

ЩОДЕННИК № 10

ПІДРОСТОК ти взяв у руки чарку зі спиртним. Ти вже майже дорослий, але чарка тебе не зробить дорослим. Вона зробить тебе п'яним та негарним, брудним – але не дорослим. Ти щодня чуєш і читаєш, що корисно пити помірно. НЕ ВІР! Тебе дурять! Тоді чому п'є моя мама та тато? Їх теж обдурили, і ніхто не сказав правду. Зараз на твої маленькі плечі лягає обман багатьох поколінь. Син, якщо тобі пропонують чарку чи цигарку – відмовся від неї! Дочка, якщо тобі наливають - відмовся від чарки, яка поламає все твоє життя і опустить на дно. Підліток, ти взяв у руки чарку. Може, її налили тобі твої батьки? Але вони зараз п'яні і не розуміють, що роблять. П'яні не мають розуму. Підліток! Ти взяв у руки чарку зі спиртним. Зупинися! Стривай! Подумай!

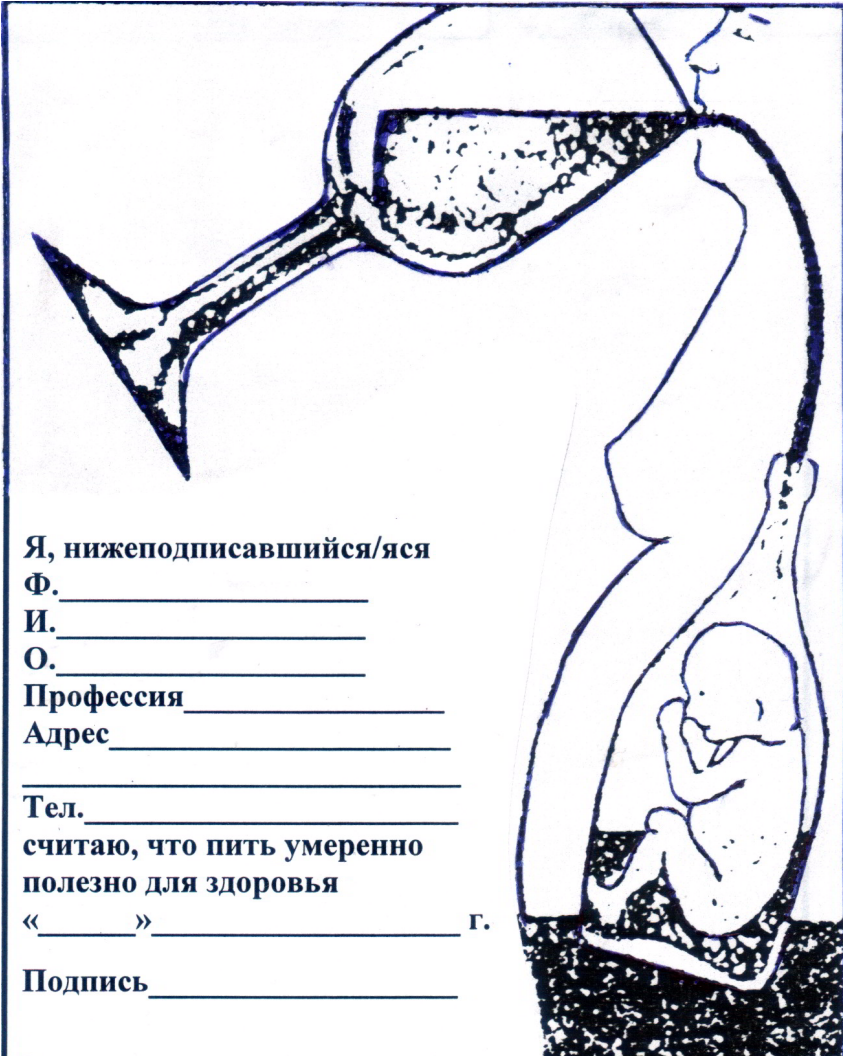


Я І МОЯ ДИТИНА

Зі щоденників

Я вважаю, що кожна людина, яка стверджує, що можна пити трохи повинна підписатися під цими плакатами. Наприклад, Я, П.І.Б., адресу, телефон, вважаю, що корисно пити помірно.

Андрій Д



Я, нижеподписавшийся/яся
Ф. _____
И. _____
О. _____
Профессия _____
Адрес _____
Тел. _____
считаю, что пить умеренно
полезно для здоровья
« _____ » _____ г.
Подпись _____

Милі дядечки та тітоньки! Пишуть вам Соків Вася та Сокова Аня. Мені у листопаді виповнилося дев'ять років, а Васі у квітні було сім. Врятуйте нас! Наша мама пиячить, тягається з дядечками і за горілку все віддасть. Вона покинула нас. І нікому ми не потрібні. Тато приїхав до нас, але хворіє. І нічого зробити не може, його загрожують вбити.

Заради Бога! Врятуйте нас! Візьміть хоч у дитбудинок. Бо мене, дівчинку, мама продасть за горілку будь-якому мужику. Вже було взимку. Я боюсь. Аня та Вася. 30 листопада 1993 р. Красноярський край, Дудинський район, сел. Волочанка.

Мої діти будуть щасливі

Хоч як це сумно, це звучить, але дітей у мене немає, хоча мені вже 27 років. У багатьох моїх ровесників вже свої сім'ї та діти, а в мене щось не склалося в житті, хоча якби моя кохана дівчина не зробила аборт, то моїй дитині було вже 5 років. Я, не засуджую Христину за аборт, можливо, вона не була готова до народження дитини. На той час вона люто робила собі кар'єру, навчалася в інституті та працювала. Вся біда в тому, що я не зміг відмовити їй від цього гріха. Зараз після п'яти років я починаю розуміти, яку помилку

ми з нею зробили. Я бачу, як на вулиці йдуть молоді пари і котять коляску, і в мене щемить серце, і навертаються сльози.

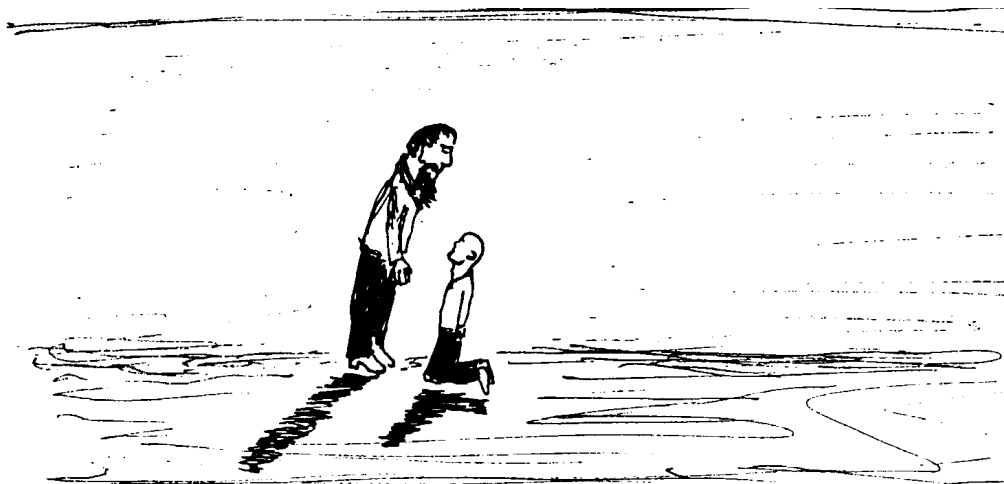
Іноді я думаю про те, що може правильно, що не народилася та дитина – щоб їй зміг дати батько алкоголік. А якби він жив тільки з матір'ю – це теж не діло. Видно у Бога щодо цього були інші плани. Я перепрошую у не народженої дитини, за те, що не зміг врятувати її, що не вмовив Христину не робити аборт. Пробач мені – мій не народжений син. Вибач мені і твою матір. Але я вірю, що маю ще дітей. І тепер я зможу виховати їх, вони не побачать мене п'яним і не боятимуться йти додому і потрапити під гарячу руку п'яного батька, як це було в моєму дитинстві. Мої діти зростатимуть у коханні і ніколи їм не буде соромно за своїх батьків. Моїм дітям не доведеться червоніти і ховати очі перед однолітками через те, що їхні батьки-алкоголіки. Мої діти будуть щасливими. Я виховую їх добрими та чесними. У нашому світі давно стали не популярними, не модними такі якості. Але лише любов'ю та добротою можна врятувати людину.

Тільки з любов'ю і добротою можна дожити до сивого волосся, не соромлячись за прожиті роки. Я вірю у все, що пишу і сподіваюся. Бог почує мене, допоможе мені в моєму житті і прийме, як блудного сина.

Олександр

ПРИТЧА ПРО БЛУДНИЙ СИН

Ще сказав: у деякої людини було два сини; і сказав молодший із них батькові: отче! Дай мені таку частину маєтку. І батько розділив їм маєток. Минувши кілька днів, молодший син, зібравши все, пішов у далеку сторону і там розточив маєток свій, живучи розпусно. Коли ж він прожив усе, настав великий голод у тій країні, і він почав потребувати; і пішов він, пристав до одного з мешканців тієї країни, а той послав його на поля свої пасти свиней. і він радий був наповнити череву своє ріжками, що їли свині, та ніхто не давав йому. А прийшовши до себе, сказав: Скільки найманців у батька мого надміру хлібом, а я вмираю з голоду! Встану, піду до мого батька і скажу йому: Отче! Я згрішив проти неба і перед тобою, і вже недостойний називатись сином твоїм; прийми мене до найманців твоїх. Встав і пішов до свого батька. І коли він був ще далеко, побачив його батько його та змилосердився; і побігши впав йому на шию, і цілував його. Син же сказав йому: отче! Я згрішив проти неба і перед тобою, і вже недостойний називатись сином твоїм. А батько сказав рабам своїм: Принесіть найкраще вбрання й одягніть його, і дайте перстень на руку його та взуття на ноги; і приведіть відгодоване теля і заколіть: станемо їсти й веселитися, бо цей син мій був мертвий і ожив, пропадав і знайшовся. І почали веселитись. Старший же син його був на полі; і повертаючись, коли наблизився до будинку, почув спів і тріумф; і покликавши одного зі слуг, спитав: Що це таке? Він сказав йому: брат твій прийшов, і батько твій заколов відгодоване теля, бо прийняв його здоровим. Він розсердився і не хотів увійти. Батько ж його вийшов, кликав його. Але він сказав у відповідь батькові: Ось, я стільки років служу тобі і ніколи не переступав наказу твого; але ти ніколи не дав мені і козеня, щоб повеселитися з друзями моїми; а коли цей син твій, що розпустив маєток свій із блудницями, прийшов, ти заколов для нього відгодоване теля. Він же сказав йому: сину мій! Ти завжди зі мною і все моє твоє; а тому треба було радіти й веселитися, що брат твій цей був мертвий і ожив, пропадав і знайшовся.



**Ти знав, що тато буде поганий,
коли вип'є ці пляшки.**

Ти опускав очі, коли
я повертався додому п'яний.

Здрастуйте сину, коли ти був маленьким, твій батько пив, і ти все це бачив своїми дитячими очима. Тобі було незручно за мене, і ти опускав очі, коли я повертався додому п'яний.

Я пам'ятаю, як одного разу я купував дуже багато пива, і ти забирав їх із кошиків і ставив на прилавок. Ти розумів тоді більше за мене, ти знав, що тато буде поганий, коли вип'є ці пляшки. А я пив і нічого не міг із собою вдіяти. Скільки разів я прокидався на снігу, горів, тонував і стільки ж клявся, що це останній раз... Пробач мені за все!

Твій батько Володимир

У чому полягає метод Шичко?

- Геннадію Андрійовичу, я правильно зрозумів, що найголовніше треба говорити людині про шкоду пияцтва?
- Ні! Ні розмови про шкоду пияцтва взагалі, лише виникнення тверезих переконань дає надію на тверезість. Людина з п'яниці стає борцем за тверезість.
- Яку найголовнішу зброю ви використовуєте, щоб людина з алкоголіка перетворилася на свідомого непитущого?
- Це правда! Я говорю тільки правду. А вона, по суті, проста. Ось і здається людині: як я сам не додумався до цього? У Ризі на конференції клубів тверезості одна жінка, яка конспектувала мою лекцію, сказала: Ви вимовляєте мої думки.
- Але ж правдивих слів вони й раніше чули чимало. Навряд чи самі собою правдиві слова зможуть зробити переворот у свідомості алкоголіка.
- Я сам питав про це людей, яким допомагав; всі вони стверджують, що **корінний перелом у їхній свідомості стався, коли перед сном щодня писали щоденник.**
- Чому саме перед сном?
- Тому що захист мозку перед сном дуже слабкий, ми буквально вигравіюємо ці слова в свідомості. Поет пише вірші, прозаїк – оповідання, повісті, романи.

Створюючи свої твори, вони впливають на спосіб мислення читачів, з їхньої почуття, емоції, переконання, а й закріплюють свої власні поняття, формують себе як особистість.

Те саме відбуватиметься і з вами в процесі написання щоденників. Щоденник – ваша сповідь, а сповідь очищає від усього поганого і зміцнює у вірі. В даному випадку вам потрібна віра в себе, у свою волю, у свою здатність покінчити з пияцтвом і стати тверезою людиною. Пишіть щоденник із полюванням, із задоволенням віддавайтеся цій своїй творчості. І не думайте, що ви писати не вмієте, що вам ніколи не вдавалося писати твори, - в даному випадку пишіть довільно, і як би для себе, легко і вільно оповідаючи про все, що пов'язане з вашим пияцтвом, - ваш мозок, ваша думка поведе вас вірною дорогою, і перші ж списані сторінки з'являться очисним вітром, що видмухе з нашого організму п'яну дурницю. Процес писання щоденника стане процесом очищення та виправлення вашої свідомості. Усі погані люди роблять у результаті спотворення їх свідомості. Вони п'ють, курять, створюють собі кумирів, хуліганять, крадуть тощо. тому, що у них понівечено відповідним чином свідомість. Не було, ні, і ніколи не з'являться ліки-нормалізатори поведінки, та вони й не потрібні, оскільки існує простий і ефективний спосіб надання допомоги «заблуканому» – очищення його свідомості від хибних уявлень та прояснення правильними. Цього дня тобі треба пояснити своїй дитині схему запрограмованості. Повернімося ще раз до третього щоденника.

Знову намалюємо схему, з усіх ланок треба забрати одне - хибні переконання! І вся схема зруйнується! Ось як це геніально легко!

Встановлення

Програма

Хибні переконання

Вживання

Звичка

Потреба

У щоденнику №3 (УВАГА! Це базовий щоденник, необхідно знову прочитати його). У цьому щоденнику ми говорили про вихід із алкоголізму, починаючи з припинення вживання спиртного. Припиняєш вживати, пропадає потреба тощо. В цьому випадку можна подумати, що вихід здійснюється у зворотному порядку. І це в часі начебто так і є. Наприклад, наркоману знімають ломку, алкоголік виходить із запою, припиняє пити тощо. Але головне не в цьому, головне, як уже сказав Геннадій Шичко, не просто зрозуміти, що це погано. Як часто можна чути: "А ви там лекції слухаєте про шкоду пияцтва?" Головне – зруйнувати хибні переконання, потім на цьому місці побудувати нові тверезі та стати з п'яниці борцем за тверезість! У всьому світі позбавляють лише двох залежностей – фізичної та психологічної, тобто. тіла та мозку. Фактично і не треба цих залежностей позбавляти людину!!!

Шичко знайшов третю залежність, найголовнішу – фундамент, на якому тримаються дві перші – хибні питні переконання! Ось чому ми не користуємось жодними психологічними психотерапевтичними прийомами. Ось чому не можна нашу програму поєднувати з іншими методами. Якщо ти почуєш, що цей метод поєднують зі спец.

Отже, найголовніше – знищити хибні переконання, на цьому місці побудувати нові та стати борцем за тверезість.

УВАГА! Якщо в тебе залишиться хоча б одне хибне переконання про користь спиртного, хоч би одне! ти не свідомий непитущий, а помірник, а значить у будь-який час «випадково» можеш запитати. Аналіз усіх зривів показав, що хибні переконання зберігалися. Необхідно працювати доти, доки не залишиться жодного хибного переконання. Запитуй інструктора доти, поки від цієї брили не залишиться порожнього місця. Все це тобі необхідно пояснити своїй дитині та формувати у неї нові тверезі погляди. Намалюй йому схему запрограмованості і поясни, як її зруйнувати. Хто ж окрім тебе пояснить йому все це?

У Б І Ж Д Е Н І Є

Спочатку завжди переконують себе, згодом інших.

Сергій Лук'яненко

* необхідно прочитати Г.Шичко, Л.Семін «Горбатий стакан», Г.А.Шичко «Друга сигнальна система та її фізіологічні механізми», щоб тобі самому пройти той шлях, яким йшов сам Геннадій Шичко. Гіпноз – навіювання – переконання.

Робота з думкою про спиртне та тютюн

Мультфільм – сміх

У щоденнику № 9 ми з тобою розбирали найстрашніший день. Зараз тобі треба згадати найсмішніший (щасливий) день, коли ти ще не пив і швидко прокрутити його у своїй

Мультфільм-
сміх

Помилкові питні переконання

№7 Так, я пішов у запій, але який я алкоголік, коли можу місяць не пити!

Лісопував.

Цими днями у людей сталося нещастя. Скінчилося курево. У звичайному житті раптові нещастя часто бувають примхою нагоди. Тут таке нещастя мало свого автора. Він називався начальником табору. Карні злочинці називали його «господарем». Він справді був повновладним господарем півтисячі людей. З цими людьми та для цих людей він міг зробити все, крім одного – звільнити їх. Але це обмеження в правах його навряд чи пригнічувало, бо він зовсім не мав бажання їх звільнити. Все ж таки інші події, що відбуваються з кожним із п'ятисот, так чи інакше мали до нього відношення. Вони були результатом його дії чи бездіяльності... Останнє, мабуть, було причиною того, що вже тиждень у таборі не курили. Давно випатрали всі дозволені і недозволені розпорядком кишені, давно обшарені всі можливі місця виявлення недопалків, давно виміняно все, що можна виміняти у наглядачів. Два дні тому Самарін бачив, як мужик з нар навпроти зі сльозами повзав на підлозі і голкою підбирав махоринки, що несподівано висипалися з ватника. Самарін був некурець і не розумів страждань цих людей, але вірив їм і, будучи людиною м'якою та вразливою, страждав разом з ними. Не всі, звичайно, поводитися однаково. Багато було таких, хто не подавав вигляду, що страждає, і не опускався до виклянчування у наглядачів, не обмацував ящиків для сміття. Але тон і настрої ставили не вони. На четвертий день стихійно виникло кілька бійок... До того ж вітер, огидний, мерзенний вітер, від якого не було порятунку навіть у бараках. До того ж робота...

Самарін працював на трелюванні. Очищений від гілок і сучків ствол петлею каната чіплявся за хвіст і підтягувався до дороги, де вантажився на лісовози. Тягти доводилося далеко по купах, каменях, петляючи серед пнів. Три особи на стовбур. Це була одна з найважчих робіт. Підсумок цієї операції давав цифру плану бригаді. Тридцять дві людини вже п'ять днів працювали напівсили. Горів план. Точніше, ось-ось мав згоріти.

У супроводі наглядача, на прізвисько Пацюк, у таборі з'явився сам «господар». Коли стих стих сотень голосів, капітан сказав:

- Нема махорки на складі. Народити, чи що, її накажете!

Тиша повисла над табором. Погана, небезпечна тиша. Але «господар» знав свою справу.

- Якщо завтра всім фронтом вийдете до п'ятдесят шостої позначки, то й сам зганяю на базу і вирву п'ят ящиків. Чули?

Фронтом до п'ятдесят шостої. Махри немає. Ви дасте - я постараюся.

І пішов.

Те, що він зажадав, було неможливо. Окремі бригади ще могли прорватися до позначки. Але ж фронтом! У деяких бригадах третина людей хвора. План ці бригади не давали, а перекривалися іншими. Дійти до позначки для них означало дати більше двох норм.

Натовп розвалився на купки. Тиша змінилася гомоном, що поступово зростає. Купки заворушилися, почали перетасовуватись, як карти в колоді. Потривоженим мурашником гудів, гомонився, метушився табір. Хтось підраховував хворих, хтось некурців. Від останніх багато залежало. З якого дива їм надриватися! Почалися суперечки, крики, промови. Де-не-де навіть майнули кулаки. До ночі рішення було ухвалено. Дати! До кінця місяця ще тиждень. Значить мінімум ще тиждень без махорки. Дати!

На що розраховували люди? На друге дихання? Де сподівалися взяти сили? Адже сподівалися. Самарін не вірив. Але не заперечував, як не заперечувала більшість некурців. Цього дня йому не забути. Вже на обід двох придавило. Один порубав ногу. Не можна було назвати роботою те, що люди робили цього дня. Це можна було б назвати подвигом, якби не мета... Якщо ж не замислюватися над метою, то це було навіть більше, ніж подвиг. До четвертої години кілька бригад вийшло до проклятої позначки, і люди, не перепочивши, кинулися до відстаючих ділянок. Ще кілька травмованих було відправлено до табору. Самарін перестав щось відчувати задовго до того, як їхня бригада перекотилася на нове місце. Він не відчував втоми, він тільки знав, що коли зупиниться, то впаде і не встане. Може, навіть помре. І він боявся кінця роботи. Навколо нього рухалися, метушилися люди - він нікого не бачив, нічого не чув, нічого не відчував. Свідомість взагалі і свідомість того, що відбувається, немов відокремилася від нього і

повисло десь між ним і світом, утворивши якесь подобу духовного двійника його самого. Він або його двійник іноді бурмотів щось безладне і безглузде, а на це бурмотіння відгукувалися тіні, що снували навколо, відгукувалися так само безглуздо і безглуздо. До шостої вечора стало безнадійно ясно, що «не дати»... що все, що відбувалося тут, виявилось марним, що дива не сталося. Тоді люди почали падати там, де наздоганяло їхнє розуміння поразки. Довго, надривно і зло зганяли охоронці напівмертвих людей в обов'язкові для прямування колони.

Довго, стомлено довго повзли колони, які підганяли охороною, до свого, дротяного плацдарму. І знову повисла над табором тиша, та сама тиша, що в таких випадках не що інше, як концентрований вираз можливої дії – такої ж безмежної та відчайдушної, як ця тиша. Але знову у супроводі Щура з'явився «господар». Ніхто не підвівся з нар, коли він увійшов до барака. Але це був ще не бунт – тільки байдужість і втома... «Господар» пройшов уздовж барака, зупинився посередині, молодий, підтягнутий, впевнений у собі, сяючий гудзиками, чоботями, фіксою в роті, і силою своєю – сяючий, як самородок шляхетного металу в купі утильсировини.

- Ну, то що ж, хлопці! - Сказав він досить голосно, спокійно і навіть з ноткою співчуття в голосі. – Порадувати мені вас нема чим. Самі розумієте. Умова дорожча за гроші.

Ці слова наче розбудили Самаріна. Він зіліз із нар, зняв окуляри, поклав під подушку, підійшов до капітана і сказав чітко та рубано:

- Ти мерзотник!

Барак захлеснуло тишею. У вичікувальній стійці завмер Щур. Капітан посміхнувся, примружившись оглянув барак.

- Чи треба розуміти, він висловив вашу спільну думку?

Єхидна загроза пролунала у цьому питанні. Самарін продовжував стояти віч-на-віч з «господарем», висловлюючи тим самим усвідомлену готовність до відповідальності за свої слова.

Капітан зневажливо оглянув його.

- А чого ти вартий? Сказав своє і йди. Чи чекаєш, що я тебе битиму? Не буду. Пішов на місце!

Здивований, Самарін попрямував до нарів. Так само дивуючись, Щур заглядав в обличчя «хазяїнові». Той пройшовся бараком, зупинився.

- Ось що я вам скажу. На прохідній лежать п'ять ящиків із махрою. І я збирався видати їх, хоч ви й не виконали вмовляння. Але тепер можете розтерти на махорку вашого уповноваженого та палити його до наступного місяця. Всі.

Самарін звалився на нари.

А за півгодини до нього підійшов бригадир і сказав:

- Слухай, Самаріне, капітан у кімнаті нарядників. Іди спробуй домовитись. Бо чорт знає, що може вийти. Карні злочинці шумлять. Ми, звичайно, тебе образити не дамо, та не встежиш... І взагалі...

І взагалі бригадир теж хотів курити, а махра була поряд...

Коли Самарін увійшов до кімнати, капітан сидів, розвалюючись на стільці, спокійний, посміхаючись. Нарядники вийшли. Вони залишились удвох.

- Хіба ти не все сказав?

Самарін набрав повітря.

- Я погарячкував... від втоми... прошу вас, дайте їм махорку.

- А сам ти що, що не палить? – із награним здивуванням спитав «господар».

- Некурить.

- То якого хріну ти суєшся не у свої справи?

Капітан підвівся, підійшов до Самаріна.

- Я міг би пристрелити тебе, як останню тварюку, але не хочу робити з тебе героя. Я провчу тебе. Там, у бараку, ти вдаєш із себе відважного інтелігента-народолюбця. А я хочу, щоб ти сьогодні зрозумів, що раз ти тут, то ти є мерзота, лихо народне, зрозумів? Хоч ти і звешся офіційно ворог народу, але ти навіть не ворог, а мерзота. Ти хотів постраждати за народ, ну то постраждай.

Капітан сів, витягнув уперед носок чобота.

- Бачиш, через тебе чобіт забруднив. Мова, як я зрозумів, у тебе довга, ну-но, махни раз-другий!

Самарін з гуркотом вискочив з кімнати, але на ганку, на останній сходинці, завмер. Надворі було темно. І він не побачив, а почув натовп, мовчки застиглий перед ганком. Люди чекали.

Самарін сів на сходинку, обхопив голову руками.

Ризиковану гру вів «господар». Ще невідомо, як повелися б ці принижені й змучені люди, якби Самарін розповів їм про те, що сталося в кімнаті. А результат?

Самарін підвівся і пішов назад до «господаря». Той ніби знав, що він повернеться, сидів у тій самій позі, так само посміхався і виблискував фіксою.

Самарін став навколішки, але чобіт був низько, і йому довелося опуститися на руки. У цей момент капітан звернувся до нього, що стоїть рачки:

- А на волі ти чим займався?

Самарін хотів промовчати, але чобіт відсунувся.

- Викладав музику, – глухо відповів він.

- Так? Ну, давай, заробляй людям на махру, музикант! – весело сказав капітан, підсовуючи йому чобіт...

Уривок із оповідання Леоніда Бородіна
"Зустріч", Журнал "Юність", № 18 1989 р.

Запитання до щоденника № 10

*Для тих, хто працює з проблеми алкоголізму та їх близьких.
Заповнюється перед сном.*

Ти плакав уві сні

Коли я йшов пити, мені твоя мама казала, що ти плакав уві сні.

Зі щоденника Артема своєму синові.

УВАГА, перед тим як відповідати на запитання прочитай щоденник №3 програми.

УВАГА! Перед питаннями пиши: "Щоденник алкоголіка", т.к. ти ще не став свідомим непитущим.

1. Ім'я, дата, час заповнення щоденника.
2. Що тобі сказала твоя дитина, коли ти їй пояснив схему запрограмованості? (Див. дн №3 та №10)
3. Як я вважаю, у чому полягає відкриття Геннадія Шичка?
4. Напиши листа своїй дитині.
5. Мій настрій на тверезість та завтрашній день/наступну добу?

Ти написав 10 щоденників програми. З 11 по 20 щоденники пишуться за день. Не можна припиняти писати щоденники та ходити до клубу.

* Увага батькам: після відповідей на запитання до дн №10 відповідайте на дн № 11, 12, а потім № 1, 2, 3 тощо.

Запитання до щоденника № 10

Для тих, хто працює з проблеми куріння, Заповнюється перед сном.

Я вирішив кинути палити -
хочу ще бути схожим на своїх ногах.

1. Ім'я, дата, час заповнення щоденника.
2. Як я належу до тютюну? Як до цигарок/цигарок?
3. Як я належу до пропозиції закурити?
4. Що я думаю про оповідання «Лісоповал»?
5. Які помилкові переконання у мене були щодо куріння?
6. Як алкогольна програма вплинула на те, що я почав курити?
7. Напиши лист своїй дитині про куріння та тютюн.
8. Що мені найбільше запам'яталося у прочитаному мною щоденнику програми №10?
9. Мій настрій на завтрашній день/наступну добу?

10. Час закінчення написання щоденника.

Практичний посібник для проведення клубу тверезості

Увага членам клубу! Якщо ви не знаєте, де знаходиться або не можете знайти клубну зачитку, проводьте клуб за пропонованою схемою.

Ведучий: візьми чистий аркуш паперу та напиши план проведення зборів.

1. Здрастуйте, мене звуть _____.
2. Випадок, який викликав емоції чи почуття. /Члени клубу розповідають якийсь випадок, який стався з ними за сьогодні чи минулий період/.
3. Мої думки про міні-доповідь. /Міні-доповіді бувають до проведення зборів/.
4. Тема /кожен член клубу може запропонувати будь-яку тему для обговорення/.
5. Мої одкровення. /Що турбує, хвилює і т.д./
6. Радість, якою хочу поділитись.

Потім зачитай вступ:

Вітаю! Ласкаво просимо на зустрічі клубу «Тверезий Єкатеринбург» /Альметьевськ, Москва.../. Клуб поєднує людей, які вирішили знайти тверезість і стати на шлях виправлення свого життя. З метою створення клімату довіри прийнято єдину форму звернення на «ТИ», що психологічно врівноважує всіх членів клубу. До клубу ходять люди, які об'єднують свої зусилля для досягнення спільної мети і діляться одне з одним усім, що мають, у тому числі і болем, і радістю, і надією. Все, що відбувається під час зустрічей, не виноситься за межі клубу. Клуб допомагає всім бажаючим позбавитися своєї недуги, незалежно від кольору шкіри, національності, віросповідання. Клуб поєднує і віруючих і невіруючих людей, тепер прочитаємо молитву для наших віруючих братів і сестер:

*Господи, благослови всіх присутніх і нас,
віруючих у Тебе, за молитвами Богородиці, навчи любити
ближнього, як себе.*

Перш ніж розпочати нашу зустріч, прошу всіх встати і вшанувати хвилиною мовчання пам'ять тих, хто загинув від спиртного та голки, хто не дожив, хто пішов із життя, так і не дізнавшись, що таке тепло, щастя та любов...

Ведучий: Візьми листок з підготовленими питаннями, дай відповідь на них і передай його далі по колу. Скажи, що заборонено перебивати того, хто говорить, а також ставити йому запитання.

Ведучий: Після того, як висловляться всі, зачитай закінчення.

Сьогодні, цього вечора, ми зібралися разом, щоб допомогти один одному. Ми разом і нам легше йти лабіринтами помилок. Ми разом і нам легше підтримати того, хто впав і виявився слабким. Нам близькі заповіді клубу «Тверезий Єкатеринбург» /Альметьевськ, Москва.../

1. Поспішайте робити добро! 2. Якщо не я, то хто? 3. Вибрався сам – допоможи іншому! Ми довіряємо один одному свої таємниці, тож усе, що відбувається під час зустрічей, не виноситься за межі клубу. Ми розлучаємося до наступної зустрічі з Вірою, Надією, Любов'ю! (Ура! Оплески).