ДНЕВНИК № 4

Моя судьба. Судьба наркомана.

Мне плохо, меня кумарит, а мать впервые за эти долгие годы улыбнулась.

**Всем, кто хочет, чтобы у него была
своя судьба, а не судьба наркомана.**

В твоей судьбе произошел излом, ты стал жертвой очень дикого и противоестественного занятия – ты сел(а) на иглу. Попытайся проследить, как это произошло, начиная описывать свою жизнь с самого детства.

1. **Я родился… Мои бабушка и дедушка… Опиши, как к тебе относились и сейчас относятся бабушка и дедушка, какие у них отношения с твоими родителями. Опиши образ жизни родителей, любят ли они друг друга, любят ли они тебя? Как ты к ним относишься? Как они относятся к тому, что ты стал наркоманом? Как бы ты относился к своему ребенку, если бы он сел на иглу? Переживаешь ли ты, видя страдания твоих родных и близких? Обижал ли ты в детстве животных? Какие чувства ты испытывал при этом? Опиши случай, когда тебе стало жалко какое-нибудь животное или какого-нибудь человека. Когда у тебя впервые проснулось чувство жалости и сострадания? При каких обстоятельствах это произошло? Появляется ли это чувство у тебя сейчас? По отношению к кому? Когда у тебя впервые появилось чувство влюбленности? Была ли у тебя первая любовь? Кого сейчас ты любишь? Кто сейчас любит тебя? От кого ты хотел бы получить ответную любовь? Как ты думаешь, в чем состоит смысл твоей жизни?**
2. **<u>Отдельная тема:</u> напиши письмо из детства себе на занятия. Пиши от имени ребенка к себе сегодняшнему.**

Письмо из детства себе на занятие.

Здравствуй Олег, ты сейчас сидишь на занятиях и с помощью клуба стараешься выбраться из наркотического омута. А ведь помнишь, каким ты был в детстве – веселый, жизнерадостный, но, сделав один неверный шаг с тропы судьбы, ты глубоко ошибся и начал уходить от этой судьбы дальше и дальше, оглядывался, но продолжал идти дальше, заходя все больше и больше в наркотический туман, знаешь, я почему-то всегда был уверен, что ты сможешь из него выйти, конечно, не без помощи специалиста, но сможешь! И я искренне желаю тебе вернуться на линию судьбы, да, да, именно в то место, из которого ты сделал поворот с правильной дороги, а иначе никак.

Этот промежуток времени, который ты проколол, придется проходить снова, но уже с твердой уверенностью, что никогда больше не свернешь в другую сторону. Судьба тебе предначертана, может, улучшить ты ее не сможешь, но зато ухудшить ты ее успеешь в любой момент. Так что желаю тебе не делать себе жизнь труднее и навсегда завязывать с наркотой.

Олег, наркоман, 1,5 года на игле.

Прочти книгу «Судьба наркомана», желательно прочитать всю литературу из спец.курса «Для тех, кто хочет любить и быть любимым». Если в твоем городе нет клуба, то закажи в центре.

Отрывки из книги «Судьба наркомана».

Всю школьную жизнь я жил в любви, и любовь была ответная до 11 класса, 4 года любви! По окончании школы ее любовь прошла, я начал это замечать, но ничего не мог поделать. Однажды она сказала мне: «Отстань, надоел». Я остался один, появилась масса новых знакомых, я начал с ними воровать и колоться. Я глушил в себе боль, – нет, просто я убивал в себе чувство, то чувство, которое называется ЛЮБОВЬЮ.

**Я глушил в себе боль, – нет, просто я убивал в себе чувство,
то чувство, которое называется ЛЮБОВЬЮ.**

«Я, глядя на то, как ты пристаешь к Ирине, решила мстить тебе… Я помню тот день, когда ты узнал, что я укололась. Мы стали отдаляться друг от друга, пока я не поняла, что потеряла тебя окончательно. Я хочу сказать тебе спасибо за те дни, проведенные с тобой вместе. Я променяла любовь на иглу, но этого больше не повторится. Вернись ко мне, и ты увидишь, что я стала другой. Я молилась, и дальше буду молиться за тебя. Ты самое дорогое в моей жизни, после мамы. Я люблю тебя, возвращайся.

Возвращайся холодным утром,
Возвращайся, мне очень трудно,
Возвращайся в тумане ночи.
Возвращайся, когда захочешь,
Возвращайся и оставайся,
Возвращайся, я без тебя устала.

Да, не редко на иглу садятся из-за потери любимого человека.

НАРКОМАНИЯ – это потерянная любовь.

Отчаяние толкнуло тебя на этот шаг, но это же отчаяние может вернуть тебя к жизни и к любимой, любимому.

П Р И Т Ч А о молитве за преследователей или
о том, что иногда отчаяние дает нам шанс.

Расскажу вам, как один любящий человек страдал долгие годы от разлуки с возлюбленной и как его пожирал огонь этих мучений. Могучая сила любви лишила его сердце терпения, а тело его устало от жизни. Жизнь без любимой казалась ему пустой, лишенной смысла, и чем дальше, тем больше он угасал. Сколько дней и бессонных ночей юноша провел в тревоге и тоске, с болью в сердце думая о ней. Он весь превратился в тень, а раненое сердце – в горестный стон. Он готов был отдать тысячу жизней только за то, чтобы на один миг испытать упоение от ее присутствия. Но ему это не было суждено. Ни один врач не мог исцелить больного, а друзья стали избегать его. У врачей нет средств, чтобы излечить от любви, только прикосновение руки возлюбленной смогло бы ему помочь.

В конце концов, древо его тоски породило плод отчаяния, а пламя его надежды погасло, превратившись в пепел. И вот однажды вечером несчастный влюбленный, уставший от жизни, покинул свой дом и отправился в путь. Вдруг он заметил, что его догоняет ночная стража. Он попытался спастись бегством, но стражники преследовали его по пятам, их становилось все больше и больше, и наконец все пути для спасения были отрезаны. В отчаянии он простонал: «Все ясно, стража – это мой ангел смерти, он спешит поймать меня, это палач, который вот-вот схватит меня». Измученный, едва чувствуя под собой ноги, с бьющимся сердцем он подбежал к стене, окружавшей сад, и с великим трудом взобрался на нее. Оказавшись наверху, он увидел ее головокружительную высоту, но, забыв об опасности, бросился вниз, в сад.

И какое же зрелище предстало его взору! Там была его возлюбленная с лампой в руке. Она искала его. И когда он, потерявший свое сердце, увидел ту, которая похитила его, вздох облегчения вырвался из груди юноши, и он воскликнул, подняв руки к небу: «О Господи, пошли моим преследователям славу, богатство и долгую жизнь, потому что теперь я понял, что стража была для меня ангелом любви, который вел меня и мне, измученному, придавал свежие силы».

Этот человек был прав, ибо, сколько справедливости и милосердия скрывалось за кажущейся жестокостью стражи. Преследуя его, она привела страждущего из пустыни страдания к морю любви и развеяла мрак разлуки светом свидания. Она направила томившегося в одиночестве в сад близости и истомленную душу к врачевателю сердца.

Если бы наш влюбленный знал наперед исход всего этого, он благословил бы стражу и

молился за нее, поняв, что за ее непреклонностью скрывается справедливость; но так как он не предвидел конца, то стал жаловаться и плакать. Однако странствующие в садах познания видят уже конец в начале, мир в войне и приветливость в гневе.

Работа с мыслью-ГОНом: АТАКА!

Лучшая защита – нападение!

Это прием не защита, а наоборот – АТАКА! Используется он на предложение уколоться, сделанному тебе другим наркоманом или на пришедшую мысль (ГОН). На мысль или предложение уколоться ты можешь ответить заранее подготовленной фразой: «А тебене надоело просыпаться на кумаре? Воровать? Грабить? Убивать мать?» или: «Ты, что хочешь, чтобы я свою жизнь на помойке закончил?»

Из дневников наркоманов

Вчера я впервые встретился с Максимом. Он мне сразу: «Давай замутим, Серый?» И вот тут-то я ему и врезал: «Ты, что хочешь, чтобы я свою жизнь на помойке закончил?» И смотрю, у него так челюсть отвисла, и глаза такие квадратные стали. Он стоял, разинув рот, с разведенными в сторону руками. А ведь Макс шустрый пацан, за словом в карман не полезет. И по его глазам я понял, – он ожидал любого ответа, только не этого. Я пошел по аллее и, когда обернулся, он все еще стоял и смотрел мне вслед. Он стоял и думал, а в его голове никак не могло уложиться то, что я ему ответил. Сергей.

ЛОЖНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ

5. «Трава» – это безобидная вещь, к ней не привыкают, хочу курю, хочу не курю.
6. Вот я сейчас перекумарил. Все я решил завязать, только поставлюсь еще один раз и все, больше не буду.
7. – Нет! Все! Я больше никогда не буду колоться ханкой. Вот только попробую героин, ведь я так давно хотел его попробовать…

- **Нет! Все! Я больше никогда не буду колоться героином. Вот только попробую «винт», просто, чтобы знать, что это такое…**
- **Нет! Все! Я никогда не буду колоться «винтом», только попробую Л.С.Д., я давно о нем слышал, просто интересно сравнить с «винтом»…**
- **Нет! Все! Л.С.Д. мне не нужно, вот только попробую КРЕК…**

Попробуй еще ослиную мочу…, с нее так прет…

ВНИМАНИЕ: всем, кто работает по программе: к «траве» относись так же, как к наркотикам. За «травой», обычно, идет срыв. Нельзя прекращать работу по дневникам, курение «травы» и прекращение работы над дневником ведет к срыву и смерти.

ДНЕВНИК НАРКОМАНА № 4. Вопросы к дневнику № 4.

1. **Ответь на вопросы, которые тебе задал руководитель (наставник).**
2. **Напиши свою судьбу.**
3. **Напиши письмо из детства самому себе.**
4. **Были ли у тебя (есть ли сейчас) ложные убеждения №5, №6, №7? Какое из них ты считаешь самым опасным и почему?**
5. **Как я буду избавляться от потребности?**
6. **В чем значение притчи № 3?**
7. **Как ты будешь применять прием по борьбе с «ГОНом», описанный в дневнике № 3?**
8. **Записал(а) ли ты молитву, которую ты составил в дневнике №3 в маленькую книжечку?**
9. **Напиши формулы настроя 70 раз. В этот день обязательный дневник можно не заполнять.**

Утром читай дневник №3 и №4 программы и свои, после обеда литературу из программы.

Внимание работающим по программе: дополнительно к четвертому дневнику читай книгу «Судьба наркомана»

Благотворительный фонд имени Геннадия Шичко
проводит спец.курсы по психологии межличностных
отношений «Для тех, кто хочет любить и быть любимым».

Литература по спец.курсу «Для тех, кто хочет любить и быть любимым»:

1. **Роберт Салливан «Нежданная любовь»**
2. **Карен Хорни «Невротическая потребность в любви»**
3. **Иен Флеминг «Квант утешения»**
4. **Судьба наркомана**
5. **Видеокассета со спец.курсом «Для тех, кто хочет любить и быть любимым»**
6. **Анна Красноперко «Любовь за колючей провокой»**
7. **Эрик Сигл «История любви»**