

ЩОДЕННИК № 39

ПУСТИНЯ. НАДІЯ НА ДОПОМОГУ. ЗОЛОТА СЕРЕДИНА.

Я писав вам у посланні – не спілкуватися з блудниками, втім не взагалі з блудниками світу цього... бо інакше належало б вам вийти зі світу цього. Але я писав вам не спілкуватися з тим, хто, називаючись братом, залишається блудником... з таким навіть і не їсти разом.

Апостол Павло.

СПОВІДЬ

Покаятися я хотів би багато в чому, але найважчим злом я вважаю те, що посадив людину на голку. Це було так. Літо 2000 р., погода спекотна, дівчата, оголивши ноги (і не тільки) на всю шукають принців на білих конях. І одного дня я познайомився з дівчиною Олею. Я вже тоді коловся. Ми одразу потяглися один до одного. Вона молода 17 років, гарна, не дурна, та й інтереси багато в чому збігалися. Ми почали зустрічатись, вона знала, що я наркоман, але за своєю молодістю не розуміла, що це за падаль. Сама вона жодного разу не пробувала наркотики, лише вино. Згодом ми почали жити разом. І я якось вирішив запропонувати їй уколоти, мету ніяку не переслідував, сказав, що з одного разу нічого не буде, у сенсі наслідків. Вона так мені довіряла, що погодилася. Я поставив її, відчуття їй сподобалися. Разом ми стали колотися частіше і частіше. Незабаром у неї з'явився ГОН, і її почало підкумарювати. Ми з нею стали частіше і частіше лаятись, але каламутили разом. Якось ми обидва дійшли висновку, що не підходимо один одному, і розлучилися. Вона каламутить зі своїми, а я зі своїми «друзями». Потім ми взагалі загубилися, але я чув, що вона сколотилася. Зараз я перекумарив, почав ходити до клубу. І відчуваю свою провину, і тепер мені дуже боляче, що я її посадив на голку. Я хочу привести її до клубу, але не знаю де вона. Вдома вона не живе, а мешкає десь на Сортуванні, і ніхто не знає де. Я так винен перед нею, перед її батьком (мати Олі загинула). Саничу, зрозумій, я дуже хочу їй допомогти, але не знаю, як її знайти, і від цього страждаю ще більше. Я винен у її падінні і прошу вибачення у неї та її близьких! Сьогодні на зачитці я розповів хлопцям за цей випадок, говорив довго. А коли виговорився, зрозумів, що мені полегшало.

Але все одно я знайду її і допоможу вилізти з цього болота.

Діма.

Пустеля

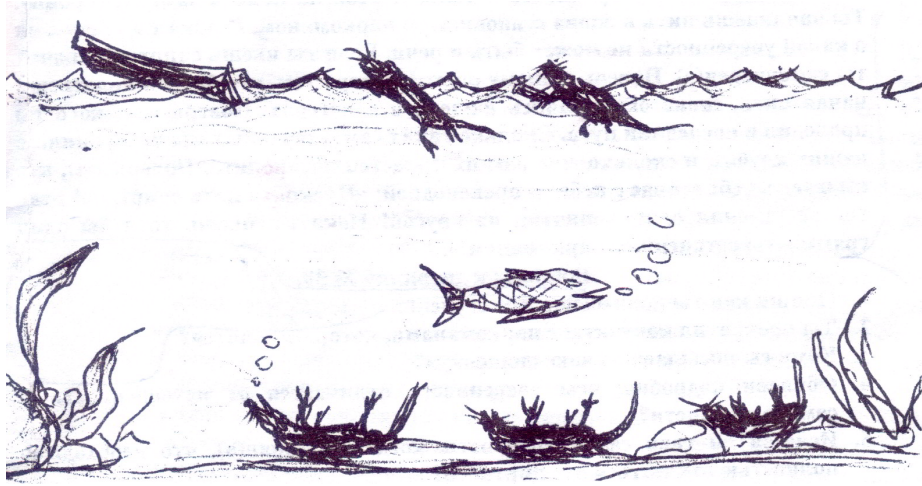
Говорять навіть у справжній пустелі є життя

Припинення контактів із наркоманами не означає, що ти зрадив своїх друзів. Друзі треба витягувати, але витягувати за допомогою клубу. Якщо ти підеш зараз їх врятувати, то сам опинишся в ЗАХІДНІ.

Якщо все ж таки йдуть зриви, то ми радимо піти в пустелю на 40 днів - повністю ізолювавши себе від зовнішнього світу. Тільки члени клубу приходитимуть до тебе та підтримуватимуть. Ти знатимеш - допомога завжди прийде.

Притча про надію на дощечку

Десять мишей кинули у воду. Миші, не вміючи плавати, потонули, крім двох, які протрималися на воді дві хвилини, коли й вони почали тонути, кинули їм маленькі дощечки. Наступного разу знову кинули у воду десять мишей, серед яких були дві. Ті, що вижили, цього разу вони протрималися двадцять хвилин і їм знову кинули дощечки. Втретє вони протрималися дві години, а в четверту після 80 годин експеримент було припинено, бо стало зрозуміло - вони не втопляться, бо чекають на дощечки.



Невпевненість, Впевненість та Самовпевненість.

Ми знову повертаємось до самовпевненості. Коли ти коловся, ти вважав(ла), що з наркоманії немає виходу. Ти був невпевнений у собі, прийшовши в клуб і побачивши хлопців, які покинули колотись, ти зрозумів(ла), що вихід є. У тебе настала ейфорія. Згадай хибне переконання №11. Ура! З наркоманії є вихід! Я вже написав три щоденники, більше писати нічого не буду. Навіщо мені щоденники, адже я залізно вирішив зав'язати на все життя! Самовпевненість ще небезпечніша за невпевненість. Повір наш досвід - ми знаємо цей стан і знаємо, що буває після цього - знову «я сильний», я сам впораюся, потім зрив, і знову безнадійність і невпевненість. «Але ж я так був налаштований кинути колотись! Я так був упевнений, що все вже позаду, - скажеш ти, - Навіщо ж ви вибиваєте у мене фундамент з-під ніг? Навіщо? Адже я тільки-но на ноги встав. Я тільки повірив у себе. І що ж мені робити зараз? Тобі треба знайти середину. Середина – це впевненість.

Притча про золоту середину

Вчитель пояснює учневі: «Все добре має бути в міру. У всьому хорошому має бути золота середина».

- Поясни вчитель, як мені знайти цю золоту середину?
- Ось дивись синок, у мене в руках гітара, на ній не натягнуті струни, вони висять. На такій гітарі грати не можна. Але якщо я перетягну їх, то на ній теж не можна грати. Струни мають бути натягнуті так, щоб гітара видавала приємний звук, який радуватиме твій і мій слух.

Чому наркоману необхідно відмовитись від спиртного

Ось ця дика самовпевненість і штовхає тебе на пошуки заміни героїну. Ти починаєш пити і знову стаєш наркоманом. І поки ти п'єш, ні про яку впевненість не може бути й мови. Якщо ти п'єш спиртне, то ти самовпевнений(а). Повір нашому досвіду, повір тим, хто, кинувши колотися і, почавши пити, знову опинялися на зоні та в таборах. Повір тим, кого ти провів в останню путь. Скільки таких самовпевнених ми поховали в наших клубах, і скільки ще нам їх доведеться поховати. Повір тим, хто закликає тебе з неба і пекла: «Припини пити спиртне! Адже ти замінив один наркотик на інший! Поки що ти п'єш хоча б один грам – ти залишаєшся наркоманом!».

Я вирішила не пити спиртне, бо я наркоманка, а спирт – це наркотик.

Я вирішила не пити! Навіщо міняти шило на мило? Якщо вже не колотися, то й не пити - не давати собі розслабухи. А рішення, я це залізно прийняла, дивлячись на інших, що кинули колотись і підсіли на склянку. Я не хочу навіть спілкуватися з людьми, які бухають, розмінюючи життя на животіння серед пляшок, шприців та косяків. Мій чоловік колишній алкоголік, а я була наркоманкою - те й інше смітник, а я не хочу закінчити своє життя на смітнику! Ірина.

Мій чоловік колишній алкоголік, а я була наркоманкою -

Запитання до щоденника № 39

Ковток пива може закінчитися передозом.

1. Ім'я, дата, час заповнення щоденника.
2. Моє ставлення до наркотиків?
3. Моє ставлення до пропозиції вколотись?
4. Моє ставлення до етилового спирту?
5. Моє ставлення до пропозиції випити пиво?
6. Опиши, як ти розумієш 4-й ступінь.
7. Ти припинив контакти з наркоманами, які коляться?
8. Кому ти посилаєш свою дощечку?
9. У якому вчинку, який я зробив у минулому, я хотів/а покаятися?
10. Поясни докладно, чим впевненість відрізняється від невпевненості та самовпевненості?
11. Чи зникла твоя самовпевненість, коли ти дізнався, що необхідно повністю відмовитися від спиртного?
12. Чи приймаю я рішення не вживати спиртних виробів?
13. На який час у майбутньому я вирішив не колитися, не куритися, не пити спиртне, не курити сигарети?
14. Мій настрій на тверезість на завтрашній день/наступну добу.
15. Формули 7 разів (обов'язковий щоденник не пишеться).