всегда вовремя оплачивала счета. Таблетки, которые я принимала, мне выписывал врач. В общем, я была совершенно уверена, что наркомания – это не про меня.

Чтобы не забыть, я вела записи, в которых отмечала аптеки и докторов, с которыми уже имела дело, и не ходила слишком часто в одну и ту же аптеку и к одному и тому же врачу. Но как бы «обдуманно» я себя ни вела, обмануть других было все труднее. Многие врачи видели, что

я стала наркоманкой. Они с презрением выписывали мне рецепт на три или четыре таблетки, чтобы только от меня избавиться, и просили больше не приходить. Я подбирала ручку того же цвета, каким был написан рецепт, и пририсовывала к цифре нолик, а внизу дописывала разрешение на вторичное использование.

Препарат вызывал привыкание, и мне приходилось еще больше увеличивать дозу. Проблемы со спиной закончились, воспаление исчезло, получать рецепты стало проблематично. Я потеряла чувствительность и перестала реагировать на физическое воздействие. Я обнаруживала на теле синяки и ссадины, происхождение которых оставалось для меня полнейшей загадкой. Однажды я схватила за горячую сковородку и даже не почувствовала боли. То, что я обожглась, я поняла только после появления волдыря.

Атмосфера в семье накалялась, но меня это совсем не трогало. Я думала только о том, что проглочу следующую порцию таблеток и мне будет хорошо. Муж умолял меня сходить к врачу, постоянно повторял, что любит меня, и помогал во всем, но я не переставала принимать препараты.

Однажды, когда он играл в боулинг с друзьями, я отдыхала дома. Незадолго до этого я «отоварила» свежий рецепт и чувствовала себя счастливой. Я решила принять ванну.

На край ванны я поставила свечу. Когда я зажигала спичку, кусочек горячей серы отлетел от головки, попал мне на руку, и я с ужасом увидела, что моя рука загорелась. Ее охватила яркая вспышка пламени, которая через секунду исчезла, не оставив на коже никакого следа.

Я в шоке смотрела на свою руку, которая совсем не пострадала. Единственным объяснением было то, что мой организм пропитался разной химией и она стала выходить через поры кожи.

Обескураженная, я осела на пол. По щеке поползла слеза и попала мне на губу. Я лизнула слезу и почувствовала, что она совершенно безвкусная.

– Слезка должна быть соленой, – пробормотала я. – Слезки всегда соленые.

Я поднялась с пола и посмотрела на себя в зеркало. Мои волосы были грязны и безжизненны. Зрачки расширенные, лицо опухшее, кожа серого цвета. Мне показалось, что из зеркала на меня смотрит мертвая женщина. В этот момент я наконец осознала, до какого состояния себя довела.

– Ты – наркоманка! – сказала я своему отражению. Как только я произнесла эти слова и призналась, что у меня есть проблема, мне стало значительно лучше.

Я пошла из комнаты в комнату, и, как на автомате, начала собирать таблетки, которые спрятала в разных местах. Несмотря на то что я вела себя, как робот, я действовала совершенно осмысленно. Потом я прихватила недавно купленный пузырек и твердым шагом направилась в ванную. Я высыпала все таблетки в унитаз и спустила воду. Я не стала искать более экологичного способа избавиться от таблеток, зная, что со временем моя решимость может исчезнуть.

Прошло несколько месяцев тяжелой абстиненции, и я снова стала здоровым человеком. Отношения с мужем наладились. Я испытывала к нему любовь и благодарность, которые он заслужил своей заботой и поддержкой.

Однажды я зашла в аптеку в торговом центре. Я подошла к кассе, чтобы заплатить за крем, сунула руку в карман пальто и обнаружила пластиковую бутылочку. Я вынула из кармана таблетки и как замороженная уставилась на них.

Я совершенно забыла, что когда-то спрятала их в кармане. Я практически ощущала во рту вкус этих таблеток.

– Чем я могу вам помочь? – спросил продавец.

– Можете выбросить эти таблетки? – попросила я и протянула их продавцу, – Срок годности уже закончился.

Потом я заплатила за свою покупку и вышла. Я плакала и улыбалась сквозь слезы, которые снова были солеными на вкус.

Мария Морин

Я сошла с ума?

Чувство юмора крайне важно. Это ваша броня. Радость в сердце и улыбка на лице – это признак того, что человек понимает происходящее и контролирует ситуацию.

Хью Сайди, американский журналист

Нервный срыв может случиться с каждым. Даже со спасателями, которые помогают другим, а также с теми, кто контролирует и исправляет ситуации.

Я вспоминаю то, что произошло перед моим нервным срывом. Мне было сорок два года. Мой муж служил в американских ВМС на корабле, который мы в шутку называли «Вечно на приколе». Я работала помощником омбудсмана, то есть тем человеком, которому звонят, когда возникают проблемы. Я выслушивала бесконечные жалобы, и это меня доконало.

Я начала раздавать людям свои самые любимые вещи. Видимо, я хотела убедиться, что контролирую свою жизнь. Я пропускала занятия в школе и часто говорила о смерти. В то время я еще не познала Господа, и мои отношения с Ним сводились к крику о помощи.

Однажды, после целого часа телефонных жалоб, я поняла, что теряю связь с реальностью. Позвонившая женщина утверждала, что все ее преследуют, а она ни в чем не виновата. Она просила меня подсказать ей, что делать. Я попыталась дать ей пару советов, но тут она прокричала в трубку: «Не лезь в мою жизнь!» – и закончила разговор.

Дальше было не лучше. Я переживала за мужа, который никак не мог выйти в море, за молодых жен военнослужащих, которые надеялись на мои советы и подсказки. Все они позвонили мне в тот день. Я занималась спасением людей, но меня спасти было некому. Я чувствовала себя одинокой, затравленной и уставшей.

Раздался очередной телефонный звонок. Звонившая молодая женщина попросила меня привезти ей провода для «прикуривания» севшего автомобильного аккумулятора на ресторанную парковку, где она застряла. Было уже около полуночи, и я не успела закончить домашнее задание. Казалось, мир вокруг сошел с ума, хотя на самом деле нервный срыв начинался у меня. Я, словно робот, делала все, о чем меня просили. «Кто-нибудь, помогите мне», – говорила я мысленно, но никто этого не слышал.

Следующие события я видела как в тумане или словно в перевернутый телескоп. Я не помню, как доехала до дома. Я сидела в машине, мотор работал, и мне хотелось задохнуться выхлопным газом. Но я не могла наложить на себя руки. Я заглушила мотор и зашла в дом.

На диване сидели две мои прелестные юные дочки. Я сказала какие-то страшные вещи, которые при них не стоило говорить. Мне до сих пор стыдно, что я причинила им боль. Но они не обиделись – они беспокоились только о моем самочувствии. Дженни позвонила знакомому врачу, и та дала мне единственный совет, на который имела право.

– Послушай, Джей, – сказала она, – на твоём месте я бы легла в психбольницу.

Я знала, что она права. Доктор позвонила прекрасному психологу, и он договорился, что меня положат в гражданскую больницу, но вначале надо взять направление из военно-морского госпиталя, к которому я была приписана.

Дженни с озабоченным лицом набрала номер и передала мне трубку. Все это происходило вечером в воскресенье. Дежурным в военно-морском госпитале оказался молодой лейтенант, которой повел себя крайне вежливо и корректно. Вначале я не могла говорить, а только рыдала. Он терпеливо слушал, пока я спутано рассказывала ему свою историю. Он был очень добр.

– Никаких проблем, миссис Льюис. Мы все сделаем. Если понадобится, я разбужу людей. Не волнуйтесь, о вас позаботятся, а мы с женой будем за вас молиться.

Он записал нужную информацию, и я, всхлипывая, поблагодарила его. Я думаю, что именно он сообщил о моем состоянии в Красный Крест, откуда информация дошла до корабля моего мужа. Все было готово, чтобы отвезти меня в лечебницу. Не хватало только человека, который это сделает.

Дженни было всего пятнадцать лет. Она позвонила нескольким женщинам из группы поддержки жен морских офицеров. Те приехали к нам домой и начали спорить, кто из них повезет меня. У каждой оказались веские причины, по которым они не могли этого сделать. Только потом я поняла, что они боялись садиться со мной в машину. Я почувствовала, что даже подруги меня покинули.

В конце концов эти дамы нашли человека, который готов был отвезти меня в больницу. Это оказалась крепко пьющая жена одного из военных моряков. До больницы надо было ехать целый час. Добрая женщина, мой водитель, начинала каждый день с того, что наполняла половину огромного стакана газированным напитком, а остальное доливала ромом, виски, водкой или любым другим крепким алкоголем. Чтобы от нее не слишком сильно пахло, она постоянно полоскала рот освежающими жидкостями. Алкоголь и это полоскание создавали такую смесь, что если бы рядом зажгли спичку, то дама бы наверняка запыхала синим пламенем. Слава богу, что она не курила.

Вот такого водителя нашли мне мои лучшие подруги.

Несмотря на боль, которую я ощущала, меня начала смешить комичность ситуации. В глубине души появились пузырьки смеха, рвавшиеся наверх.

Женщины упаковали мои личные вещи и положили их в машину моего в стельку пьяного водителя. Мне захотелось взять с собой плюшевую собаку, которую подарил мне муж, но потом я подумала, что в обнимку с ней буду выглядеть как настоящая сумасшедшая. «Эй, оставляем собачку!» – сказала я сама себе. Я еду в психбольницу, и везет меня алкоголичка! Я села в автомобиль. «Господи, сделай так, чтобы она меня не убила», – молила я про себя.

Мой водитель была человеком добрым, она старалась меня поддержать, но дороги не видела совсем. Путешествие началось с того, что она поехала по «встречке». Когда я ей об этом сообщила, она резко повернула руль, пересекла разделительную полосу и покатила в правильном направлении. Она не могла вести машину прямо, и автомобиль постоянно вилял туда-сюда. Вскоре после разворота через сплошную нас унесло так близко к обочине, что машина чуть не съехала в кювет. Водитель крутанула руль влево. Так, болтаясь из одной полосы в другую, мы мчались вперед. Перед моими глазами проносились картинки из жизни, словно я вот-вот умру.

Я не знала, молиться ли о том, чтобы нас остановила полиция, или, наоборот, чтобы полицейские не обратили на нас внимания. Я представляла себе разговор, который может произойти, если нас остановят.

– Я отфффожу эту фенфину ф фсихическую лечефффницу, – пробормотала бы водитель автомобиля.

– Мэм, я должен выписать вам штраф и попросить вашу спутницу сесть за руль, – сказал бы полицейский и, посмотрев на меня, спросил: – У вас же есть с собой водительские права, верно?

– Да, права у меня с собой, но я не могу сесть за руль.

– Вы же умеете водить машину?

– Да, умею, но сейчас не могу.

– Почему, позвольте спросить? – поинтересовался бы полицейский.

– Как вам сказать... Понимаете, меня везут в психиатрическую больницу. Поэтому, честное слово, мне лучше не садиться за руль.

К счастью, нас в тот день хранили ангелы, и мы благополучно добрались до психбольницы. Я была несказанно счастлива, когда услышала, как за мной захлопнулись тяжелые сталь-

ные двери. Я радовалась, что жива, и громко смеялась, пока медсестра вела меня в палату. Сначала появился смех, а за ним пришла надежда, что я выздоровею. Несмотря на свое тяжелое состояние, уже тогда я была уверена, что пройдет время и с Божьей помощью при нормальном лечении я приду в себя и снова почувствую себя человеком.

Джей Люис

Не будьте такой, как я

Мы обретаем силу того, что мы победили.
Ральф Уолдо Эмерсон

В прошлое Рождество я отметила пять лет жизни без алкоголя. Несмотря на это, я все равно считаю себя алкоголиком, поскольку не смогу контролировать себя, если начну пить. Я всегда буду алкоголиком, потому что пила, чтобы притупить боль. Я пишу эти слова, перечитываю их вслух, и слезы каплют на клавиатуру. Только раскрыв людям свою страшную тайну, ты сможешь ощутить истинную свободу.

В молодости я считала, что алкоголь не причинит мне большого вреда, ведь я не похожа на алкоголиков. Я всегда контролировала себя и то, что я делаю. Я выросла в религиозной семье, и христианские ценности и мораль оказали на меня большое влияние. Я вообще не пробовала спиртное, пока мне не исполнился двадцать один год. В то время я работала официанткой. Алкоголь не произвел на меня впечатления. Выпивка поработила меня не сразу, а постепенно. Я прожила много лет, не прикасаясь к спиртному.

Однажды я выпила на свадьбе подруги. В то время я переживала сильный стресс – моему сыну Эндрю поставили диагноз «аутизм», и мы с мужем пытались понять, как его лечить и что нам делать. Я чувствовала себя совершенно потерянной. Сын каждый день избивал меня – в буквальном смысле слова. Терапия, которую ему прописали, не приносила никакого результата. После визитов к врачу я приходила домой с синяками, с царапинами на руках и даже с разбитыми губами. Сын бил меня головой, когда я пыталась помешать ему падать на пол и травмировать себя. У меня совсем не было сил. Когда во время обеда мне предложили бокал вина, я с радостью его взяла. Я понятия не имела, к чему все это приведет.

Хочу кое-что прояснить. Я не считаю алкоголиками людей, которые любят выпить пару рюмок. С этим у меня нет никаких проблем. Если кто-то пробует разные вина или заказывает алкоголь в ресторане, или кому-то нравится пиво с орешками или чипсами – ради бога. Я говорю не об этом. Среди моих хороших друзей есть члены винных клубов, и те, кто каждый вечер за ужином выпивает пару бокалов. Я их не осуждаю. Проблема не в том, что люди пьют и в каком количестве. Главное – почему человек пьет. Я пила, чтобы притупить боль, от которой не знала, куда деться.

Алкогольная зависимость развивалась постепенно. Иногда я позволяла себе стакан вина. Постепенно я начала пить все больше и чаще, и алкоголь превратился в проблему, которую я не хотела решать. Я с нетерпением ждала окончания рабочего дня, чтобы позволить себе выпить рюмку водки... или сразу три. Мне нравилось, как тепло от крепкого алкоголя разливалось по телу. Нравилось покалывание в пальцах. Боль и страдания постепенно уходили на второй план и исчезали. Я говорила себе, что спиртное помогает мне быть хорошей, спокойной женой и матерью. Это, конечно, было страшным самообманом.

Сначала я пила по паре рюмок поздним вечером, когда Эндрю засыпал, потом начала пить после четырех дня, если мне не надо было выходить из дома. Я переставила бутылку из кухни, где она стояла на виду, в кладовку в нашей с мужем спальне. Я не хотела, чтобы муж заметил, сколько я пью, а в кладовке он бутылку не замечал. Она была спрятана надежно, но всегда находилась под рукой.

Так продолжалось около года. Перед Новым годом я напилась до такого состояния, что муж отвез меня в больницу, где доктор спросил, сколько я выпила. Я испугалась и стала утверждать, что это была всего пара рюмок. Мой замечательный муж тогда не подозревал меня в алкоголизме. Он решил, что я приняла слишком много антидепрессантов и потом выпила спиртное, что и вызвало острую реакцию. Он не понимал, в каком состоянии я находилась, и

мне очень жаль, что я его обманывала и доставила ему столько неприятностей в канун Нового года.

Мы вернулись домой, и я продолжала отрицать, что у меня есть проблемы с алкоголем. На следующий день я проснулась со страшным похмельем. Весь день я пролежала в кровати, мучаясь от головной боли. Мой муж Брайан заговорил о том, что со мной происходит, только через день, когда мне стало лучше. Он показал мне пижаму сына, которую я полностью облежала, и сказал, что отвез меня в больницу после того, как ее увидел. Я укладывала сына спать и даже не заметила, как меня вырвало. Тогда я поняла, что отрицать уже невозможно. С того дня началась моя новая жизнь.

После Нового года, по настоянию Брайана, я записалась на программу лечения алкоголизма под названием «Праздник выздоровления». Это христианская программа, состоящая из двенадцати шагов. На первом занятии было много людей, и на меня никто не обратил внимания. Нам рассказали, что сама программа начнется через пару недель и мы должны приходить каждую среду в течение девяти с половиной месяцев. В моей группе оказалось тридцать три женщины. К завершению программы нас осталось всего одиннадцать.

Возвращение к жизни без алкоголя было сложным. Бросить пить – это только цветочки. Сложнее понять, почему ты начал пить, разобраться с причиной алкоголизма.

Первые три месяца стали самыми страшными. Физическая тяга к алкоголю исчезла, но психологическая осталась. В магазин я ходила только с мужем, иначе бы обязательно купила себе бутылку водки. У меня не осталось никакой силы воли. Прежде водка была способом справиться с жизненными сложностями, а других способов я еще не знала. Когда наступало отчаяние, мне приходилось просить окружающих о помощи. Это было очень трудно. Борясь с алкогольной зависимостью, я часто испытывала унижение.

Хорошо помню момент, когда желание пить (по крайней мере на время) меня покинуло. Мы тогда находились на четвертом этапе, при котором участников просят разобраться со своими внутренними проблемами. Пожалуй, это самая сложная, но и самая важная стадия лечения. К этому моменту больше половины женщин уже покинули группу. Настало время рассказать о причинах, которые подтолкнули нас к бутылке. Участницы программы говорили о чувстве вины, о тех отговорках и обоснованиях, которые мы сами для себя придумываем. Я, конечно, подготовилась к этой встрече и даже набросала конспект, но когда открыла рот, то сама удивилась тому, что сказала.

– Мне кажется, я виновата в том, что у моего сына аутизм. Зачем я во время беременности занималась своими зубами и ходила на чистку зубных каналов? Еще я ела очень много тунца. Я должна была думать о своем будущем сыне, но я этого не сделала. Вдруг я своими действиями привела к тому, что он родился больным?

Я произнесла эти слова и почувствовала, будто камень свалился с души. После этого впервые с Нового года мне не хотелось алкоголя. Я громко перед всеми призналась в том, о чем думала уже несколько лет, и мне стало легче. У меня и сейчас периодически возникают такие мысли, но я уже не становлюсь их рабом. Я в силах отогнать их, и мне не нужен для этого алкоголь.

Почему я все это описываю и раскрываю душу перед незнакомыми людьми? Потому что не хочу, чтобы вы стали такими, какой была я. Не надо быть слишком гордой. Не надо говорить себе, что ты сильная и со всем справишься. Когда человек просит помощи, это не значит, что он слаб (я еще сама окончательно не свыклась с этой мыслью). Принимайте помощь, даже когда вы о ней не просили.

Все мы люди, а идеальных людей не существует. Вы не обязаны быть суперчеловеком: суперматерью, суперотцом или суперженой. Не стоит брать на себя такие завышенные и нереальные обязательства.

Вы не в состоянии контролировать все, что происходит вокруг вас. Все мы, конечно, стараемся это делать. Но надо отпустить этот сверхконтроль и позволить жизни идти своим чередом.

И, наконец, хочу сказать несколько слов родителям, у которых есть дети с разными проблемами. Некоторые с этим справляются, а некоторые – нет. Главное – не забывайте уделять немного времени себе, общайтесь с друзьями и с супругом. Необходимо подзаряжать свои энергетические батарейки. Перед вами стоят сложные задачи. Жизнь длинная. Если вы не будете о себе заботиться, то не сможете сопротивляться стрессу. Вы должны иногда отдыхать и расслабляться. Ваши дети переживут без вас пару часов. Очень важно, чтобы вы были здоровы, чтобы вы выдержали, а не перегорели. Если вы не в состоянии помочь самим себе, то не сможете помочь и своим детям.

Никогда не игнорируйте внутренний голос, который говорит вам, что вы находитесь на пределе возможностей.

И не повторяйте моих ошибок.

Не будьте такой, какой была я.

Венди Хоард

Как я нашла настоящих друзей

Нам надо научиться быть своими лучшими друзьями, иначе мы можем легко стать себе самыми страшными врагами.

Родерик Торп, американский писатель

«Пара лишних отжиманий – настоящая победа.

Если пропустила завтрак, то останусь без обеда».

Эти слова я быстро набила на компьютере, сидя на полу в своей комнате за закрытой дверью. Написала я их, чтобы подбодрить себя и забыть о чувстве голода. Я сочиняла стихи, пытаясь найти новые способы быстрее и эффективнее похудеть. По моим подсчетам, в моем теле оставалось шестнадцать процентов лишнего жира, и я твердо намеревалась довести эту цифру до нуля. Мой страдающий от голода мозг уже не мог рационально оценивать ситуацию, и я не понимала, что становлюсь болезненно худой.

Эти рифмованные строчки, вдохновленные чувством голода, могли бы стать чудесной эпитафией на могиле человека, умершего от анорексии. Я училась на первом курсе колледжа и чувствовала себя очень одинокой. Мои друзья и подруги разъехались по разным колледжам и университетам, и новые знакомые пока не смогли их заменить. Мне казалось, что все успели сбиться в кучки и подружиться. А вот я – опоздала. Я очень болезненно переживала любой отказ, чувствовала, что не достойна дружбы, и ненавидела себя за это.

– Ух, какая я толстая! – думала я, входя в столовую. – А толстым людям есть не обязательно.

Я решила съесть только половину обеда. «Это же так легко», – думала я. Меня удивило, что такое проявление силы воли и самоконтроля вызвало прилив адреналина. Болезненно-сладкое чувство гордости собой помогало мне пережить одиночество, от которого я очень страдала. Так я начала есть только половину порции или не есть вообще.

Процесс похудения превратился в игру, в которой каждый новый день позволял добиться результатов. Я решила установить, какое минимальное количество еды мне необходимо для жизни. В то время я так отчаянно голодала, что небольшую порцию салата-латука воспринимала как полноценный и вкуснейший обед.

Шли недели, и я весила все меньше и меньше. Мои сверстники начали поглядывать на меня с некоторым подозрением. Помню, как однажды мы шли с тренировки с одной девушкой из моей команды по легкой атлетике.

– Зое, у тебя все в порядке? – спросила она. – Ты что-то сильно похудела.

Я еле сдержала улыбку. Мне было приятно, что окружающие замечают, как я похудела. Наконец-то люди начали обращать на меня внимание!

– Все отлично, – ответила я, избегая смотреть ей в глаза.

Я боялась, что в моих грустных глазах она увидит обуявших меня демонов и поймет, что мне совсем не сладко. Девушка посмотрела на меня так, что я поняла – она несколько не верит моим словам.

Вокруг меня начали ходить слухи, и я наслаждалась тем, что кто-то обо мне говорит. Интерес окружающих был для меня как наркотик. Чем больше люди обращали на меня внимание, тем меньше я ела. Так я попала в смертельный капкан анорексии.

За полгода я похудела на тринадцать килограммов.

– Угощайся, – сказала мне однажды знакомая, протягивая энергетический батончик.

– Я не хочу есть, – соврала я и посмотрела на нее с осуждением. Девушка просто не понимала, какие в моей игре ставки. Всякие перекусы и особенно сладкие энергетические батон-

чки – это табу, непростительная слабость и знак того, что ты не в состоянии контролировать себя. Разве она сама не понимает, что это неправильно?

Но в глубине моей души начали зарождаться сомнения. Я понимала, что веду себя опрометчиво и глупо. Однажды мы ехали в автобусе с соревнования, после которого я забыла поесть. Я ощущала такое страшное чувство голода, что, казалось, вот-вот потеряю сознание. Представьте себе, я не поела после тяжелой физической нагрузки, я была слишком голодной, чтобы вообще нормально соображать, но думала только о том, как побыстрее добраться до своей комнаты и сделать побольше отжиманий.

Вот тогда я поняла, что со мной происходит что-то не то. Мне нужна была помощь.

– Давайте отметимся, – произнесла руководитель нашей группы по имени Минди. Нас было четверо, и мы сидели на поставленных в круг раскладных стульях. Я вступила в группу поддержки людей с нарушениями пищевого поведения. Наши встречи проходили раз в неделю, и собирались мы в подвале церкви.

Под словом «отметиться» подразумевалось, что участник группы должен был произнести свое имя и рассказать, как у него идут дела в смысле питания. Кроме этого, надо было поделиться своими чувствами. Мне очень не хотелось рассказывать о своих чувствах.

– Я чувствую себя толстой, – обычно говорила я и надеялась, что этого хватит.

Но вскоре я подружилась с девушками, которые ходили в эту группу. Я удивлялась, что они знают про меня самое плохое, но при этом очень хорошо ко мне относятся. Они мне доверяли, и постепенно я начала рассказывать о себе все больше и больше. Я произносила вслух то, что меня волновало, и это помогло мне понять, каких сумасбродных взглядов я придерживалась.

В нашей группе ценилась честность. Такой настрой помог мне побороть болезнь.

– Это твоя анорексия говорит, что ты толстая, – объяснила Минди, – поэтому ты должна сказать болезни, чтобы та заткнулась.

Минди всегда выражалась прямо и называла вещи своими именами. Я начинала понимать, что стала заложником своего ума. Анорексия – очень упорная штука, она отнимает энергию, которая необходима, чтобы с кем-нибудь подружиться.

Наконец я решилась – сейчас или никогда. Однажды вечером я нарисовала в своем дневнике могильный камень и написала: «Я должна раз и навсегда распрощаться с анорексией. Когда-то она была моей лучшей подругой, но сейчас ее надо закопать в сырую землю».

Я посещала психоаналитика и ходила в группу поддержки. Постепенно анорексия теряла надо мной власть, и у меня появилась энергия для того, чтобы впустить в свою жизнь других людей.

Процесс выздоровления не был ни простым, ни быстрым. Каждый раз, когда я могла бы сбиться с пути, друзья помогали мне вспомнить, кто мой главный враг.

Я четко помню день, когда я поняла, что выздоровела и окончательно избавилась от анорексии. С одной из моих лучших подруг мы сидели в ресторане и ели. Она посмотрела на меня и с улыбкой сказала: «Зое, ты за последнее время сильно изменилась. Ты становишься необыкновенной красавицей – и внешне, и внутренне».

Моя подруга представить себе не могла, как я была рада этому комплименту. Я поняла, что больше не стану морить себя голодом. Анорексия никогда не была моим другом, это страшное психическое заболевание. Я от него избавилась, и это было самым сложным делом за всю мою жизнь. Но после этого я смогла полюбить себя и найти настоящих друзей.

Зое Нйтли

Господь помог, когда я стоял у последней черты

План Господа – это не график встреч и точный план, расписанный в ежедневнике, а Его отношение.

Эндрю Дуз

Сколько раз по утрам я стоял, стараясь собраться с мыслями, перед зданием, в котором расположена редакция моей газеты. Я молился или скорее умолял Господа спасти меня.

Я знал, что вскоре начнут собираться сотрудники и мне придется улыбаться фальшивой улыбкой и шутить. Хотя с виду я был радушным и приветливым, в моей душе все было черно. Мне казалось, что я нахожусь в глубоком колодце с гладкими каменными стенами. Внутри колодца было темно и пусто, как в моей жизни. И выбраться оттуда я не мог.

Я молился, но знал, что Господь меня не слышит. Я не мог быть на Него в претензии, ведь даже когда я обещал завязать, то все равно думал о том, как бы выпить.

Но на самом деле Господь слышал меня и ждал.

Мне стукнуло пятьдесят лет, я был успешным журналистом, мужем, отцом и даже дедом – и при этом безнадежным алкоголиком. Я работал, выполнял разные социальные функции – и постоянно пил, планировал, где и когда буду пить, и скрывал свой алкоголизм. Моя жизнь строилась на вранье. Я старался, чтобы со стороны все выглядело нормальным, хотя огонь всепоглощающей привычки сжигал меня изнутри.

Каждое утро, встав с кровати, я наливал себе стакан. Чаще всего после этого меня рвало, но я не сдавался и выпивал еще. А потом еще и еще, пока в желудке не оказывалось достаточно спиртного, чтобы меня перестало трясти.

Я пытался менять магазины, в которых приобретаю алкоголь, но каждый раз, когда я входил в дверь, сотрудник на кассе точно знал, зачем я пришел. Я никого не мог обмануть. Я ненавидел самого себя за то, что с большей радостью проводил время в компании с несколькими литрами пива, чем со своей семьей.

В то время двумя самыми важными для меня вещами были алкоголь и работа. Я гордился статьями, которые выходили из-под моего пера. Пока я был в состоянии писать, у меня оставалось достаточно самоуважения, чтобы жить дальше.

Я боялся все потерять. Вдруг на работе узнают, что я алкоголик? Или у меня откажет печень? Но страх исчезал, по крайней мере на несколько часов, как только я выпивал несколько рюмок.

– Боже, – молился я, – Ты видишь меня? Слышишь ли Ты меня? Я умираю! Неужели Тебе все равно?!

Но мои молитвы оставались без ответа. Несмотря на это я продолжал истово молиться, сам не знаю почему. Ведь я знал, что алкоголь точно ответит на мои молитвы и принесет сладкое забытие. Алкоголь давал мне то, что я хотел и когда я этого хотел.

И вот настал декабрь. После выходных, проведенных в беспробудном пьянстве, я вышел на работу. Перед Новым годом газета выпускала самый объемный и интересный номер, но я не мог собраться с мыслями, чтобы что-то написать.

Я встал и вышел на улицу. Я чувствовал себя ужасно, мне было больно, и надежды не оставалось. Я сломался, не выдержал и ушел с работы, которая оставалась единственным оправданием моей жизни.

Я хотел умереть. Я молился и ждал ответа, хотя был уверен, что никогда его не получу.

Наконец я «созрел» для того, чтобы обратиться за помощью к профессионалам. Мы с женой сделали несколько звонков, и меня зачислили в программу избавления от алкогольной зависимости.

Я вошел в здание, где проводилась эта программа. Я чувствовал себя одиноким, и мне было страшно. Но скоро выяснилось, что я – далеко не единственный человек на земле, у которого существуют проблемы с алкоголем.

Я прошел программу детоксикации, потратил много времени на лечение у психоаналитика и участвовал в обсуждениях в центре по борьбе с алкоголизмом. Только после этого у меня снова нашлись силы на молитву.

На этот раз она была короткой.

– Господи, – выдавил из себя я, и тут меня захлестнули чувства. Слезы потекли по щекам. Каждой клеткой своего тела я ощутил присутствие Бога. Это было потрясающее чувство, словно меня ударило электрическим током.

В ту ночь я впервые за много лет заснул спокойно, с пониманием того, что воля Господа осуществляется в соответствии с нашими нуждами, а не желаниями.

Я понял, какой у Господа был план. Оказывается, он меня всегда слышал. Просто Он ждал, пока я сам разберусь с проблемами, которые себе создал, и только потом стал мне помогать. Если бы Он меня спас, я бы этого не оценил и продолжал пить, как и раньше. Если бы Он ответил на мои молитвы так, как я хотел, я, скорее всего, никогда бы не бросил пить.

С тех пор как я «завязал», прошло несколько месяцев. Я по-прежнему молюсь каждое утро перед зданием, в котором расположена моя редакция. Я молюсь и благодарю за все, и знаю, что Он меня слышит. Он слышит меня сейчас и слышал тогда, когда я тонул в страхе и эгоизме и ненавидел самого себя.

Я был готов скорее умереть, чем продолжать существование в своем личном аду, и тогда Бог ответил на мои молитвы и дал мне еще один шанс.

Господь помог, когда я стоял у последней черты.

Том Монтгомери

Научись радоваться жизни

Жить – это не просто существовать, а пребывать в добром здравии.

Марк Валерий Марциал, римский поэт

– Эй, Хэйли, не спи! – кричала моя лучшая подруга Иззи, с которой мы делили квартиру. – Обещай мне, что ты не заснешь.

Я что-то промычала в ответ, думая лишь о том, чтобы моя подруга не гнала машину так, словно играет в Grand Theft Auto⁴. Я сидела на пассажирском сиденье. Иззи не знала, что делать. Она что-то говорила, но я не все понимала, потому что она плакала.

Потом Иззи позвонила моей маме.

– Хэйли приняла кучу таблеток, – сказала она. – Точно не знаю, но много.

Она закончила разговор, еще сильнее нажала на газ и сказала: «Твой отец отвезет тебя в больницу».

Я положила голову на приборную панель. Краем глаза я видела испуганное лицо Иззи, по которому текли слезы. В глазах постепенно становилось темно.

– Зачем ты все это делаешь?! – услышала я голос подруги. – Почему, Хэйли?

– Потому что Джеймсон был прав, – ответила я. Больше из той поездки я ничего не помню.

Доктор сказал, что мне очень повезло. Я так не думала. Мое сердце выдержало и снова начало биться. В животе словно горел пожар, но я постепенно возвращалась к жизни.

Не могу сказать, что меня это радовало. Я очнулась в приемном покое больницы, где было много плачущих и стонущих пациентов. Рядом стояли отец с мамой, которая вытирала слезы. Потом врач задал самый важный вопрос: «Мисс Грэхам, вы сознательно приняли большую дозу лекарства?»

Я отрицательно покачала головой и ответила, что у меня сильно болела голова.

– Скажи доктору правду, – попросил меня отец. – Скажи ему то, что ты говорила Иззи.

Я закатила глаза, показывая, что он сгущает краски.

– Я только сказала, что мой друг был, возможно, прав.

– Ее друг месяц назад покончил жизнь самоубийством, – объяснил раздраженным тоном отец, словно Джеймсон был виноват в том, что случилось со мной.

Врач кивнул:

– Значит, вы считаете, что он поступил правильно, и поэтому решили наложить на себя руки?

Меня удивили его слова. В них была правда, которую я до этого осознавала. Я сползла по стене, села на корточки и заплакала так громко, что от неожиданности замолчали все пациенты.

– Я уже не в первый раз пыталась это сделать, – пробормотала я между приступами рыданий.

После этого меня оставили в больнице, чтобы как можно скорее перевести в психиатрическую лечебницу. Там я должна была провести три дня.

Боже, что я натворила? Я понятия не имела, как моя смерть отразится на окружающих меня людях!

Я несколько часов лежала в своей палате, и мне было страшно и одиноко. Я чувствовала себя маленьким ребенком, которого наказали за то, что он сделал что-то не так.

⁴ Серия компьютерных игр.

За мной ухаживал добрый медбрат по имени Рэнди. Он зашел в мою палату и предложил мне выговориться. Целый час я рассказывала ему о своей жизни, которая в последние десять лет была довольно сложной. Моя мать постоянно меняла бойфрендов, но все они оказывались наркоманами или психически неуравновешенными людьми, которые все проблемы решали кулаками. Мы жили в ужасной нищете и экономили на мелочах. Когда у нас в доме появлялась теплая вода, это был настоящий праздник.

Я призналась Рэнди, что уже в пятнадцать лет пыталась дважды покончить с собой. За последние четыре года я часто резала себя лезвием, надеясь, что физическая боль поможет забыть о проблемах и невзгодах. После окончания школы я начала пить, спала с кем попало и несколько месяцев «сидела» на кокаине и героине. Потом мой ближайший друг детства застрелился. После этого я приняла несколько разных таблеток и упаковку NyQuil⁵.

Рассказав Рэнди все это, я разрыдалась. Он молчал.

– Мне кажется, – сказал он наконец, – что ты уже научилась выживать. Но смысл жизни не только в выживании. Хватит выживать. Теперь пришло время радоваться.

Он с нежностью взял меня за руку.

– Забудь прошлое. Забудь все плохое, что тебе пришлось пережить. Научись радоваться жизни. Обещай мне, что ты это сделаешь.

Я схватила Рэнди за обе руки и произнесла: «Да, обещаю!»

В психиатрической лечебнице я вела дневник, в котором описывала свои чувства и переживания. Я пробыла там всего три страшных дня, но за это время поняла больше, чем некоторые понимают за всю жизнь. Сестры в психлечебнице укоряли меня за то, что я хотела покончить с собой. Они говорили, что жизнь – это подарок, который я должна ценить.

На третий день я наконец почувствовала себя достаточно сильной, чтобы жить дальше. Мне надо было измениться, избавиться от плохих привычек, извиниться перед одними людьми и по-новому построить отношения с другими. Я перестала принимать наркотики.

Прошел год. Я пишу книги и продаю свои произведения онлайн. Я занимаюсь благотворительным фондом, помогающим музыкантам, а также работаю в компании по продаже шляп, которая перечисляет часть своих доходов в больницы. У меня прекрасные друзья, ситуация в семье стала нормальной. Я наконец-то чувствую себя счастливой. Теперь я не просто выживаю. Я живу не только ради себя, но и ради друзей, которые помогли мне в самое тяжелое время моей жизни. Я выполнила свое обещание, сдержала слово, начала новую жизнь и научилась радоваться.

Хэйли Грэхам

⁵ Лекарство от простуды производства компании Procter & Gamble (прим. пер.).

Мысли о будущем, воспоминания о прошлом

Нельзя начать все сначала, но можно сегодня начать жить по-новому и сделать так, что итог будет совсем другой.

Мэри Робинсон, первая женщина-президент Ирландии

В тот день, когда я возвращалась домой, мои коленки, локти и лицо были разбиты в кровь. Мы с ребятами играли в «царя горы», и я несколько раз сильно и больно упала. Мне было всего восемь лет.

Моя мать могла бы меня пожалеть, но на это я, честно говоря, не рассчитывала. Увидев меня, она схватила меня за волосы и начала трясти, как куклу, а потом сильно отлупила. «Сколько раз я говорила тебе, чтобы ты не доводила себя до такого состояния!» – кричала мать.

В детстве побои были для меня привычными. Я выросла в семье, где считалось нормальным применять к детям физические наказания. Из поколения в поколение детей воспитывали именно так. Судя по тому, как сложилась жизнь моих предков, никто от этого сильно не пострадал, не стал преступником или наркоманом. «Если метод работает, то зачем от него отказываться?» – так, видимо, рассуждали все мои родственники. Прабабка была моей бабушкой, а потом бабушка была моей матерью.

Мой отец умер, когда мне было два года, поэтому нас с сестрами воспитывали мать, бабушка и тетя. Поскольку среди моих воспитателей были еще две женщины, я регулярно получала еще больше тумаков.

Никто в семье не делал секрета из наших методов воспитания. Бабушка хвасталась, какими послушными выросли ее шестеро детей. И все почему? Потому что на них розог не жалели.

На моей памяти детей били руками, швабрами, тапками или деревянной палкой. Не было точно определено, за что именно надо наказывать. Как я уже писала, меня отлупили за то, что я разбилась в кровь. Били деревянной палкой, когда я ходила по дому босиком. Били за пререкания со взрослыми (это считалось одним из самых серьезных нарушений) и за то, что я бросала грязь на крыльцо соседей. Били, когда я оказывалась в неправильном месте в неправильное время. Это делали мать, бабушка или тетя – любым описанным выше способом по любой части тела.

В детстве меня били так часто и много, что у меня, наверное, появился иммунитет к боли – как у бактерии может развиться иммунитет к антибиотику. Так говорила моя мать. Но хуже всего были не физические наказания, а психологические издевательства.

Когда мне исполнилось одиннадцать лет, мать уехала на работу, с которой возвращалась в отпуск только раз в году. Целый месяц после ее отъезда я плакала по вечерам, разглядывая ее фотографию, которую держала у себя под подушкой. Но горечь расставания с матерью я испытывала гораздо дольше.

Я осталась с бабушкой и тетей. Побои продолжались, но большее всего мне становилось от замечаний тети, которая была очень остра на язык. Тетя любила издеваться над моим внешним видом. Она говорила: «Ты надела сережки и вообразила себя красавицей?» Или: «Представляю, как ты выглядишь на танцах. Как скелет, который встал из могилы и трясется перед тем, как развалиться». После каждой такой шутки тетя заливалась смехом, от которого мне становилось тошно.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.