

ДНЕВНИК № 19

Я и мои друзья.

Не буди, атаман, есаула верного,
Он от смерти тебя спас в лихом бою.
Да еще сотню раз сбережет, наверное,
Не буди, атаман, ты судьбу свою.

Говорят, что наркоман, когда колется, не испытывает муки совести. Но вот недавно вспомнила один случай, за который мне стыдно. Я до сих пор не могу смотреть в глаза человеку, которого обманула. Я не могу смотреть ей в глаза, несмотря на то, что недавно загладила этот поступок, отдав долг. В моей жизни существовал лишь один человек, к которому я испытывала привязанность. Это была моя подруга Кристина. Ей я не позволяла употреблять наркотики, помогала, чем могла, и она в свою очередь доверяла мне, как сестре. Я немного отвлекусь, потому что необходимо прояснить ситуацию, чтобы понять весь ужас моего поступка. У Кристины нет родителей. Они умерли, когда она была еще маленькая. Ее взяла к себе старенькая бабушка, и они вдвоем жили на крошечную пенсию. И вот однажды я попросила в долг на пару дней 400 рублей – все их сбережения. А отдать не смогла. Я старалась не встречаться с Кристиной месяца три, но за все это время она ни разу не позвонила мне по телефону, ни разу не пришла домой, чтобы напомнить о долге. Через три месяца я с ужасом пошла относить деньги, и представляете, я не услышала ни слова упрека. Кристина обняла меня и сказала, что ничего страшного не произошло. А потом я узнала от общих знакомых, что Кристина и ее бабушка месяц голодали в прямом смысле этого слова, что это хорошая девчонка скрывала свое горе от всех и ни у кого не попросив помощи, обменивала на хлеб свои немногочисленные вещи. Этот ее поступок заставил меня задуматься, я поняла, что в жизни есть люди, которым можно доверять и с которых можно брать пример. А ведь до этого я не верила никому. Мне кажется, что я потеряла человека, – человека с большой буквы, я потеряла навсегда из-за белого порошка.

Мне кажется, что я потеряла человека, – человека с большой буквы, я потеряла навсегда из-за белого порошка.

Из дневника Яны. 4 года на игле.

Из дневников наркоманов.

«И еще мне нужен друг – надежный человек, который бы меня понимал и удерживал, такой, например, как Сергей К. А наркоман не может быть другом... «Друзья» есть, пока есть товар, а если у меня ничего нет, то у меня нет и друзей. Потому что в этой среде каждый думает только о себе, каждый думает, как бы самому выжить. Наркоман не может о ком-то заботиться, каждый думает только о том, как бы обмануть своих «товарищей» и как бы самому получше раскумариться. Потому я утверждаю: у наркомана просто не может быть друзей».

Снежа.

Какой же друг может быть у наркомана?

П Р И Т Ч А: Я умру за тебя!

В одном городе жили два товарища очень похожие друг на друга. Случилось так, что один из них стал наркоманом. Другой же, напротив совершенно не пил, не курил, не кололся и посвятил свою жизнь Богу. Однажды ночью к нему забежал весь окровавленный его друг, который, добывая денег на героин, совершил убийство. Сняв окровавленную одежду, он попросил принять ванну, но в это время позвонила полиция и сказала, что ищет убийцу. Тогда, одев чужую, окровавленную одежду, вышел к ним друг наркомана. Его судили и приговорили к высшей мере. Наркоман же, одев одежду своего друга, ходил никем не замеченный. Однажды к нему подошел человек и передал записку от друга, развернув ее, он прочитал: «Я умру за тебя!» Проходя мимо знакомого бара, он хотел было пойти на дискотеку, но тут же подумал: «Мой друг разве пошел бы в этот ресторан?» Идя домой, он решил прожить свою жизнь так, как прожил бы его друг ... «Ты умер за меня, а я за тебя буду жить!»



ПЕСНЯ О ДРУГЕ.

Если друг
оказался вдруг
И не друг, и не враг,
а так;
Если сразу не разберешь,
Плох он или хорош, -
Парня в горы тани –
рискни! –
Не бросай одного
его:
Пусть он в связке в одной
с тобой –
Там поймешь, кто такой.
Если парень в горах –
не ах,
Если сразу раскис –
и вниз,
Шаг ступил на ледник –
и сник,
Оступился – и в крик, -
Значит, рядом с тобой –
чужой,
Ты его не брани –
гони:
Вверх таких не берут
и тут
Про таких не поют.
Если ж он не скулил,
не ныл,
Пусть он хмур был и зол,
но шел,
А когда ты упал
со скал,
Он стонал,
но держал;
Если шел он с тобой,
как в бой,
На вершине стоял – хмельной, -
Значит, как на себя самого
Положись на него!

Работа с мыслью-ГОНОм: Не бойся прихода мысли!

Не бойся прихода мысли! Скажи себе: «Ну, ты пришла, и что? Да ко мне много приходит плохих мыслей. Вот сейчас пришла мысль – прыгнуть с девятого этажа, но ведь я же не прыгаю».

РАЗРУШЕНИЕ ЛОЖНЫХ УБЕЖДЕНИЙ.

№6. Вот сейчас перекумарил. Все, я решил завязать, только поставлюсь еще один раз и все, больше не буду.

Ты сравни с алкоголиком, – вот сейчас выпью бутылку и больше не буду пить. Надо сжигать все мосты в прошлое. Так все и сидят на игле, потому что оставляют себе этот последний укол. И еще: этот твой последний укол может оказаться действительно последним.

Надо сжигать все мосты в прошлое.

РАЗРУШЕНИЕ ЗАПРОГРАММИРОВАННОСТИ.

- Как избавиться от наркомании?
- Давай спросим об этом самого Геннадия Шичко.
- Для того чтобы ответить на этот вопрос, надо дать определение, что такое наркомания. Наркомания – психологическое страдание, состоящее из запрограммированности, привычки, потребности и употребления наркотиков. Цель метода – избавить человека от первых трех признаков, тогда четвертый исчезнет сам по себе.
- А разве недостаточно избавиться только от потребности?
- Нет! Для полного избавления надо учитывать все четыре признака.
-

Исповеди наркоманов.

Прости меня Саня, ты, наверно, считал меня своим другом...

Исповедь мне надо писать втайне, но все же я напишу это в дневник, это начинает мучить меня сейчас, хотя раньше мне это казалось естественным. Знал я одного пацана не очень высокой репутации. Он у меня был как донор. Я к нему заходил 3 раза в неделю. После того, как 30 минут я его «лечил», он выносил из дома деньги, золото, бытовые предметы, одежду, короче все, что было под рукой, и мы ехали покупать отраву. Самое ужасное, что я специально вызывал у него ГОН, напоминая ему о днях, проведенных под кайфом. А еще ужасней, что, когда он выходил из больницы и не кололся несколько месяцев, или приезжая из-за границы или еще откуда-нибудь, я заходил к нему, «ломал» его, и мы снова шли колоться.

Прости меня, Саня, ты, наверно, считал меня другом, а я поступал как последний подонок. Прости меня, Саня.

Прости меня, Саня, ты, наверно, считал меня другом, а я поступал как последний подонок.

Вопросы к дневнику №19.

Друг – это одна душа, живущая в двух людях.

ВНИМАНИЕ: Если ты решил(а) обрести друзей, необходимо регулярно посещать клуб и организовать микрогруппу. Несколько раз читай брошюру «Как организовать микрогруппу из друзей-единомышленников. Психология малых групп.» (см. дневник №33)

1. Напиши письмо своему другу, который все еще сидит на игле (или к другу наркоману или не наркоману, которого ты можешь потерять).
2. Есть ли у тебя друг, с которым бы ты пошел в разведку?
3. Может ли наркоман, который сидит на игле, быть другом?
4. Ищу ли я друзей в клубе?

5. Буду ли я готовиться помогать новичкам работать по дневникам? (Если будешь помогать, объясни им значение первой притчи. Выход из наркомании такой же сложный, как и этот замок – на самом же деле надо только приложить личные усилия, как он откроется. Оказывается, нет никакого секрета. Секрет в том, что нет секрета. Все очень просто.)
6. Как ты будешь применять прием по борьбе с «гоном», описанный в 18 дневнике? Что ты скажешь мгновенно пришедшей мысли?
7. В чем значение притчи № 18?
8. Заучи на память и напиши определение, что такое наркомания. Обязательно объясни это новичку. Более подробно смотри «Словарь трезвенника».
9. Ответь на вопросы обязательного дневника. Формулы 33 раза.

Утром читай дневник №18 и №19 и свой №19, после обеда книги из программы.

ВНИМАНИЕ: тебе может показаться, что все уже позади и не надо так много писать дневников и ходить в клуб. Сейчас и даже тогда, когда ты отпишешь дневники, всегда помни о трех ВСЕГДА:

Всегда помни – где ты был(а).

Всегда радуйся, – что ты трезвый.

Всегда думай, – как бы чего худшего не случилось.