

Личная история: Про одиночество



*Ощущение, будто я стою посреди
переполненной народом комнаты,
кричу во весь голос, а никто не слышит.*

(Титаник)

Ребёнок-невидимка

Меня зовут А, я наркоманка. Когда я начала писать шаги, я поняла, что причины, по которой я начала употреблять, как таковой нет, но на протяжении всего детства вплоть до моего первого употребления со мной всегда было ощущение одиночества и пустоты.

Я была не просто замкнутым ребёнком — это даже слабо сказано. Я могла за день сказать всего пару слов, а если меня не спросят, то и не заговорить. Я была очень тихая, спокойная, зажатая и напряжённая. У меня было ощущение, что есть только я, мои мысли, а люди и всё вокруг — это как будто другая планета, и не было никакой связи с внешним миром, не чувствовалось никакой близости с ним, я была как бы отдельно. Понятно, что рядом были близкие люди: мама и те, кто меня воспитывал.

И помимо этого одиночества было очень много страха оценки, даже сейчас мне проще общаться с кем-то наедине. Для меня общение в компании, пусть и небольшой, гораздо сложнее.

Когда я попробовала первый наркотик, я поняла, что могу быть такой, какой я хотела бы быть. Я смотрела на других девчонок, они были раскованные, общительные, симпатичные, уверенные в себе, делали то, что им нравится, не боялись. Я такой не была. Я даже в школе слушала ту музыку, которая нравится другим, а той, которая нравится мне, я стыдилась. И так я жила долгое время, и, естественно, во мне копилась неудовлетворённость жизнью, недовольство, претензии.

Не хочется много рассказывать про употребление. Была большая степень отрицания, потому что я так и не начала колоться ни в употреблении, ни в срыве, и эта оговорка очень долго была

со мной здесь, в сообществе АН. Иногда да в шутку кто-то говорил: «Да ты не кололась, тебе нас не понять». На что у меня была большая претензия: «Ну что ж теперь отдельное сообщество создавать?». Но сейчас этого нет. Я знаю, что у болезни нет возраста, нет определённого вещества. Химическая зависимость — это просто зависимость от химических веществ, и я зависимая.

Дар отчаяния

Моё последнее употребление было эмоциональным дном. Я была одна в подъезде, у меня были в одной руке наркотики, в другой деньги. Барыга выставил меня за дверь, сказал, что у него дела: «Вот на тебе деньги на наркотики и иди. Просто уйди, пожалуйста». Домой я возвращаться не хотела и искала, где мне не то чтобы перекантоваться, а просто побыть с кем-то. Мне было настолько плохо, что я и употребить не хотела, и деньги мне не нужны были. Никакого удовлетворения мне это не приносило. Я понимала, что я одна, и вдруг услышала, как на каком-то этаже закрывается дверь, и выходит человек покурить. У меня даже возникла мысль: «Может быть, ему излить душу?». Просто мне хотелось какому-нибудь человеку рассказать, как мне плохо. Я уехала на такси туда, где могла провести ночь, и выбросила наркотики в окно перед таксистом.

Я попросила родителей отвезти меня в больницу и месяца три пролежала в наркологии. По дороге домой, когда родители меня забирали, у меня опять возникло это привычное чувство, что я хочу употребить. Я решила не употреблять и не знала, что делать дальше, как не употреблять? Вроде я понимаю, что надо сделать что-то другое, но не знаю, что, и я поняла, что мне нужна помощь.

Выздоровление или изоляция?



Приходя на первые группы, я очень долго вливалась, потому что, выйдя из лечебного учреждения, я поняла, что мне даже не с кем общаться, у меня была только мама, с которой я живу, и всё. С соупотребителями я решила не контактировать.

Мой первый период чистого времени продолжался два с половиной года. Я не могла взять служение дальше чайханчика, потому что меня очень смущали дальнейшие служения. Мне было очень страшно, казалось, что я не смогу, не справлюсь, что мне скажут: «Ты плохо

делаешь, иди отсюда». С горем пополам я нашла людей, с которыми мне легче было сблизиться, стала с ними общаться.

Сейчас я вижу, что идентификации с другими людьми тогда почти не было. Просто идти было некуда, и я ходила на группы АН. В институте я решила восстановиться чуть позже, я не работала. Я вела домашнее хозяйство и особо ничем больше не занималась. И это одна из моих моделей поведения — изоляция в привычной комфортной обстановке, дома. Я там всё знаю, там нет людей. Это комфортно, но в то же время я от этого страдаю.

Я нашла спонсора — девушку, которую я «слышала», опыт которой мне был близок. Я прописала с ней первые 2–3 шага, потом у нас был небольшой перерыв между шагами, который я самовольно удлинила. Через полгода я перестала ходить на группы и связываться со спонсором. С анонимными ребятами я практически не общалась, но, бывало, они звонили, и я выбиралась на группу просто поболтать, увидеть кого-то.

В какой-то момент, спустя год, как я ходила на группы, какой-то чувак посмеялся над моим высказыванием, и я совсем перестала высказываться. За полтора года я высказалась, может, один раз, когда более-менее почувствовала себя безопасно. Я до сих пор помню того человека, мне даже немножко обидно. Я прописала его в Четвёртом Шаге и сейчас понимаю: «Господи, это не то чтобы глупо, мне же самой от этого хуже было».

Приложение к другому человеку

Ещё одной из причин срыва, я считаю, стало то, что я позволила себе вступить в романтические отношения в первый год чистоты. Я это сделала сразу после выхода из ребцентра. Для меня отношения были эдаким «якорем», я могла «зацепиться» за них и знать, что я при ком-то. Мне казалось, что я как отдельный человек ничего не стою, я могу быть только приложением к кому-то более-менее значимому. Но, опять же, это я сейчас понимаю, а тогда мне казалось, что я влюбилась, что это чувства, любовь, я выйду замуж. Ну, конечно, это тоже опыт. И тем не менее я употребила наркотики. Несколько месяцев я была в срыве и скрывала это ото всех, в том числе и от парня.

Я уже начала выздоравливать заново и пыталась закончить эти отношения... Я настолько к ним привыкла, что от них было очень сложно отказаться. Мне было сложно не потому что какие-то чувства были, а из-за сильной привычки, что рядом тот, кого я просто знаю.

Закончилось это катастрофой, другого слова не могу подобрать. Потому что мне пришлось обратиться в органы, чтобы себя как-то обезопасить. Месяца три я прожила в очень стрессовом состоянии, но одновременно я активно начала выздоравливать, чтобы как-то с этим справиться.

Когда нужно кричать

Как начиналось моё утро: я просыпалась, читала с десяток сообщений о том, что мне вырежут глаза, выжгут, найдут, изобьют. Выходя из квартиры, я включала камеру на мобильном телефоне, чтобы, если что-то произойдёт, это всё записать. Шла, оглядываясь, до троллейбуса, в троллейбусе тоже снимала, потому что порой парень ехал на машине и пытался звонить и т.п. В некоторые дни я бежала бегом до работы, потому что он бежал за мной. Мне потребовалось время, чтобы адекватно воспринять ситуацию как ту, что происходит со мной. Я

считаю, что нормальный человек закричал бы. Я смогла закричать только через какое-то время.

У меня была как раз проблема с применением Второго Шага, который я в тот момент писала с новым спонсором. Это была очень хорошая практика. Сейчас улыбаюсь, потому что это достаточно иронично, что применять его надо было постоянно — от этого зависело не только моё физическое состояние, но и моя жизнь. Полиция на мои заявления и заверения мало реагировала. Я просила помощи уже у всех и отовсюду.

Если первые пару недель казалось, что его сейчас прорвало, и потом он успокоится, то потом мне казалось, что это не закончится никогда. И так случилось, что его разыскивали и посадили до того, как по моему заявлению в прокуратуру было начато расследование. Я считаю, что это прямое вмешательство Бога в мою жизнь на тот момент. Я уже думала переезжать куда-то, уже ничего не помогало — я обращалась всюду, куда только могла.

Как важна любовь Бога



Это было толчком к тому, чтобы я начала выздоравливать заново. На сегодняшний день с того момента уже практически два года я нахожусь в постоянном движении, у меня не было пауз в выздоровлении, не было такого, что я перестала писать шаг или месяцами не звонила спонсору. Я научилась на своих ошибках. Мне не верилось, что простые действия помогают анонимным ребятам оставаться чистыми и жить той жизнью, которой я иногда завидовала.

Сегодня я нахожусь в первый раз за эти пять лет в Четвёртом Шаге. Дальше третьего я не могла пойти. Прописав Третий Шаг последний раз, я поняла, почему. Мне очень не хватало ощущения того, что Бог меня любит, что я вообще достойна этой любви, что мне эта любовь так же важна, как и другим. Мне казалось, что другой человек гораздо важнее, чем я, он намного больше может сделать для этого мира, и Бог ему должен больше, наверное, способствовать. И для меня было открытием, что Бог любит всех одинаково, никого ни больше, ни меньше, и меня он любит тоже. Я стала чуть спокойнее, чуть счастливее. Появилось фоновое ощущение того самого душевного покоя.

Есть контакт

Из приобретений и плюсов, которые появились, первое, самое важное, то, что, где бы я не находилась, я стараюсь сделать так, чтобы мне было комфортно. Появилась связь с внешним миром и ощущение, что я его часть, а не отдельная «амёба», которая сидит дома и ничего не делает. Если я, например, увижу, что у человека рюкзак открыт — я подойду и скажу. Я поняла, что для меня таблетка — это постоянная деятельность. Не скажу, что я кручусь как белка в колесе двадцать четыре на семь, я и отдыхаю тоже. К тому же у меня появились первые подспонсорные, что для меня тоже было шоком, потому что я не думала, что ко мне кто-то захочет обратиться за помощью. И когда ко мне первый раз подошла девочка и попросила поспонсорить, я согласилась. Потом иду домой, а у меня паника: «Что с ней делать?!»

Сейчас я к этому привыкла, есть ощущение, что это тот процесс выздоровления, который должен идти. Несмотря на то, что страх нового порой сильнее действий, сегодня гораздо проще его преодолеть благодаря программе, благодаря тому, что я остаюсь в контакте с выздоравливающими, и нахожусь в этом процессе. Я продолжаю идти по этому пути, чтобы быть счастливой и сохранить это счастье.

Над статьей работали:

Арина (волонтёр), Вика (волонтёр), Коля (редактор), Денис (дизайнер), Лёша (техник), Настя (председатель), Полина (вице-председатель)