

ТРЕЗВОЕ ОБЩЕНИЕ

Хамишь парниша...

Из словаря Элочки людоедки.

Я совершенно себе не представляю, как я буду общаться с незнакомым человеком. Для меня вообще это трудный вопрос. Сейчас после того как я уже месяц трезвый. Я стал замкнутым, молчаливым, стеснительным. Если бы я был в наркотическом опьянении, общение с незнакомым человеком не составляло бы для меня труда. Вначале, как я начал ходить в клуб, у меня появилось желание жить, а сейчас оно исчезло, я не понимаю смысла в моей жизни. Я не знаю, надолго ли все это. Долго ли я смогу еще держаться. Раньше у меня была цель в жизни бросить колоться, ну бросил и что, что дальше? Жизнь потеряла смысл. Вмазаться бы, дак здоровье не позволяет. Выпить, тоже не позволяет. Курнуть, да зачем это все надо, а как я буду жить трезвой жизнью, с кем буду общаться (кроме клуба), друзья все мои нарки, найти себе девчонку и тут тоже проблема в трезвом общении. Вообще, не знаю, как я буду дальше жить. У меня опять началось раздвоение личности. Одна половина кричит, ну что как понравилась трезвая жизнь? Ладно, погулял и хватит, давай обратно! Ну смотри, а то мы всегда тебя ждем с распростертыми объятиями. А другая половина молчит, не знает, что в ответ сказать. Но и возвращаться она тоже не хочет. Уколоться и опять болеть? Бегать по врачам? А что ты еще можешь в жизни? Ничего. Ты бездельник и лентяй. Колоться тебе уже здоровье не позволяет. Смысла в жизни ты не видишь. Да что ты вообще из себя представляешь без наркотиков? Без наркотиков ты и шагу ступить не можешь. Без наркотиков ты не найдешь себе девчонку. Без наркоты ты умрешь от тоски. Так стоит ли вообще жить такой жизнью? Может поставить себе золотой, - последний укол? Вот такие мысли сегодня вечером мне приходят в голову. У меня пропало желание жить. Я зашел в тупик. Надо учиться трезвому общению. Трезвое общение с незнакомым человеком, я этого боюсь. Трезвый, у меня язык не поворачивается. Самая главная моя проблема в трезвом общении. Я не могу адаптироваться в трезвой жизни. Я наркоман. И колоться уже я тоже не могу и не хочу. Антон.

Вот сейчас ты приподнял завесу ТАЙНЫ – почему люди начинают принимать наркотики – из-за общения с себе подобными. И общество как бы говорит человеку: «Мы будем с тобой общаться, но ты с нами должен будешь пить спиртное, курить, принимать наркотики». В результате общество программирует человека на употребление наркотиков, но программа общения у людей стоит на первом месте. (Еще раз прочитай дневник №3, обязательно прочитай Джек Лондона «Джон – ячменное зерно», Лондон умер от алкоголизма, потому что не знал, как разрушить запрограммированность) Смотри, что пишет Антон: «Жизнь потеряла смысл». Значит просто надо найти этот смысл. И мы верим Антон, что ты его найдешь! Но, к сожалению, иногда кто-то не выдерживает давления общества и ломается.

ПРИТЧА: ИСЦЕЛЕНИЕ «СУМАСШЕДШЕГО»

Мы с тобой снова возвращаемся к притче из дневника № 8, у нее есть продолжение. Итак, человек понял, что его считают сумасшедшим. Он живет среди этих людей год, два, три, в конце концов, он не выдерживает, пошел и напился отравленной воды и стал таким же, как все. И все же, люди не приняли его за своего. Они продолжали относиться к нему, как к сумасшедшему, который чудесным образом исцелился...

Тренинг умения вести разговор

Тренинг умения вести (поддерживать) разговор строится по принципу открытых вопросов и открытых ответов (См. К.Рудестам «Групповая психотерапия»). Например, закрытый вопрос: «Вы живете в Ленинском районе?» Закрытый ответ: «Да». Открытый вопрос: «Вы, в каком районе живете?» Открытый ответ: «Я живу в Октябрьском районе на улице Восточной в трехкомнатной квартире, со мной живут двое детей и жена» и т.д. Далее вы расспрашиваете его о профессии, увлечениях и т.д., а также о членах его

семьи. Для того, чтобы твой собеседник понял, что он тебе интересен, попытайся продлить разговор. «Какая профессия у жены (мужа), какое у нее хобби, интересы. А у тебя какие интересы?» и т.д.

Внимание работающего по программе

Самая лучшая защита от пьющего общества создание микрогруппы из друзей-единомышленников. Вы собираетесь группой у кого-нибудь дома в какой-либо праздник и проводите знакомство. Один человек записывает вопросы, другой ответы. Потом знакомство выдается каждому члену группы.

Какую водку изобрел Менделеев?

Существует ошибочное мнение, что водку изобрел Менделеев. До введения водочной монополии водку делали обычным способом, смешивая воду со спиртом объемами. При соединении с водой спирт имеет свойство производить сжатие всей смеси. Это значит, что если мы возьмем литр чистой воды и смешаем его с литром 96-градусного спирта, то получится не 2 литра жидкости, а гораздо меньше. Это явление подметил Менделеев, он провел смешение различных проб веса воды и спирта и посчитал, что необходимо довести содержание спирта в воде путем взвешивания точно до 40 градусов. Чтобы достичь такую концентрацию необходимо точно взвешивать спирт. Вес одного литра воды (при 15 градусах С), как мы знаем равен 1000 г, а вес одного литра абсолютного (100 градусного) спирта равен 795 г. Подсчитано, что литр водки в 40 градусов должен весить ровно 953 г при весе в 951 г крепость будет 41 градус, а при весе 984 г – 39 градусов. Итак, Менделеев создал водку в точно в 40 градусов. Этот менделеевский состав водки был запатентован в 1894 г. правительством России.

В этом же году началось постепенное введение водочной монополии, за которую выступал Менделеев (по его составу легко отличить поддельную псевдоводку от «настоящей»).

В 1902 году государственная водочная монополия вступила в силу по всей стране до 1914 года (с 1914 по 1925 – «сухой закон»). Надо заметить, что государственная монополия – это меньшее зло, чем откупная система (Откуп – частные лица откупали себе право на производство и продажу водки. В наше время это выдача лицензий). История показывает, что когда государство теряло монополию на производство и продажу водки, откупщики доводили народ до нищеты. Государственная монополия на водку – это всегда признак крепкой, твердой, стабильной власти в стране и государственного спокойствия. Как только что-то нарушается во внутренней политике, в ее стабильном, сдержанном течении, так водка «вырывается из-под контроля». И наоборот, как только водка выходит на «свободу», так во внутренней политике начинаются всевозможные неурядицы. Но в истории России были случаи, когда правитель, желавший упрочить свое положение в государстве, отменял монополию на водку. Так новый царь Николай I, желая после подавления восстания декабристов сделать примирительный жест в отношении дворянства и укрепить положение монархии, сразу же с января 1866 года восстанавливает частично откупную систему, а с 1898 г полностью отменяет государственную монополию на водку. Монополию на водку отменяли не всегда самые слабые, а наоборот, самые сильные государи – Петр I, Екатерина II, Николай I. Секрет этой тактики состоял в том, что для всех них важен был политический выигрыш, а не прибыль. Они были великими политиками, а не купцами, не «бакалейщиками». И они готовы были заплатить водкой за политический выигрыш, за политическую стабильность. Такова была их стратегия. Однако цена такой платы была разорительной не только для государства, казны, но и непосредственно для народа – как для его кармана, так в еще большей степени для его здоровья и души. Откупная система, принося гигантскую прибыль кучке алчных негодяев, была всегда, везде и всеми ненавидима, ибо вела к разорению, к нищете, к безудержному росту пьянства и одновременно к ухудшению качества водки и ее разрушительному воздействию на здоровье населения. (см. В.В. Похлебкин «История водки»)

КУРЕНИЕ

Курить, куривать, дымить – производить дым или смрад.

Тренинг умения вести разговор

Используй этот тренинг. Ты в кругу друзей, коллег на работе, многие годы курил, к тебе курящему привыкли. Когда ты куришь вместе со всеми, ты делаешь движения, которые делают остальные. Ты для всех – свой. И вот ты подходишь к курящей компании, а движений, к которым привыкли глаза курильщиков, ты не делаешь, ты перестал вписываться в этот круг. Ты для всех – чужой. Может даже в первое время на тебя будет неосознанная агрессия, сейчас ты понимаешь, откуда это идет. В первую очередь ты должен понять, что происходит с окружающими тебя людьми.

Из дневников

Сегодня опоздал на работу, когда поднялся на третий этаж, проходил мимо курилки и остановился с ребятами поговорить, но разговора не получилось. Стали спорить, вернее они втроем спорили со мной, а Женя мне сказал: «Ты как пить и курить бросил, как дурак стал».

Диалог

- Ты знаешь, что сейчас у Беломора другое название?
- Нет, а какое?
- Людомор...

Помните Юла Бриннера? Умер от курения. А помните Алана Лернера, автора некролога о Юле Бриннере? Умер от курения. А Юстаса, который произнес надгробную речь об Алане Лернере? Умер от курения. Не хочешь ли ты что-нибудь написать про Юстаса?

Вопросы к дневнику № 53

Для работающих по проблеме алкогольной наркомании.

(Заполняется перед сном)

1. Имя, дата, время заполнения дневника.
2. Опиши, как ты будешь общаться с незнакомым человеком? О чем ты спросишь его в первую очередь?
3. Опиши, как ты будешь общаться с новичком, который впервые пришел в клуб? /Внимание! Необходимо сразу подойти/подсесть к новичку и начать разговор/.
4. Какую водку изобрел Д.И. Менделеев?
5. Что лучше – государственная монополия на водку или откупная система?
6. Как проводится знакомство с членом группы?
7. Как прошла ближайшая встреча в клубе/микрогруппе?
8. На какое время я решил отказаться от отравления себя алкогольным ядом?
9. Радость, которой хочу поделиться в дневнике.

Вопросы к дневнику № 53

Для работающих по проблеме табачной наркомании.

(Заполняется перед сном)

1. Имя, дата, время заполнения дневника.
2. Почему человек, отказавшийся от сигарет, становится «чужим» среди курильщиков?
3. Как я считаю, что хуже - травить себя табачным или алкогольным ядом?
4. Что я думаю о полном отказе от алкогольного яда?
5. Как я буду чувствовать себя в компании, если откажусь от спиртного?
6. Бываю ли я сейчас в курилках? В компании курильщиков? Курят ли в помещении, где я работаю?
7. Как я отношусь к качественным сигаретам?
8. Радость, которой я хочу поделиться в дневнике.