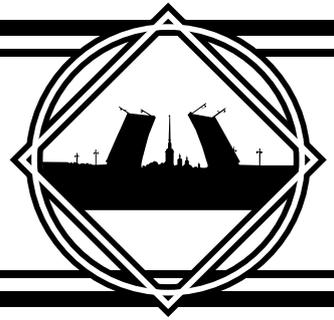




КВАДРАТ И КРУГ

Газета анонимных наркоманов Санкт-Петербурга
(Май 2015 №15)



Чисто английское выздоровление



Как известно, главным языком сообщества Анонимные Наркоманы является язык сопереживания. В то же время, во всем мире негласным «интернациональным» языком стал английский. Англоязычные группы АН для выздоравливающих зависимых гостей, не владеющих местным языком, есть во многих городах. В Москве, например, это группа Нид («Объятье»). И наш город, рожденный как «окно в Европу», ожидающий «все флаги в гости к нам», не отстает от Москвы. На вопросы редакции отвечает ПГО группы Clean («Чистая») Екатерина.

– Откуда вообще взялась идея создания группы?

– В Московском сообществе уже есть подобный опыт, потому решили попробовать и у нас.

– Сколько человек в среднем приходит на собрание? Можно ли высказываться людям, не владеющим английским?

– На удивление с первых же собраний стало приходиться минимум пять

человек! Есть актив группы, состоящий как раз из пяти-семи человек, постоянно приходят новые люди. Высказываться можно и на русском, что в основном все и делают. Преамбула, ежедневник и основы ведения собрания читаются на английском, также мы изучаем не переведенную литературу – книгу "Living Clean" («Жить чистым»).

– Новички приходят? Иностранцы?

– Пока не было ни одного новичка, но, думаю, все еще впереди. Новички, как я уже сказала, пока не появляются. А вот иностранцы были. Был Питер, финн, который уже десять лет живет в России, и девушка из Дании, которая оказалась здесь проездом.

– Есть ли какие-то особенные вопросы, которые возникают только на ваших бизнес-собраниях?

– У нас обсуждаются те же вопросы, что и на других группах. Единственная разница в специфических требованиях к служащим группы, то есть в знании языка.

– Что дает служение на этой группе лично тебе?

– Для меня группа «Clean» значит очень многое. Она небольшая и потому очень теплая. На каждом собрании все успевают высказаться. Но что для меня важнее всего – она дает мне понимание того, что не важно на каком языке ты говоришь. Весть проникает в самое сердце – туда, где нет разделения на языки и культуры. Ну и, конечно, группа облегчает мне дальнейшее общение со спонсором, так как она иностранка. Кстати, многие также приходят, чтобы в дальнейшем иметь возможность найти спонсора за границей.

От Литкома

Уважаемые братья и сестры. Литературный подкомитет нашей местности очень нуждается в человеческих и духовных ресурсах. Нашей структуре обслуживания нужны участники-представители от групп, поскольку за последний год наметилась удручающая тенденция уменьшения количества групп, представленных на подкомитете. Довольно часто бывает, что на заседании представлены группы количество которых можно пересчитать по пальцам одной руки. Из-за этого зачастую информация поступает с огромной задержкой, а то и вовсе не доходит до групп и выздоравливающих зависимых. Также нам нужны новые идеи, мысли, по поводу популяризации литературы сообщества АН и развитию Литкома. Вы нужны нам. Приходите. Заседания Литкома проходят каждую 1,3 и 5-ю пятницу месяца в помещении группы вечером. Начало в 17-45.

Председатель Литературного комитета

Читайте в номере:

стр. 2 – Десант на детокс

стр. 3 – Вселенная, спаси меня!

стр. 3, 7 – Старая знакомая.

стр. 4 – Пуховик

стр. 5 – Киноман

стр. 6 – Звонок

стр. 7 – Старая знакомая.

стр. 8 – Комикс



ДЕСАНТ НА ДЕТОКС



На улице у глухой трехметровой стены проводится инструктаж. Трое брутальных мужчин идут рассказывать наркоманам о сообществе и возможности оставаться трезвыми. Трое брутальных мужчин тоже наркоманы. Один трезвый восемь лет, второй – четыре, третий – 90 дней, примазался, помолчать, посмотреть, как сообщество получает новых членов. Страшно. Все трое отчаянно волнуются. Инструктаж по технике безопасности похож на план стратегии захвата вражеской территории. Рассказываются самые жёсткие случаи - об активном противодействии со стороны детоксикантов, или, наоборот о нетерпении вестников и конфликтах в связи с этим. Последняя часть инструктажа делает менее враждебным даже само сообщество: это мини-словарь, перевод набившего оскомину сленга на нормальный язык. «Вместо «чистый» говорим «не употребляю наркотики», не употребляем слова «работаю по шагам, Высшая сила». Набившее оскомину арго обретает смысл на человеческом языке.

Общности и сил прибавляется, а вахтер на проходной не лишает драматизма. Он внимательно сверяет написанное на бумажке с количеством людей. Попадаем в закрытый мир, пути назад нет. Слева - забор, справа – кирпичное здание. Оно неумолимо затягивает –

каждый из нас выбрал для себя зайти туда сегодня. Один из нас смеётся, рычит: «Как будто идём на район драться». Смеёмся в ответ. Не весело. На лестнице молимся, встав в круг. Я боюсь, как бы нас не застукали за этим стрёмным делом те, кому нельзя слышать слова «Высшая Сила». Мы - сектанты, чужаки, враги. Поднимаемся на второй этаж, и позвонив в дверь, в течение нескольких минут слышим дважды слабое, но грозное: «Кто?». Снова смеемся. Попадаем, наконец, внутрь. Они со всех сторон, враги, детоксиканты. Они слабы, глаза и движения их вялы, но этим они и опасны. И еще числом. Они сидят перед телевизором, выставленным против нас в коридоре, словно бруствер. Отбить первую атаку удаётся, когда в ответ на «Они пришли нас спасти», я с улыбкой говорю «Нет. Спасать не будем». Я хорошо запомнил слова одного из основателей сообщества «Я не вам хочу помочь, я себе пришёл помочь»... В общем-то, и статья о терапевтической ценности похода на детокс с несением вест.

И вот мы в коридоре. Мы вдвоем в круговой обороне, все во внимании, улыбках и интересе, пока самый опытный, брутальный и крупный из нас ходит по палатам, созывая на развлекуху. Для кого-то эта развлекуха может оказаться возможностью жить дальше.

Для меня, например. Новая атака: диверсант предлагает поговорить прямо в коридоре. На него устремляются глаза. Он тут видно в авторитете. Я стою, молчу, смотрю на нашего главного брутала. Тихим, даже вроде как сомневающимся голосом Брутал говорит: «Нет, наверное, ребята там всё-таки спокойнее будет». Минута – и мы в палате, диверсанты заходят вальяжно, мы напряженно. Новая диспозиция, оборона. Койка, которая ничья, предложена нашему вниманию, и еще две заняты нами. Девяностоднивошний я – на самой дальней. Главарь наш начинает рассказывать о том, что он наркоман, торчал так и этак... Я с ужасом обнаруживаю, что глава детоксикантского сопротивления – самая харизматичная рожа с самым внимательным взглядом – тоже занял позицию с самого края своей группировки. И края наши оказались рядом. «Тревога! Тревога!», орет красной сиреной в моей голове, как у безумного индейца в «Полете над гнездом кукушки», когда его ведут брить до завтрака. Чего я боюсь? Во что я не верю? В сообщество? В то, что наркоман – я? Они? Сейчас, полтора месяца спустя, я понимаю, что у принятия себя как наркомана есть множество оттенков, сопутствующих смыслов... А наш рассказывает, передает слово второму, на этом терпение слушателей кончается. Начинаются вопросы.

Наконец-то в бой! Мой оппонент задает вопрос: «Меня опера на районе в покое не оставляют, так прямо и говорят – скоро снова посадим, у нас наркотиков на таких, как ты, хватит». Вот он, мой час! Я жду. Наш второй говорит, что с полицией группы никак не связаны, – он классно демонстрирует дистанцию. Я выдерживаю паузу. Мой голос, и смысл говоримого, и удивительная уместность содержания крайне удивляют меня, я слышу себя со сторон:

«Меня инспектор этот, как его, в инспекции, в суд отправил, когда осенью я пропустил отметку. А теперь, сказал что последние два месяца я могу не приходить-увидел, что я трезвый. Я сам удивился». Да уж, удивился, не то слово. Даже в общем-то враньё. Это я, произнеся эту речь удивился. А тогда-то я подумал, что инспектор решил меня подставить и посадить зачем-то. Вот теперь только, услышав это от самого себя на детоксе я поверил в это и удивился... "Повстанец" хмуро слушает, кивает, недослушивает, и растворяется в дымке палаты. Что происходило все это время у ребят? Я вижу только, что нам пора, оказываюсь в коридоре... Еще какие-то прощания и обнимания. Смотрю – смеются.

- Че?
- Здесь, говорим, останешься. Медсестра выжидательно держит дверь. На улице – разбор полетов.

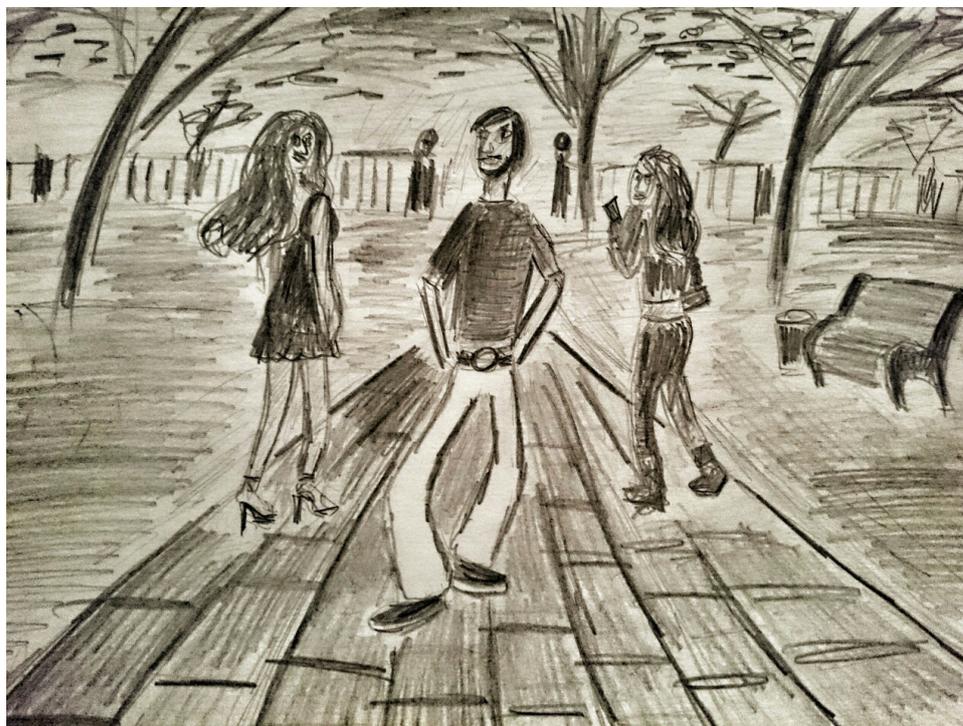
- Тебе даже удалось что-то сказать? – это Первый,
- Да, – просыпаюсь я, рассказываю, о чем и как, снова удивляюсь...

Мы выходим на улицу. Вахтер – совсем свой человек. Грозный ветер под серо-черными тучами ласково обволакивает. Земля под ногами, ясность и покой, каких не знал никогда. Мы втроем общались первый и, может быть, последний раз в жизни. Наш Первый на вопрос "Когда опять" говорит, что предпочитает менять состав команд. И нет людей на свете, ближе нас троих сейчас.

P. S. На следующем заседании БУ слышу от Первого, что встретил на группе одного из тех детоксикантов, что хотел поделиться со всеми потому, что ему лично такие встречи придают уверенности...А я вдруг понял, что "повстанец", скорее всего, тот вопрос задал на засыпку, не ожидая ответа. И еще раз, надеюсь, не в последний, я понял, что я – живой наркоман.



Вселенная, спаси меня!



Весеннее настроение нащепало Валерке, что пора сменить зимнюю одежду и надеть легкие белые брючки. Большое заблуждение полагать, что мужчины не уделяют своему внешнему виду никакого внимания. Так, на этот раз, повертевшись у зеркала и убедившись, что брючные складки симметрично отутюжены, Валерка уверенно шагнул в цивилизацию. Выбежав из дома, он направился к метро и юркнул в подземку.

Распахнув душу навстречу благосклонной к нему сегодня Вселенной, Валерка устремился на занятия по йоге, свято веря, что его мироощущение наполнится еще большей гармонией и умиротворением.

Старая знакомая

Этой весной меня посетила старая знакомая. Мы не виделись 4 года. По настырному интенсивному стуку а ля 1937 год, я понял, что кто то из своих пытается меня разыграть. Я отварил дверь. Передо мной стояла пожилая дама с выражением неизбежности и превосходства на лице. Из-под ярко-рыжей шизофренической чёлки смотрели два густо подведенных глаза.

— Здравствуй мой юный друг!

— Ну, здравствуй.

Пару уверенных шагов в мою сторону и

Оказавшись в нужном месте, Валерка вдруг почувствовал легкое недомогание - что-то будто скрипнуло и надорвалось у него в животе. За короткий миг его живот сильно раздулся, а на смену покоя и вожделения пришла тревога. Улыбка скатилась с его лица, а из глаз брызнули искры. Он почувствовал нестерпимую боль: сначала тупую, потом ноющую, нарастающую и, наконец, невыносимо режущую. Бурление. «Меня разорвет!», - пронеслось у него в голове.

Схватившись за живот и прибавив шаг, Валерка выпучил глаза и молниеносно продумал план спасения. Однако тело

вот я пытаюсь приладить ее, пропитанное улицей пальто к вешалке.

— Ну что ж проходи присаживайся.

Робким голосом приглашаю её в кабинет.

Как будто пританцовывая, она проходит и усаживается на кожаное кресло-качалку, между мной и окном.

Соглашается на зелёный чай, но когда в доме не оказывается сахара просит просто воды кипяченой без всего. Станный выбор. После стандартного «как дела?» задаёт

совсем обмякло и вовсе перестало его слушаться, а белые брюки, обтягивающие ягодицы, предательски затянули живот. Валерка поднял глаза к небу и взмолился. Скрыться от людских глаз было невозможно. Он обреченно рухнул на скамейку, сжимая в руках, вспотевших от ужаса и страха, упаковку влажных салфеток. В голове вертелся план на случай полного провала и краха. Прохожие изредка поглядывали на Валерку, который изобразил на своем лице скрюченную гримасу, выражающую все страдания человечества. Его немного встряхнуло, легкий озноб пробежал по телу. Валерка закрыл глаза. «Вселенная, спаси меня! Боже, помоги!», - чуть слышно просипел он. Голос стал приглушенным и каким-то чужим. Валерка сидел на скамейке, боясь пошевелиться. Белые брюки предательски обтягивали ягодицы.

Вдруг какая-то сила всколыхнула Валерку, он открыл глаза и побежал. Тяжело дыша и с трудом руководя тучным телом, он с грохотом ввалился в кафешку, которая манила мигающей вывеской. Обрушившись на барную стойку, он вывалил деньги и прошипел: «У вас есть туалет?» Девушка, мило улыбнувшись, неспешно указала на темную дверь в конце зала. Валерка осторожно сделал шаг, затем еще и еще. Ноги, обтянутые былыми брюками, поддались и зашагали. Через мгновение Валерка уже ощутил настоящее блаженство, которое несравнимо ни с одним из занятий по йоге. Валерка был счастлив. Душа его наполнилась покоем.

Анна С.

старые бестактные вопросы: «когда, на конец, я найду себе пару?» или «когда приберусь в своей разгромленной квартире?» Напоминания о том, что жизнь не бесконечна и быстра, что большая и лучшая её половина уже позади.

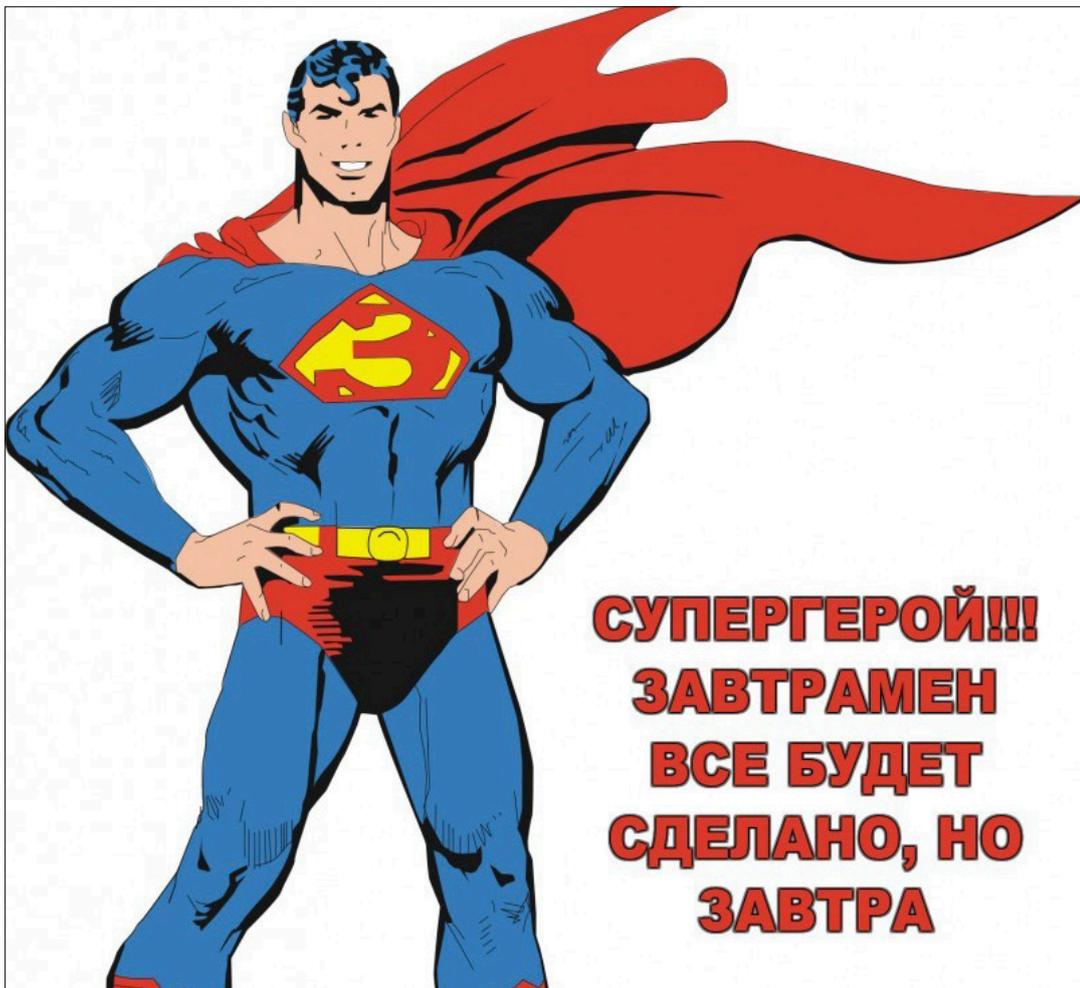
Сначала я попытался бурчать что то в своё оправдание, но потом ушёл в глухую оборону. Ее зычный голос был полон, стопроцентной беспримесной фальши.

Под видом душеспасительной доверительной беседы началось беспощадное глумление.

Продолжение на стр. 7



ПУХОВИК



Когда из сводки гидрометцентра стало ясно о приближающихся холодах, я поехал и купил пуховик. Это была легкая но при этом очень теплая куртка с глубоким капюшоном. Темно-синяя с оранжевыми вставками от запястий до локтей и вокруг поясицы. Широкие молнии издающие бодрый рокот при застегивании. Он мне очень понравился и на мой взгляд как нельзя лучше подходил для Питерской неадекватной зимы.

Зимние дни сильно похожи один на другой. Постоянное перемещение из одного помещения в другое. Суетливое движение по холоду ради того чтобы скорее попасть в тепло. По утрам я ездил на работу, вечером посещал собрания и иногда писал шаг. Тянулись дни, декабрь расплылся грязно-

белым пятном по городу и окрестностям. Моя чистота обретала привычность и уверенность.

Однажды возвращаясь с работы я вдруг обратил внимание на свой пуховик. Оранжевые участки ткани будто заболели, занялись темно-серыми кое-где поблескивающими пятнами. "Нужно постирать" – решил я, и тут же подумав насколько это может быть геморройно поспешил вытеснить из головы неприятные мысли.

Спустя примерно месяц, я вновь случайно зацепился взглядом за теперь уже бросавшиеся в глаза, черные разводы на рукавах. Пятна стали гуще и весьма масштабнее. Я пообещал себе сегодня же вечером разрешить эту проблему и сразу

успокоился. Но вечером я был слишком уставший, в другой раз очень занят, потом уже просто задвинул погрязнув в скорее надуманной суматохе.

Иногда в вагоне метро, когда кто-то смотрел в мою сторону мне автоматом становилось стыдно. Я сразу вдруг начинал вспоминать свой возраст, должность, наличие ребенка и то что я выздоравливаю. Но к моему приезду домой это вновь становилось чем то второстепенным и нежелательным.

Спустя еще какое-то время мой пуховик напоминал "робу" активно употребляющего наркота. Нехватало разве что прожженных сигаретами отметин, что в прошлом густо осыпали все мои одежды. Да

и сравнение с употреблением было как нельзя к месту. Каждое утро вставая на работу, я глядел самым что ни на есть трезвым взглядом на то, во что я превратил некогда симпатичную мне вещь. Я вновь обещал себе что это самый последний раз, и сегодня же я положу этому конец. И каждый вечер возвращаясь домой, я бросался в употребление. Компьютер, гигабайты прослушанной музыки, разговоры обо всем подряд и просто хождение из угла в угол, порнуха, сон. Проснувшись грелся и клялся но вечером употреблял вновь.

Однажды апрельским вечером я начал собираться на группу. На улице было уже тепло и пуховик утерял свою актуальность. Одеваясь я посмотрел на вешалку плотно навьюченную самыми разными верхними одеждами. И вот во всей этой пестрой куче, я четко увидел фрагмент мутно-оранжевой непромокаемой ткани с черными разводами. В следующий момент я осознал сколько же ущерба я причинил себе, ведь все эти неприятные чувства до сих пор в моем сознании.

Решив расправиться со своей больной я побежал запускать стиралку, выздоровление – это действия! Но загружая куртку вдруг понял, что мне просто необходимо сделать это самому. Иначе я просто не получу того кайфа, кайфа от возмещения ущерба на прямую. Поэтому я погрузил пуховик в наполненную водой ванну и принялся за дело. Когда я вернул ей первоначанный вид мне стало гораздо легче, а через неделю резко похолодало и куртка пришлось весьма кстати. В общем чтобы там не говорили, мой внешний вид это показатель в том числе и моей внутренней чистоты.

Кот Кроп



Смотри глубже и ничего не пропусти вместе с Нами

Редакция «Квадрат и круг» и выздоровливает, и культурно просвещается походами в кино с блокнотом и ручкой на местах для поцелуев. Иногда это даже бывает полезным. Делимся опытом.

Нимфоманка. Часть первая. (2013, Ларс фон Триер, Дания)

"Первая часть скандальной эротической драмы культового режиссера" - примерно так начинается любая статья о данном фильме. Режиссера и его музу, Шарлотту Генсбур, обвиняют в эпатаже и порнографии, и такие темы хорошо подойдут для бесед в курилке. Мы же увидели в этом фильме энциклопедию зависимости от секса.

В начале фильма мы видим женщину, на земле, в крови, полуживую. Престарелый интеллигент ведет её к себе домой. Героиня с мужским именем Джо (Шарлотта Генсбур) рассказывает ему свою историю.

История начинается с детства. Холодная и отрешенная мать. Чувство неполноценности. "Наверное, единственной разницей между мной и другими было то, что я всегда требовала большего от закатов", - с этим лозунгом она расписывается в своей зависимости, в вечном голоде, проявляющемся даже в сфере эстетического наслаждения. Чувство вины окрашивает её рассказ, она совмещает чувство собственной греховности с атеизмом. Первый сексуальный опыт для героини оказался тяжелым и неприятным. Она запоминает сильные руки юноши, что говорит о её сильнейшей потребности в защищенности. Но жертва никогда не остается в одной роли, рано или поздно она становится насильником. Вместе с подружкой Джо пускается в будоражащее бёдра приключение - на спор соблазнить большее количество мужчин. Сделав минет примерно семьянину, Джо побеждает. Победа, сопровождается отвращением к себе, ей кажется, что она сломала чужую жизнь. Словно маркиз де Сад в своих романах, пытавшийся избавить читателя от религиозного страха и стыда, слушатель Джо, Селигман, оправдывает ее поступки. Героиня же выступает попеременно то порочной Жозефиной, то добродетельной Жюстиной, одна пытается уничтожить другую, и вместе они сплетаются в чудовищную агонию. В такой же хаос, превратилась жизнь Джо.

Непроявленность личности, отсутствие смысла - она теряет себя, свои желания

и чувства в бесконечной череде мужчин. Верным помощником ее стал кубик, который и решал судьбу мужчины. На вопрос, что она чувствовала, Джо отвечает односложно - одиночество, которое всегда было с ней. Но в этом чужом и враждебном мире все же есть человек, к которому она привязана. Ее отец. Он умирает в страшной агонии, в состоянии полного помешательства, но еще более безумна в этот момент Джо, которая душит горе в объятиях все новых незнакомцев. Встретив человека, который ее действительно полюбил, героиня столкнулась со своей неспособностью принимать любовь, и даже ее тело будто бы взбунтовалось против этого. В последней сцене Джо полностью теряет чувствительность.

Нимфоманка. Часть Вторая (2013, Ларс фон Триер, Дания)

Джо. Потеря чувствительности. "Заполни меня всю", говорит Джо мужу, и он в отчаянии разрешает ей спать с другими мужчинами. Джо возвращает себе оргазм ценой потери мужа и ребенка. Кровотечения, секс становятся невозможен, - но зависимость развивается. Она использует свои навыки и знания о мужчинах для вымогательства денег. Она наслаждается властью, которая теперь имеет денежный эквивалент. Она находит девочку, свою приемницу. Привязывается к ней, также одинокой и покинутой всеми. Джо учит Пэ всему, что знает, а та отдаляется. Джо страдает, и это первый раз, когда она не может - или не хочет - подавить чувства. Пэ предаёт ее, и она оказывается там, где ее нашел Селигман в начале фильма. Окончив рассказ, Джо сообщает Селигману, что хочет завязать с зависимостью, но он решает попытаться овладеть ею. Это оказывается самым страшным предательством в жизни Джо. Селигман так и не смог понять ее историю - увидеть зависимость от секса как спутника боли, несчастья и отчаяния.

50 оттенков серого (2015, Сэм-Тейлор Джонсон, США)

Об этом фильме не слышал только ленивый, да и тот краем уха что-то уловил. В интернете много противоречивых отзывов.

Моё мнение - фильм намного более глубокий, чем кажется на первый взгляд. Перед нами модель отношений, знакомая доброй половине человечества. Возможно, именно поэтому престарелые домохозяйки так полюбили книгу и фильм, ведь им лучше других знаком и понятен сюжет. Остальные, за сложностью и многослойностью своей природы, перестают замечать очевидные вещи, им это кажется слишком банальным, очевидным. Фильм же при всей очевидности и банальности сцен, обладает достаточно увлекательным сюжетом и сопровождается изящной игрой актеров. В картине налицо созависимые отношения, в которых нет ни границ, ни уважения к личности. Начало истории действительно простое - богатый красавчик Грей, бедная, простая студентка Анестейша Стил, между ними - отношения, и для полноты идиотизма не хватает лишь свадьбы. Но ни счастья, ни свадьбы не будет. И тут становится интересней. «БДСМ? Еще типичней», - скажут умники. Да, они правы - типичная модель отношений, когда личность и психическое пространство одного партнера полностью подчинены желаниям другого. Анестейша предстает здесь в роли классического созависимого. Родители ее в разводе, мать холодная и равнодушная к жизни дочери, - она легко попадает в сети коварного Грея, который, к слову, страдает не меньше. Грей применяет к ней все виды насилия - и физическое, и эмоциональное (договорные отношения, холодность). Героиня сопротивляется, страдает, и понимает, что происходит, но все равно идет на все условия и подписывает рабовладельческий контракт. И даже в финальной сцене, когда она просит проявить всю жестокость Грея к себе, для того, чтобы якобы лучше его понять, на самом деле она просто жаждет насилия, она также получает удовольствие от происходящего как и он. Все сцены страданий лишь для того, чтобы быть в образе, в роли жертвы. Об этом ясно говорит сцена прощания героев. Возможно, кто-то из вас узнал себя. Духовно наполненного Вам просмотра!

Катя К.



Звонок

Поразмышляем об одиночестве. Но не о гармоничном уединении, когда хочется помечтать, заняться своими делами, построить планы или просто так побездельничать, побыть одному. Поговорим же мы о тяжелом, назойливом одиночестве - давящем и отнимающем силы, волю и энергию. Как правило, оно пытается растоптать, замучить параноидальным, назойливым жужжанием, недовольством собой, людьми, жизнью, миром... Что же делать? Как быть? Как, черт побери, выходить из этих состояний?



Лиля, 1 год 4 месяца

Когда я была в Москве на прошлой неделе, мне врач сказал что у меня серьезные проблемы со здоровьем, я резко почувствовала страх, безысходность и одиночество, типа я ни кому не нужна, я одна в этом жестоком мире. Появилась тяга и не желание звонить и говорить о том, что со мной происходит! Но я знаю насколько это опасно для меня! Я молилась всю дорогу домой и написала нескольким ребятам в АН о своих чувствах и мыслях. Тут же начались звонки поддержка рекомендации и опыт людей! Так же я оставила пост в группе в Фейсбуке! Ребята, которых я не знаю, меня поддержали, потом приехали друзья, и все как рукой сняло!

Андрей, 1 год 2 месяца 13 дней

Приехав с утра на работу, уже был не в себе. Откатило общение с одним из наставников и новые или хорошо забытые старые дефекты, которые я не хочу в себе принимать. Сразу же превратился в жертву и обычные ситуации по работе показались не разрешимыми или я просто не хотел их решать. Снова охватило желание быть виноватым, ущербным, одиноким, не подходящим к этому обществу ното. Любые замечания от менеджеров и просьбы выполнить какие-то задачи из обихода воспринимал, как личное оскорбление. В голове только одно: «Вы и сами можете это сделать, просто оставьте меня в покое». В какой-то момент захотелось плакать, и я опять почувствовал себя тенью. Той тенью, которой я был в употреблении, я как будто выпал в другую атмосферу, в параллельный мир. Даже звук голосов людей в одном офисе был, как из тоннеля. Не знаю, как получилось вынырнуть. Просто в голове прозвучал вопрос: «Тебе действительно это нравится, и ты хочешь дальше ТЕРПЕТЬ?» Я встал, одел куртку, вышел на улицу и стал звонить анонимному. Уже на втором предложении описывающим ситуацию я понял что ничего неординарного не происходит. А

спустя пять минут общения мы оба ржали над тем какая хрень может показаться. Зайдя в офис увидел коллег в другом свете и задачи, казавшиеся неразрешимыми, рассосались сами собой. От одиночества в клетке, собой же выстроенной, до свободы один звонок! С любовью в служении.

Ирина. 5 лет 5 месяцев

В один из дней я очень плохо себя чувствовала. Мне было одиноко, тяжело, «кругом враги» не было сил и желания что-либо делать. Даже не понимала с чем связано. Хотелось запереться дома и чтобы никого не видеть и не слышать. Вечером собрание БУ

комитета. Я уже решила, что не пойду и стала звонить подружке - предупредить. В разговоре я призналась, что мне плохо, мне всегда сложно признаваться кому то, что я чувствую, но слово за слово и я рассказала. Она стала звать, говорить, что служение поможет, пошли. Я долго думала, но все-таки решила, может, поможет и пошла. Там общение, энергетика, в общем, все иначе, чем в моей голове. И постепенно мне стало лучше, все прошло, я, вообще, забыла, что мне было так плохо. Служению forever!

Миша. 4 года 10 месяцев

Работа. Конец дня. Независимый коллектив ржет в комнате, это вызывает во мне чувства раздражения, осуждения. Иду и думаю, что они, как минимум ниже меня в интеллекте. Чувствую себя уставшим, одиноким, голодным и каким-то лишним, нескладным. Съедаю яблоко, думаю, что делать дальше. Звоню товарищу с АН. Шучу, общаюсь, саркастирую, разговор ни о чем. Спустя несколько минут яблоко и разговор действуют. Бодро шагаю навстречу коллективу!

Миша



Старая знакомая

Продолжение. Начало на стр. 3



Голые черные ветки за окном кивали под стать креслу-качалке как бы поддакивая гостю. Легкое раздражение от того, что все происходит не по-моему сменилось чувством тревоги и ожиданием беды.

Пересохло во рту, а внутри головы появилось какое то ватно-поролоновое ощущение, мешающее собраться и сказать хоть что то. Меняхватило только на жест, указывающий на дверь. Громко хлопнувшая железная дверь вернула меня в неприглядную реальность.

Я уткнулся в комп и тупо провел в нем несколько часов, блуждая по сайтам с одеждой и обувью, которую не могу позволить себе из-за безденежья.

Потом последовал провал в мрачную рефлексию. Я вполне отчетливо ощутил тоску и то самое угнетенное подавленное состояние, зовущееся отчаянием.

Когда мне задают вопрос: «Чем конкретно отличается моя нынешняя жизнь от той прошлой?» Первое, что приходит на ум, это изменение общего психологического фона. За несколько лет в чистоты мне стало казаться, что у меня

нет дороги в те невозможно депрессивные размышления с чёрными мыслями о скорой смерти. Последние события показали мне, что в трезвости возможно и это.

Я пытался анализировать свои поступки и поведение последнего времени, и привязать к ним своё тяжёлое психологическое состояние. Некоторое время я искал спонсора и не писал шаги. Но потом, когда я все таки его разыскал и возобновил написание шагов, занялся служением эти состояния не отпускали. Думы о себе, внутренний диалог, обвинения всех родственников и знакомых в потере внимания ко мне.

В интернете есть множество рекомендаций типа: займитесь шопингом или езжайте в горы или расскажите о своем состоянии близким людям, которые вас поймут и поддержат. Что то удалось попробовать из этого списка что то нет, но облегчение не приходило или приходило не на долго.

В Храме, который я посещаю по воскресеньям, я встретился и задал вопросы своему духовному наставнику отцу Сергию. Тот поведал мне, что у него тоже бывают

похожие состояния, когда все вокруг начинает казаться бессмысленным и враждебным. Отец Сергей посоветовал мне совершить паломничество в Псково-Печорский монастырь, прикоснуться к культурно-исторической традиции. Почувствовать себя ее частью. Рекомендовал несколько книг о становлении Православия в Японии и Америке.

Удивительно, но понимание того, что у Батюшки так же случаются сложные состояния меня вразумило. Я перестал так уж безнадежно смотреть на мир.

Для закрепления результата я решил позвонить спонсору, но услышав его бодрый голос в трубке почему то не решился ему жаловаться на то, как мне сейчас плохо и тяжело. Не знаю почему, но очень стесняюсь своего нытья, вижу, как оно отворачивает от меня людей. От доброго и энергичного голоса спонсора стало значительно легче. Хотелось скорее справиться с этим состоянием.

Вчера шел с собрания и вспомнил, что в кармане 40 рублей, но удивительно, что меня это мало тревожило. Дома есть немного еды, завтра будет работа, а вечером редколлегия газеты, где я снова увижусь с живыми людьми. Наверно в моем случае лучший способ избежать депрессивных страданий это - быть на виду у людей и с людьми. Спонтанно купить билет в кино или в филармонию.

Новый день начался опять с каких то неприятных размышлений с привкусом филантропии. Очень хочется уже по-скорее избавиться от этого тягостного чувства и вздохнуть полной грудью. Ведь у меня все хорошо! Я жив, здоров, обут, одет. Денег хватает на какую-никакую скромную жизнь. Не смотря на все жизненные неурядицы, я не на день не

прекращал молитву, посещал Храм и просил Бога избавить меня от уныния и хандры. Через некоторое время появились изменения и надежда, на то, что в ближайшем будущем все переменится к лучшему и мир засияет яркими лучами любви, радости и счастья.

На работе появились заказы и настроение чуть-чуть стало выправляться. Вчера повстречал старшего брата Алексея. Мне кажется, что мы разные и чужие, но вчера я почувствовал, что он все таки мой брат и ближе него у меня никого нету. Он пожаловался на свои трудности в отношениях с дочерью - я на свои. А когда Алексей предложил свою помощь в борьбе с моим одиночеством в виде его переезда ко мне. Я сказал: «нет, что ты я потерплю!» Вечером перед сном послушал тренинг по ведению переговоров. И как то захотелось пойти учиться может на курсы какие-нибудь, что то делать для своего развития, не сидеть дома без дела и работы с депрессивным выражением лица.

Завтра иду на концерт фортепианной музыки с очаровательной Мариной. Более чем уверен, что настроение будет великолепным.

Не знаю возможно мой рассказ поможет справиться кому то со сложным состоянием?

Вывод: совет обращаться за помощью слышу часто, но прислушался к нему, когда пришло к стене по-настоящему. Понял, что с этим состоянием невозможно справиться в одиночку, только с помощью близких знакомых, друзей и

родственников, людей переживших подобные состояния мы можем хоть как то противостоять этому недугу.

