

Я І МОЄ МАЙБУТНЄ

Зараз ти прочитаєш щоденник Олени. Вона вела його до того, як прийшла до клубу та передала нашим хлопцям, яких попросили допомогти в організації клубу у Санкт-Петербурзі. За стилем викладу видно, що Олена талановита людина, але наркотики позбавили її всього – кохання та майбутнього. Видно, що Олена в глухому куті, і не бачить виходу з нього, крім смерті, сподіватимемося, що робота над програмою поверне її до життя.

Я не бачу сенсу в житті

Ось так минуло життя. Уві сні. Але може краще сон, ніж дійсність, яка оточує мене? Наркотики – це моя смерть. Але й життя не подарунок від бабусі. Де в ній сенс? Я не бачу сенсу у житті. І ось так щодня.

Я не бачу сенсу у житті.

Мені багато років і тяжко писати, в очах двоїться. Я знаю, що до ранку мені нічого ловити, чіпаю дозу в кишені, вирішую залишити на ранок. Дивлюсь на годинник 23.00. Виходжу надвір. Іду до знайомого, у нього пакет чуйського пилку, чай, фрукти. Я квапливо крокую. Самотні перехожі, літній запах, зараз він мені доступний. Буває опіушники такий момент, коли вже немає тяги, і до кумара є час. Це нормальний стан, у тканинах ще живе він – опіум – він зігриває, і ти можеш відчувати життя довкола. Я прийшла до Балдохи – приятель мого чоловіка. Я посміхаюся, мені подобається грати з ним у роман, я вигадую собі пристрасть, але знаю, що приречена на пристрасть до опіуму, він мій біль та блаженство. Ми проводимо 4 години у промиванні кісток всіх сусідів та знайомим авторитетам, дешево та бездарно філософствуємо, іноді я кокетую як повія. Йому 30, за плечима престиж, авторитет, гроші, 2 терміни, зона. Нині ніхто, торгує наркотою. О 3 годині ночі чується шум машини та свист. Це мій чоловік, його називають "Кайф". Він старий, висохлий наркоша, довгий, злий і худий. Колись мільйони років тому ми мали прекрасне кохання, але зараз опіум з'їв нас.

Колись мільйони років тому ми мали прекрасне кохання.

Я ненавиджу його. Ми дві нікчемні хворі істоти, абсолютно чужі, але рідні однією маною – героїном. Він проходить у кімнату, репетує на Балдоху, той дає йому «холеру», я солодко потягуюсь, підходжу до дзеркала - зіниці вже величезні. Ми квапливо йдемо в ніч, я задобрюю «Кайфа», він злий йому час підлікуватися. Вдома я колю його, півгодини не можу знайти вену, тицяю голкою в опухлу і всю синьо-жовту руку. Він репетує на мене, я з огидом вдихаю запах його спітнілих пахв. Мені вже погано я нервуюсь і психую, що доводиться колоти цю худобу, міриади огидних мурашок розсипаються по змоклому холодному і липкому тілу. Нарешті темний струмінь крові тяжкою ртуттю осідає в баяні – «Дома». Я квапливо заганняю розчин, помічаючи, що піддуваю, він репетує – мені насрать. Я поспішаю на кухню за своєю дозою, моє жалюгідне серце колотиться, я відчуваю спрагу. Ви відчували сильну спрагу? Я гарячково стягую джинси, один рух і моє життя звузилося до вістря голки. Я вмираю без тебе мій нещадний Пане, мій підступний і жорстокий кат – героїн. Він потрапляє в моє тіло – цілющу, цілющу отруту. Перша хвиля приборкує божевільні клітини, друга дарує спокій. Я поринаю в летаргію, зависаю у своєму ніде. Я знаю, що це повториться завтра і післязавтра, а після післязавтра я можливо помру. Скоріше б!

Я знаю, що це повториться завтра та післязавтра,
а після післязавтра я можливо помру.

Зі щоденників наркоманів

Коли я раніше коловся, то не думав ні про сім'ю, ні про дитину. А зараз я хочу полюбити якесь дівчисько, щоб у мене була сім'я та син. Я нещодавно бачив Юру, ми з ним в одному класі вчилися, він ішов із дитиною на руках та з дружиною. Вони такі щасливі, а я один, все проколов. Тож своє майбутнє я бачу таким самим, як у Юри.

Зі щоденника Віктора, 4 роки на голці.

ПРЕКРАСНЕ ДАЛЕКО

А сьогодні, що для
Завтра я зробив?

Чую голос із Прекрасного Далека,
Голос ранковий у срібній росі.
Чую голос і приманлива дорога
Крутить голову, як у дитинстві карусель.

Прекрасне Далеко, не будь до мене жорстоко,
Не будь до мене жорстоко, жорстоко не будь!
Від чистого виток у ПРЕКРАСНЕ Далеко,
У Чудове Далеко я починаю шлях.

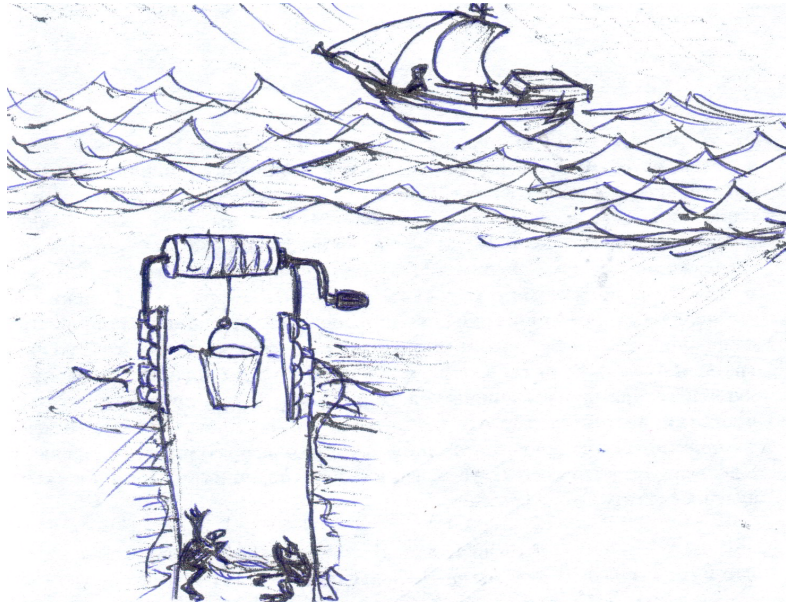
Чую голос із Прекрасного Далека,
Він кличе мене в чудові краї,
Чую голос – голос запитує суворо:
"А сьогодні, що для завтра зробив я?"

Я вирішив, що стану чистішим і добрішим,
І в біді не кину друга ніколи,
Чую голос і поспішаю на поклик швидше
Дорогою, на якій немає сліду.

Твоє завдання описати яким ти уявляєш себе в майбутньому. Все, що ти робиш зараз, це робиш для майбутнього. Попереду в тебе чудове тверезе життя. Життя повне відкриттів, пізнання та розширення свого кругозору.

П Р І Т Ч А про величезне море.

В одному колодязі все життя прожила одна жаба, вона відштовхувалася лапками від одного краю стінки і повільно, блаженствуючи, пливла до іншого... Раптом у колодязь упала зверху інша жаба і стала з усіх сил дертися нагору .



- Куди ти так поспішаєш? Залишайся тут, дивись який тут простір, - сказала господиня колодязя.
- Я живу біля моря, це простір.
- А воно велике – це море?
- Звісно, велике.
- Ну, яке велике? Чи в десять разів більше цієї криниці?
- Та ні, воно дуже велике.
- Що, в сто разів чи більше?

- Та ні, воно дуже величезне...
 - Невже у тисячу разів більше?
 - Та ні, воно таке величезне, таке величезне, таке величезне як...
- Вона так і не змогла пояснити, яке велике море, біля якого вона жила...

Звернення

V з'їзду колишніх наркоманів до наркоманів,
які кинули колотися, а також до тих, хто сидить на голці.

Коли ми відмовилися від наркотиків, то не ставили собі за мету кинути пити спиртне, бо не бачили в цьому великої небезпеки, хоча нас і попереджали про це. Почавши пити, у нас почалися зриви, і всі вони почалися зі спиртного, але ми спочатку не розуміли цього і не зізнавалися собі в цьому. Багато хто з нас через п'янку опинився в місцях позбавлення волі. Багато хто став на шлях злочинів, пограбувань і навіть убивств, так Альберт Гафуров, кинувши колотися і, почавши пити, убив своїх чотирьох родичів, які не давали йому гроші на похмілля. Про це писав «Кримінальний кур'єр» №37 за 2000 рік. І наше життя тривало доти, доки ми не зрозуміли – пияцтво таке ж болото, як і голка, а спирт – такий самий наркотик, як героїн.

Ми звертаємося до всіх, хто хоче кинути колотися – не намагайтеся знайти заміну наркотикам, не намагайтеся замінити одного біса на іншого. Не вірте тим, хто каже: «Захотілося вколотися, - попей пивка, і все пройде». Повірте, нашому сумному досвіду – рано чи пізно ви опинитеся там, де були. Кажуть, що наркоманія не виліковна, але ми знайшли простий вихід із глухого кута, в якому опинилися – вихід цей тільки у тверезості. «НАРКОМАНІЯ ПЕРЕМОГИ! – так ми говоримо на кожному з'їзді, але вона переможна тільки тоді, коли ми тверезі! І ми знову це заявляємо – НАРКОМАНІЯ ПЕРЕМОГИ!»

Учасники V з'їзду колишніх наркоманів
м. Нижній Тагіл, 24 лютого 2001 року.

СПОВІДЬ

У суботу в Нижньому Тагілі було 5 з'їзд колишніх наркоманів. Я ось що хочу сказати, коли я вийшов виступати, в мені десь усередині щось перевернулося, таке почуття, що я ніби розтанув. А коли я почав говорити про матір, до горла підкотив грудку, тож я не міг говорити і навіть трохи заревів, зі мною це взагалі вперше було за багато років. Не пам'ятаю вже, коли й плавав, може, тільки в дитинстві.

І ось, коли я все розповів, мені так легко стало, ніби мені вибачили багато гріхів. Зараз помічаю за собою, що на світ довкола дивитися став зовсім інакше. Я обов'язково буду на наступному з'їзді, та й усім раджу не тільки бути, а головне виступати. Ніколи не думав, що цей виступ так переверне моє життя.

Валентин.

Робота з думкою-ГОНОм

Ми з тобою розбирали чотири етапи у роботі з помислом (ГОНОм)

1. Прихід думки
2. Бесіда з нею
3. Згода з нею
4. Дія

Зараз ми зупинимось докладніше на згоді. Отже, ти погодився.

- Програш це?
- Так.
- Остаточний?
- Ні, бо ця думка не взяла тебе ще в полон.

По-перше, ти погодився, але ще дії не було, ти ще не вколовся, а тільки погодився. Після твоєї згоди, ти можеш подвійно поставитися до своєї згоди. Перше - ти можеш погодитися і балдіти в думках. Друге - ти можеш погодитися, але тут же схаменутися і ненавидіти себе за цю згоду. Щоб не повторювати цих помилок, необхідно говорити про ці думки, говорити відкрито на клубі або на сповіді. Є такий прийом від нападу цих думок - читати вголос молитву або основний текст. Ми з тобою знову посилюємо таблицю.

Ступінь №7. Молитва.

Твоє завдання навчитися в хвилини небезпеки звертатися по допомогу до близьких, коханих, до Бога. Нас ніхто не вчив цьому, хоча навчити мали відразу, як тільки ми навчилися говорити слово «мама». Навчися цього, навчи своїх батьків та своїх майбутніх дітей. Знай, що жодне прохання про допомогу не залишається не почутим. Але ти скажеш: "Я не вмію молитися!?" А тобі й не треба вміти, треба лише звернутися по допомогу.

Молитва новачка

Як я втомився повторювати нескінченно все те ж саме,
Падати і знову на своє повертатися кола...

Я не вмію молитися, прости мене, Господи Боже,
Я не вмію молитися, пробач мені і допоможи.

Як навчитися молитися?

Ти можеш це зробити зараз. Як? Зверни свої думки нагору, на небо і попроси у Бога те, що тобі треба. Зроби це просто зараз. Говори простими словами, як ти розмовляєш із людьми, яких ти поважаєш. Молитва, це і є звичайна розмова. Припини зараз читання, поглянь на свій уявний погляд нагору і починай молитву...

МОЯ МОЛИТВА

Тож ти помолився, спробуй записати молитву, яку ти вимовляв. Молитви переважно бувають чотирьох видів:

1. **Молитва прохання** про щось: «Господи, допоможи мені кинути колотися», «Бог допоможи мені впоратися з ГОНОм ...», «Я прошу пробачити мені...»
2. **Молитва сповіді і покаяння** : Я тоді зробив гріх_____, я каюся в тому...
3. **Молитва подяки** : Я дякую Тобі за те, дякую Тобі за...
4. **Молитва хвалення чи захоплення**: «Ти великий і милосердний...»

Ти скажеш, а як же я уявлятиму собі Бога? Якщо ти є християнином, то можеш представляти Христа так, як Він зображений на іконі. Але намагатися уявити Бога було б помилкою, тому що Бог безмежний і нескінченний, а ми не можемо собі уявити нескінченність. Ти можеш сказати: «Я не можу Тебе уявити, але я вірю, що Ти є, допоможи мені звернутися до Тебе такого, яким Ти є насправді, а не яким я собі Тебе уявляю...». Звертаючись до Бога, ти маєш звернутися до нього від свого істинного я, від того, хто ти є насправді. Наприклад, ти з друзями один, із батьками інший, у в'язниці третій. Але т.к. складно зрозуміти в яких ситуаціях є я насправді, ти можеш так само просто сказати: «Я відкритий перед Тобою, бо Ти знаєш мене краще за себе. Допоможи мені зрозуміти, хто я є насправді і покажи мені, яким Ти хочеш мене бачити...»

Хто я? Наркоман?

До цього щоденника, ти писав(ла) щоденник наркомана. Але наркоман - це людина, яка запрограмована, має звичку до наркотиків (ГОН), потреба в них та вживає їх. Якщо ти досі вживаєш, ти наркоман. А якщо ні, то хто ти? Багато хто називає себе колишніми наркоманами. Але якщо бути більш конкретним, то ти можеш бути помірником (див. щоденник № 3) або свідомим непитущим. Але між цими поняттями є ще один термін, розсудливий непитущий - це людина, яка обрала тверезість на основі малого обсягу знань. (Докладніше про це читай Г.А.Шичко «Як стати свідомим непитущим»). Якщо ти припинив вживати наркотики, пити спиртне, курити сигарети і куритись (марихуана, шала, сигарети - це теж наркотик, тому вирішуй з ними теж). Якщо ти змінив помилкові переконання, то можеш бути або свідомим, або розсудливим непитущим. Або якщо не змінив цих переконань - поміркованим. Напиши, ким ти вважатимеш себе у майбутньому.

Робота за 13 пунктом щоденника

Це твоє майбутнє. Коли ти підходиш до цього пункту, не поспішай і запитай себе: "На який час я вирішив(ла), на який час я зможу не колотися?" Отже, питай себе щодня. Бажаємо тобі вийти на 10-у щабель.

Майбутнє нашої планети залежить від тебе – наркоман!

ПРИЙНЯТТЯ РІШЕННЯ

Увага! Рішення це не приймається насильно. Написати: «На все життя!» - дуже легко. Рішення це ухвалюється неусвідомлено. Всі ми, хто ухвалював таке рішення, ДРУГОМУ в якийсь день ЗРОЗУМІЛИ!!! що колотись ми вже більше не будемо. Ми вирости з наркомана, як дитина виростає з пісочниці.

Увага!!! Ми звертаємось до тебе – наркомана, який працює за цією програмою. Поки ти не зрозумієш, що ухвалив це рішення, не можна припиняти роботу над собою. Але рішення це ти все одно приймеш, якщо працюватимеш над собою. Це рішення ти приймаєш навіть без особливих зусиль з твого боку.

Запитання до щоденника № 34

Увага працюючим за програмою! Не припиняй ходити до клубу

1. Опиши, яким ти себе уявляєш у майбутньому?
2. Напиши, якою молитвою ти молишся зараз.
3. Чи навчився я звертатися до Бога, до якого Він є насправді?
4. Ким ти зараз вважаєш себе із запропонованих термінів?
5. Як я вважаю, хто є насправді, якщо в різних ситуаціях я буваю різним?
6. Чи часто ти в думках погоджуєшся вколотися?
7. Поясни, як треба працювати за 13 пунктом щоденника?
8. Як ти вважаєш, чи вирішив ти остаточне рішення кинути колотися?
9. Напиши лист до свого майбутнього друга.
10. Що я думаю про звернення V з'їзду колишніх наркоманів?
11. Відповідай на запитання обов'язкового щоденника. Формули 9 разів.