



КВАДРАТ И КРУГ

Газета анонимных наркоманов Санкт-Петербурга

(спецвыпуск)



Narcotics Anonymous®

Анонимные Наркоманы

**Все наркоманы перестают
употреблять. Некоторым
это удастся при жизни.**

**“Единственным условием для членства в сообществе,
является желание прекратить употреблять”.**

Расписание собраний можно узнать по телефону
горячей линии: (812) 942 76 95

192148, СПб, А/Я 31
<http://www/na-spb.ru>

Это – специальный выпуск газеты «Квадрат и круг» Санкт-Петербургского сообщества «Анонимные Наркоманы».

Он состоит из личных историй участников сообщества. Мы постарались собрать истории людей с разным жизненным опытом. Может быть, что-то из прочитанного откликнется и вам.

В личных историях встречаются слова и сочетания слов, принятые в сообществе, что-то вроде нашего жаргона. Мы привыкли к ним, но для человека, который ни разу не был у нас на собраниях они могут быть непонятными. Поэтому мы составили небольшой словарь терминов:

АН – Анонимные Наркоманы.

Чистота, быть чистым, чистое время – состояние, в котором человек не употребляет наркотики, время, прожитое без наркотиков (включая алкоголь).

Группа – несколько участников сообщества Анонимных Наркоманов, которые регулярно проводят собрания АН в одном и том же месте. Любое собрание любой группы может посетить любой участник сообщества.

Служение – добровольная помощь сообществу, поддержание его существования, волонтерская работа. За служение не платят, к нему не принуждают. Служение – выражение благодарности сообществу, возможность быть полезным людям.

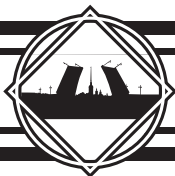
Писать шаги, работать по шагам – возможность изучить и понять самого себя, научиться жить по-новому.

Работа по шагам ведется с помощью специальных книг. Как и служение, является добровольной.

Базовый текст, Руководство по шагам, литература АН – книги о сообществе, написанные его участниками. В них собран наш коллективный опыт.

Спонсор – добровольный помощник, наставник в работе по шагам. Более опытный участник сообщества, который может поделиться своим опытом в конкретных жизненных ситуациях.

Выздоровление – физическое и душевное восстановление после употребления наркотиков.



Не зря живу свою жизнь

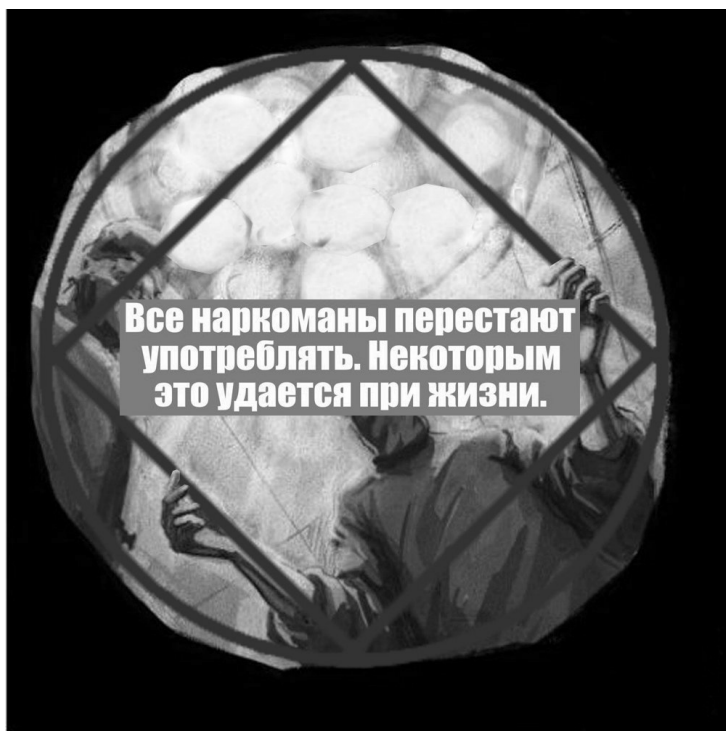
Меня зовут Юрий, я без наркотиков 5 лет, 11 месяцев и 13 дней. Узнал от знакомых об Анонимных Наркоманах, пришел на первое собрание, но через месяц сорвался больше чем на год. Полтора следующих года не употреблял вне сообщества, но на кризисе в отношениях пришел на свою домашнюю группу.

Я сразу понял, что я на группе надолго, появились друзья, стал понимать, что со мной происходит, практически сразу ощутил пользу от программы. Выздоровление дает трезвое видение своей жизни и целей, которых я хочу добиться, и главное - что изменения происходят. Чувствую себя отлично, за последние 2

недели я чувствовал себя абсолютно счастливым человеком. Цель - создать в следующем году работающий бизнес, возможно, продолжить обучение по своему направлению (ландшафтно-строительство и дизайн), закончить ремонт, съездить на машине с друзьями в Крым,

послужить сообществу - список можно продолжать. Изменились отношения в семье - мы любим друг друга и уважаем. Я получил специальность, мне подарили квартиру, мы отдыхаем в таких местах, о которых не слышали раньше. И главное - часто я понимаю, что не зря живу свою жизнь.

Это стало ключом к решению моей задачи



Все наркоманы перестают употреблять. Некоторым это удается при жизни.

нами, разглядывал, кто это вообще такие, и что они тут делают. Когда я отсидел этот ужасный час (тогда мне так казалось), мне стало легче, я вышел из группы закурил, хотя до этого я держался целых два дня - такой был у меня стресс. Мне было очень одиноко - все начали общаться, я стоял в стороне. Но через какое-то время ко мне подошел человек и протянул руку. Мне так нужны были друзья, что этот человек - самый первый, который протянул мне руку, - и стал для меня богом. За ним я стал ходить хвостом. Я подошел и спросил что мне нужно делать, и получил простой ответ: «Приходи 90 дней».

Я тупо стал ходить, а ребята говорили про какие-то шаги про какие-то записи, читали «Базовый текст», а я не понимал, зачем это вообще, я просто тупо ходил, и меня очень сильно расстроил, когда не было того человека, который пожал мне руку в первый раз.

Я просто понимал сообщество как тусовку ребят, которые ничего не употребляют. Хотя мне внутри было очень плохо, но в то время, когда я находился вместе с ребятами, меня отпускало, и я ничего не хотел мутить. Голова переставала работать, и я оставался чистым.

Это длилось, пока человек, который пожал мне руку, не сорвался и не уехал на реабилитацию. Мне стало очень жалко себя и его тоже. Мне было грустно ходить на собрание - это же был

мой самый лучший друг! - В то время я перестал посещать собрания, и через какое-то время - достаточно короткое - моя чистота закончилась. Это было мое первое знакомство с АН.

С 1999-2014г. В эти периоды жизни у меня были разные ситуации, но практически они повторялись по одному сценарию: я держался какое-то время, а самое большее через полгода срывался, ехал на реабилитацию. Потом выходил через месяц-два, опять сорвался, через ещё какое-то время опять ехал на детокс или ребу.

В 2014г. после очередной реабилитации я уже слышал о шагах и даже начинал их писать.

Мне удалось остаться чистым только благодаря блужданию по группам. Я не знал, как отдыхать, и бродил по группам в центре города, убивая время, а также искал место, где мог найти трезвые выздоравливающие компании (у меня уже не было такого страха, как в 16), мне было одиноко и куда бы я ни приходил, все вроде было бы круто, но чего-то не хватало. «Наверное, женщина», - подумал я. Мне так одиноко, потому что все ребята ходят с девчонками, а я хожу один; надо найти девчонку. Я её нашел. Какое-то время я был сильный занят, даже увлечен: мне ничего не нужно было, кроме нашего общения. Но через какое-то время у нее появился поклонник, и я остался в стороне. Это мне напомнило старую историю.

Привет, меня зовут Данил, я употреблял наркотики. На сегодняшний день я чистый два года четыре месяца.

Такого времени чистоты я ещё никогда не набирал, хотя попыток было много, и, как я считаю, много чем обязан сообществу Анонимных Наркоманов.

Чем конкретно - расскажу чуть позже.

Немного расскажу о своих самых первых попытках избавиться от употребления наркотиков - даже не о зависимости, как я её понимаю сейчас (тогда её не воспринимал), а именно конкретно от наркотиков. Когда моя проблема стала всем понятна, а

точнее я просто «спалился» несколько раз перед родителями, они меня отправили поговорить с одним человеком, который был знаком с сообществом.

Я точно не помню, когда я пришел на собрание - какое это было время года - и скорее всего, не смогу назвать точную дату. Это был примерно 1998год.

Я зашёл в комнату. Посреди комнаты стоял круглый стол, и начали приходить ребята. Мне было очень страшно, я никого не знал, мне было всего лишь 16 лет. Прозвенел звонок, начали читать преамбулу, я даже ничего не запомнил - мне было очень страшно - я только стрелял гла-



Мне стало плохо, я почувствовал опять сильное одиночество. Сам прекрасно понимал, что употреблять - это не выход, ничего не помогало. Более опытные ребята на группе задали мне простой вопрос: «Ты отдаешь что-нибудь?» Я спросил: «В смысле?» «Ну ты ходишь на группы - на одну, на вторую, на третью, ты вроде везде, но тебя нигде нет, ты не являешься частью чего-то, ты ничего никому не отдаешь. Для того, чтобы получать, нужно отдавать. И это

стало ключом к решению моей многолетней задачи. Я нашел в социальной сети одного человека из общества и тупо вписался в поездку в другой город. Я поехал, не зная ребят; просто тупо сел в автобус утра и поехал в тот город, о котором даже не знал, в котором даже не был; но эта однодневная поездка дала мне очень много. Так я начал постепенно вливаться в сообщество; через какое-то время я стал ходить на одну группу, и она стала моей домашней; там взял слу-

жение. И стал частью сообщества! Я и сам не заметил, как у меня постепенно стала уходить пустота, которая так не давала мне покоя!

Это было решение! Я сразу понял, что это действует!

Применяя духовные принципы шагов в жизни, я начинаю познавать мир заново и учиться общаться по-новому, что открывает большие возможности. Самое главное для меня сейчас - иметь не те вещи, которые в принципе имеет обычный условно здоро-

вый человек (хотя они у меня появились за время нахождения в сообществе), а другие, такие как душевное спокойствие и равновесие в любой ситуации; этому меня учит сообщество, потому как оно учит меня общаться с внешним миром, чего я вообще не умею! Чем очень благодарен сообществу и всем вам в целом! Каждому из вас спасибо за мою чистоту!

... О моём приходе в сообщество



Привет, я участница Анонимных Наркоманов из Санкт-Петербурга. На сегодняшний день я не употребляю алкоголь и наркотики 3 года 8 месяцев. Я хожу на группы, участвую в жизни сообщества, а главное - живу свободной жизнью, в которой нет места убивающим меня веществам. О сообществе я узнала от парня, с которым познакомилась в ночном клубе, надеясь достать у него наркотики. На тот момент я не считала себя наркоманкой и отрицала наличие проблем с алкоголем и веществами. "Я употребляю только по праздникам, при встречах с

друзьями, когда мне грустно или весело, или больно, или страшно - а так у меня всё ОК" - говорила я. А эти состояния и события происходили ежедневно. Каждый день как минимум по бутылочке чего-нибудь, а при встречах с друзьями - употребляла "до талого". Помню, как выкурила свою первую сигарету: она была очень неприятная на вкус, я страшно боялась, что меня уличат в курении, но выбора не было. В небольшом поселке, где прошло моё детство, не было ни спортивных секций, ни кружков, ни места для общения немногочисленной молодежи.

Подростками было круто курить и пить дешёвый алкоголь, собираясь на остановках. Я напивалась "до кондиции" и чувствовала себя самой крутой - немного было тех людей, которые могли столько выпить и держаться на ногах. Ценностью считалось "кто больше". Конечно, сразу последовали проблемы в семье: мама, которая растила меня одна, не могла найти на меня управу. Крики, скандалы, потом дни и недели объявленного бойкота в попытке повлиять на моё поведение. Мне было ужасно больно от того, что родные со мной не общаются, просто игнорируют моё существование, но я не могла ничего с собой поделать. Я была уверена, что в моём поведении виновато окружение и мои родители, которых я начала ненавидеть. В последних классах школы я стала употреблять курительные наркотики, забросила спорт, пропадала на дискотеках и у подружек и жутко презирала тех, кто ведет трезвый образ жизни и хотя бы не курит. К слову о курении, год назад, имея за плечами 17-летний стаж курения, я перестала курить. И мне удалось придерживаться этого решения, несмотря ни на какие неприятные события в моей жизни.

Каким-то чудом я поступила в ВУЗ после школы и уехала жить в Санкт-Петербург. И понеслось! Первым делом я

угодил в больницу из-за своего употребления. Выписавшись, я должна была принимать таблетки и думала, что это удержит меня. Не тут-то было! Я открыла для себя мир "клубных" наркотиков, таблеток, порошков. Через пару месяцев убили моего друга-соупортебителя - молодого парня, студента дневного отделения. Сошел с ума и уехал в психушку еще один член моей компании. И конечно, постоянные облавы и аресты в клубах, где я тусовалась. Тогда мне казалось, что это всё как бы понарошку, не по-настоящему, и меня не касается. На работе и в институте знали, что я употребляю, и однажды коллега попросила достать для ее друга вещество. Я запросто сделала это, перевезла и передала ей. Готова ли я была понести за это ответственность? - Ответ "нет". Надеюсь, что пронесет, не остановят, не найдут, не посадят. Чуть позже я сидела в компании друзей и рассказывала о своих «подвигах», презрительно высказываясь о наркоманах и заключенных. В тот момент я не осознавала, что только чудо и воля Бога защищали меня от всяческих нападений, которыми сопровождалось мое употребление. Мне нравились наркотики, так как под алкоголем мне "срывало крышу", я становилась буйная и крайне агрессивная. Потом неминуемо было стыдно за себя, чувство вины сжигало меня изнутри.



Раньше били меня, теперь была я, ощущая себя сильной и имеющей превосходство. Страшная иллюзия, формирующая мою личность. Или вот еще случай: парень, с которым я разошлась, преследовал меня, однажды даже избил, разозлившись, что я не хочу к нему возвращаться. Я знала, что в новогоднюю ночь он проведет в коридоре общежития под моей дверью много времени, и очень боялась его. Позвонив дилеру, я поехала за наркотиками, а вернувшись - употребила чтобы испытать эйфорию и уйти от болезненных чувств страха. Шло время, многие знакомые исчезли из поля зрения - сели в тюрьму, умерли или просто сменили место нахождения. Из трезвого окружения я выделялась своим непостоянством, невозможностью строить длительные близкие отношения, недовольством тем местом, где находилась. И я постоянно врал: я не говорила о себе на работе, скрывала от трезвых друзей свое употребление, в употребляющих кругах чморила трезвенников, с родителями была груба и раздражительна. Надо ли упоминать, что на поддержание своего социального приемлемого образа у меня уходила масса сил, времени и денег? Залечивать крошачьи зубы, постоянно загорать в солярии, чтобы устранить неестественную бледность лица,

посещать салоны красоты в попытках улучшить качество моих тусклых и ломких волос - вот цена моего употребления. Я совсем не посещала врачей, боясь услышать о смертельных болезнях, которые я вполне могла подцепить под наркотиками. В моем сознании постоянно присутствовало ощущение одиночества, безысходности существования, леденящая пустота и отрешенность. Иногда мне казалось, что я совершенно схожу с ума и было ужасно страшно. Деньги на наркотики я воровала либо у работодателей, либо у родных, либо бесконечно закладывала золото, зачастую не выкупая его из ломбардов. И вот, пришел тот самый вечер, когда я поехала в клуб с моими не употребляющими подружками. Я знала, что вряд ли там удастся найти наркотики, но все же попыталась это сделать и подошла к парню, который мне ответил, что не употребляет уже в течение 9 месяцев. Я ему не поверила и решила проверить его на прочность, предложив наркотики. Он не соблазнился и стал для меня интересен. Со временем я познакомилась и с другими членами АН, наркоманами, не употребляющими наркотики. Мне понравилось общаться с ними, была интересна их позиция и целеустремленность, ответственность за свою жизнь. Я наблюдала за жизнью членов сообщества

Анонимные Наркоманы через соцсети, разглядывая счастливые, радостные лица выздоравливающих наркоманов, и поражаясь тому, как насыщена их жизнь. Сама я не решалась пойти на группы, не признавая себя зависимой. Через некоторое время сорвался парень, с которым я жила, и вновь я попала в круговорот употребления. Сначала выпила, потом нашла наркотики, а когда мои любимые вещества закончились, начала употреблять всё подряд. Вновь я испытывала муки совести за свой образ жизни, снова я теряла работу, вновь мечтала о крепких отношениях, изолируюсь от людей - безумие моей активной зависимости. Посреди ночи я выскакивала на улицу, тормозила тачку, и мчалась за веществом, невзирая на опасность, которой подвергала свою жизнь. С утра я дрожала от страха и паранойи, боялась дышать и хоть как-то проявлять себя, поскольку была уверена, что из враждебного окружающего мира придет наказание. Я не обращалась за помощью, предпочитая медленную деградацию и всё большую отстраненность. В моем кругу всё еще были люди из сообщества, они честно делились со мной своими переживаниями и состоянием. Я видела, как они меняются в результате ежедневного посещения групп и работы по

программе выздоровления. Меня отделяло от них то, что они, по моему мнению, были "настоящими" наркоманами - они употребляли внутривенно, а я "только нюхала и пила". Позже, когда я уже попала в сообщество, я поняла, что не важно, КАК я употребляла наркотики, важно мое желание прекратить всякое употребление. Бог миловал, раз я не взялась за "баян". Ведь сколько раз я говорила себе "этот наркотик я не буду пробовать никогда! Подсяду же! Это только для наркоманов" - и через короткое время уже всю употребляла его. На первую свою группу я пришла после череды безуспешных попыток употребления. Я привела с собой подругу, которой я как бы хотела помочь. В результате осталась в сообществе сама. Без наркотиков я пережила много различных событий: встречи и расставания, болезнь и смерть близких, свадьбы и праздники - в общем, то, чем наполнена жизнь любого человека. Но теперь, с поддержкой членов сообщества, я поняла, что у меня есть выбор, и я выбираю жить трезвой наполненной жизнью. Старюсь руководствоваться духовными принципами, а не злостью и местью. Поддерживать, создавать и укреплять, а не разрушать и осуждать. Чего и вам желаю от всего сердца!

Мне хотелось прийти туда ещё раз

Привет, меня зовут Катя. Я не употребляю наркотики 6 лет и 1 месяц. Моя история началась с того, что как-то давно я сидела на асфальте в арке своего двора употребившая, и ко мне подошла девочка и дала мне визитку. Я ничего больше не помню из того дня, но визитка как-то оказалась у меня дома. Я не пришла по ней на собрание, но она осталась важной частью

для меня по сей день. На тот момент я была уже сильно уставшая от употребления, меня не пускали домой, я ночевала у друзей, у барыг или на улице, меня не волновали другие люди, меня вообще ничего не волновало и не интересовало, кроме поиска денег и поиска наркотиков. Я периодически оказывалась в учреждениях, где мне помогали медика-

ментозно, но снова начинала употреблять. Я не знала, что ещё можно делать, если убрать наркотики. Я чувствовала себя одиноко, ущербно, неуверенно, боялась всего, мне было больно и невыносимо. В очередной раз заехав в учреждение, чтобы снять ломку, я услышала про реабилитацию. Я очень хотела остаться там, потому что идти больше было некуда. Я считала,

что это вряд ли поможет мне, так как случай мой уникальный и особенно запущенный. Придя на первое собрание, я «офигела», я не видела такого раньше, я не знала, что так и в таких местах собирается столько людей. Я чувствовала страх, мне казалось, что я хуже, чем все эти люди, что я не смогу понять того, что понимают они. Но мне очень понравилось, люди



и правда были чем-то похожи на меня. Все высказывались "новичку", и мне было очень неловко и в то же время очень приятно. Мне хотелось прийти туда ещё раз. И я пришла. Я каждый раз очень внимательно слушала, о чем говорят ребята на группе, мне было очень

любопытно и интересно. Я присматривалась к отдельным людям и у некоторых что-то спрашивала. Через несколько дней я попала на юбилей одной из групп. И там встретила девочку, которая дала мне тогда визитку. Она объявила, что остаётся чистой 6 лет. Это

была нереальная цифра. Тогда я поверила, что, может, и у меня получится, и я смогу. Я стала ходить на собрания каждый день. Сообщество на сегодняшний день для меня значит очень много. На сегодняшний день у меня есть близкие люди в сообществе, я всегда знаю, что

я не одна, что бы ни случилось. За эти 6 лет я проживала разные хорошие и плохие события без наркотиков. Я научилась радоваться мелочам. Я научилась помогать людям и принимать помощь. Я научилась брать на себя ответственность за свою жизнь. У меня есть двое

Раньше я думала, что совсем безнадежна



Чистой я остаюсь с 20 марта 2015 года! Не так много, но для меня это самое большое количество времени без веществ! Я употребляла с 13 лет, и, в принципе, у меня не было шансов как-то изменить свою жизнь. Я вышла замуж, родила

ребёнка, у меня всегда был дом, но, к сожалению, в моей жизни ничего не менялось. С наркотиками мне было так же плохо, как и без них. Как то я встретила свою знакомую, что хочет мне помочь, но на тот момент мне казалось, что все у меня ещё не

так плохо. Через какое то время, когда я уже понимала, что все, конец, - меня опять могут посадить, или я умру, - я все же ей написала и попросила мне помочь. Так я попала к Анонимным Наркоманам. Не знаю почему, но я поверила сразу, ведь в принципе я все попробовала (больницы, тюрьма, семья, бабки-гадалки) мне не помогли. хуже чем было, мне уже точно не будет. Я стала ходить на группы, я нашла друзей, знакомых, семью. Наверное, только попав в АН, я обрела желание жить и наслаждаться этим. Не могу сказать, что мне далось все легко, у меня нет родителей, которые мне помогают, я сама нашла себе работу (хотя образования у меня нет). Раньше я думала, что я совсем безнадежна, но на работе мне доверяют. Я стала осуществлять те мечты, о которых

даже боялась подумать. я сама заработала себе на отпуск. Благодаря АН моя жизнь улучшается с каждым днём. Я взрослею, у меня появились отношения :), есть много планов, целей в выздоровлении, изменилось моё отношение к людям, событиям и самой жизни. Раньше, в употреблении, я убегала от реальности, но она менялась у меня в голове, а жизнь шла мимо. Теперь мне не нужно бежать от чего-либо, я знаю, что не одна, Сообщество мне помогает справиться с любыми трудностями, так как нас объединяет одна болезнь.

Сообщество мне помогает развиваться во всех сферах.

Я благодарна, что каждое утро я не просыпаюсь с мыслью как «намутить», а с мыслью «что сегодня интересного меня ждёт?».

У меня появилась надежда

Сергей, г. Выборг

- Сколько у тебя чистого времени?

- 2 года и 1 месяц

- И ты там, в Выборге, ходишь на группу?

- Да. Я там лежал на реабилитации. В наркологическом диспансере. И оттуда попал на группу в первый раз, и вот с того времени стал выздоравливать.

- Как узнал о сообществе? Там, на реабилитации?

- Да, на реабилитации. У нас группа проводится в здании нашего диспансера, и меня спустили. Пришли анонимные.

- А как ты... не знаю, перейти вот к такому вопросу, как ты

вот дошел до жизни такой? Расскажи. Как попал на лечение?

- В общем, я употреблять начал очень рано - в 12 лет. Вот. Начал с алкоголя, легких наркотиков, короче, я всю свою жизнь сознательную проупотреблял. Посидел в тюрьме. В 2013 году освободился. И оттого, что у меня не было людей, с которыми, ну, как сказать, короче, от одиночества, наверное, вот так вот я скажу, просто я другого выхода не видел, я начал употреблять. Вот. И потом я с лета 2013 по осень 2014 употреблял, и уже дошел до такого состояния... как

бы... У меня есть хронические заболевания, то есть физическое мое состояние было уже не очень. Про финансовое я вообще молчу. Я встретил своего соупотребителя, который на тот момент уже какое-то время выздоравливал. Он работал консультантом в этом центре. Вот. Он меня сначала просто пригласил на группу, говорит: «Вот есть там собрания, проходят по вечерам, ничего не надо никаких денег». Объяснил все основы, что сообщество не религиозное, для меня тема то что эта - религия/не религия - это было, ну... я боялся всего такого, боялся попасть в секту.

Вот.

- Он тебе именно про АН рассказал?

- Да, именно про АН. Но я так и не дошел до собрания. А он работал консультантом, вот. И он меня в первый раз на собрание звал, т.е. не в реабилитацию, второй, третий - я не доходил. В итоге он мне сказал: «Давай-ка ты, Серый, ляг хотя бы на детокс. Перекумаришься и потом там посмотришь». Там реабилитация она вот буквально, чуть-чуть раньше, чем я туда лег, только организовывалась. И все-таки он меня уговорил - я остался. Я лег на детокс. Думал, перекумарюсь - и потом пойду



дальше. Там реабилитация тоже на основе 12 шаговой программы. И вот я стал какие-то там по терапевтическим журналам писать шаги и дня с 10-го – с 11-го без наркотиков стал ходить на собрания.

- А что тебя сподвигло на собрания именно ходить? Вот, допустим, ты пролечился, «перекумарился», дальше, туда вот, на собрания, почему ты пришел? Ты уже не употреблял какое-то время...

- Потому что на собрания к нам, - вот я благодарен Петербургу!

- постоянно с поддержкой приезжали люди, которые давно живут без наркотиков. На тот момент я смотрел на людей, они нормально одеты были, на нормальных машинах приезжали - и я такой в одних штанах и одной футболке сидел. И они говорили, что они такие же наркоманы, как и я, то есть они также употребляли. Я много похожего увидел в них, - того, что было во мне. И чисто, наверное, на чувстве зависти, - я не знаю, - мне захотелось так же. Вот и я просто по инерции на тот момент, не понимая, что вообще происходит, для чего... На тот момент мне было тепло, уютно, меня кормили, ну, и только поэтому... Мне просто страшно было, еще зима начиналась, все так сложилось, что мне неохота

было на улицу опять выходить, опять идти воровать, в тюрьму ехать. Мне предложили на реабилитацию остаться, она там у нас 45 суток, но можно продлить несколько раз по 45 суток, и я решил для себя, что я до весны останусь. Пока не потеплеет. И буду ходить туда, куда мне предлагают. Например, на группу Анонимных Наркоманов.

- И ты продолжаешь сейчас ходить больше двух лет, да?

- Да.

- И ты еще занимаешься служением? Ты приехал в Питер сегодня, за литературой?

- Да. Я служением начал заниматься с самого начала, у нас просто группа тоже молодая, ей 3 года только было осенью. И не кому было заниматься служением. А мне нужно, - фиг знает, может я человек такой, - мне, короче, нужна «движуха» какая-нибудь. Вот. И мне предложили сначала ведущим собраний, потом я стал представителем от группы на питерском собрании представителей групп.

- Ты в Питер что ли ездил?

- Да, я ездил на местное собрание.

- А спонсор у тебя есть?

- И спонсор у меня есть.

- А как ты его нашел?

- А он приезжал как-то к нам.

Один раз приехал, делился опытом, его речь произвела на меня впечатление. Мы обменялись контактами, вот. И, наверное... ну, наверное, полгода у меня, чуть побольше, чистоты было, я понял, что я лежал все на реабилитации, меня не выписывали, я все писал эти терапевтические журналы, одни и те же по пятому разу, я понял, что мне этого мало, я захотел писать шаги по Руководству, я обратился к своему, который сейчас мой спонсор, вот, я обратился к нему с таким вопросом: «Я хотел бы писать шаги, мне нужен спонсор». Ну, именно по Руководству Анонимных Наркоманов хотел бы писать шаги. И он мне как-то сразу сказал: «Вообще без проблем».

- Ну и, наверное, подытожим?

Как ты сейчас себя чувствуешь?

Как живешь? Какие планы?

- Что тебе дает это?

- О, я женился, у меня родился здоровый ребенок, несмотря на все мои заболевания хронические.

- Уже сейчас? Когда ты чистый, да?

- Да, уже все в чистоте. И у меня есть постоянная работа, у меня есть все, что в начале моего выздоровления мне казалось прямо таким недостижимым, - за эти два года выздоровления

у меня это появилось. Вот. И самое главное, что у меня появилась надежда на то, что и в дальнейшем все... Как сказать-то... Я в своем выздоровлении не ставил каких-то неоправданных... ну то есть не загадывал, что на меня, - я не знаю, - должны свалиться машины, квартиры, работа хорошая и все остальное. Я просто препоручил это Богу, и как-то это само появляется. Я делаю для этого то, что мне программа предлагает, и это появляется. Пусть, может, не такими темпами, прямо как я там хочу наркоманской своей головой. Но меня тормозит то, что я вспоминаю, сравниваю, что было вот позапрошлой осенью, два года назад, - и то, что у меня есть сейчас. И мои вот эти вот планы нереальные, какие-то надежды - я понимаю, что это все фигня. Что я правильно делаю. Делаю то, что я должен делать.

- Ну, наверное, все. Может быть ты просто от себя еще хочешь сказать?

- Я просто хочу сказать, спасибо всему сообществу Анонимные Наркоманы вообще, за то, что я живой.





Хочется, чтобы жизнь не была пустой

- Здравствуйте, Михаил,

- Добрый вечер,

- **Поделись, пожалуйста, своим опытом выздоровления. Давай начнем с того, сколько у тебя чистого времени?**

- Выздоровливать начал я, нет, чистое время я считаю с 1-го января 2009 года

- **А почему не...? В чем заминка?**

- Соответственно 7 лет, 10 месяцев и 27 дней, здесь, в мобильном приложении, – счетчик, так на память я плохо запоминаю, я не слежу в последнее время за своим чистым временем, знаю, что 7 с чем-то...это я бросил курить.

- **А, а наркотики ты раньше бросил?**

- Наркотики перестал употреблять немного раньше. Когда...просто я не помню, когда в последний раз я употреблял наркотики, в какой-то из дней. Ну, это было просто в колонии происходило, и не было «системы». Поэтому я какое-то время, ну, там, в течение года, наверное, находился без «системы», и бывали случаи употребления наркотиков. Вот. А потом, когда бросил курить, начал... ну, надо было откуда-то начинать считать чистое время, вот оттуда и начал его считать.

- **Угу. А ты узнал об Анонимных Наркоманах - когда?**

- Когда? Ну, фактически, когда знание меня нашло, что есть сообщество Анонимные Наркоманы это вот именно в тюрьме, это вот 2008 год. Осень 2008 года. Один человек рассказал, о том, что есть сообщество, что люди живут, не употребляя наркотики, что я могу также.

- **А что это был за человек? Он там сидел или он пришел туда?**

- Он сидел там, у него... на нескольких месяцев чистого времени он попал в тюрьму. Вот. Отбыл какой-то срок, небольшой, и освобожден, оставив меня дальше в этой колонии жить и выздоравливать.

- **То есть он отсидел уже будучи чистым, не употребляя наркотики, и он там не стал**

употреблять, он отсидел и вышел, и продолжил, да?

- Да, он отсидел и выздоравливает до сих пор. Не знаю, как у него со срывом, мне кажется, у него были какие-то срывы. Но это уже касается, наверное, его, да? Тем не менее, он сейчас держится программы, как может.

- **А, дальше, ну вот ты услышал - какая у тебя была реакция?**

Наверное, у тебя были уже как бы проблемы, раз ты в колонии находился. Как ты «дошел до жизни такой»? И какое впечатление эти слова на тебя произвели, какие чувства, какие мысли у тебя были в связи с этим?

- Мысль была: «Ну, наконец-то есть выход из этой ситуации!»

- **То есть ты ему поверил?**

- **Да, я ему поверил. Ну,** я смотрел на него, он мне казался сумасшедшим. То есть мало того, что он говорил, что есть люди, которые не употребляют и живут нормально – этому я верил. А другие вещи, которые какие-то он мне рассказывал - я смотрел на него и думал: «Ну, свихнувшийся человек». Как-то так. Но тем не менее, именно информацию об Анонимных Наркоманах он мне донес так, что ...что я до сих пор там. Вот. А дошел я до этой жизни...Не знаю, как я дошел. С наркотиками я дошел до этой жизни. Сел один раз, сел второй раз, ну вот как... Первый раз думал: «Ну, случайно поймали», дело-то не во мне, дело в том, что - ну я не знаю - власти меня, не знаю, обидели, не дали жить так, как я хочу. Какой-то негодяй, у него денег много, он должен был со мной поделиться почему-то, да. Еще что-нибудь. Не понимал, что жить и... жить и нарушать закон систематически не получится все время на воле. Все равно будут такие моменты, когда уткнешься в закон, и тебя закроют. И вот из раза в раз у меня так получалось. Да... Когда уже сидел третий раз, отбывал срок, и тогда уже пришло понимание, что все не случайно.

Не случайно я здесь оказался, я уже стал смиряться с тем, что я уже отсижу полжизни. Я смотрел на людей, которые выходили на 2 месяца и закрывались опять, выходили – опять садились. И до меня начало доходить, что моя жизнь, возможно, будет такая же, если я что-то не поменяю в этой жизни. А что поменять и как – я не знал. Вот. Причем, колония была такая, в которой можно было достать, употреблять наркотики, мне мама привозила передачи, и я успешно их нес к барыге и успешно торчал, то есть обманывал своих - ну, ближнее окружение, с кем я жил. В общем, все так –традиционно-наркоманская возня. Подковерная. А потом... Потом случился кризис, я в полном безумии попал к «операм», да, меня там изолировали. Колония меня изолировала от общества, а «опера» меня изолировала от колонии. И я потерял надежду, ну, я не знаю, я был... мне было страшно, я не знал, откуда мне ждать поддержки, помощи, я не знал, откуда это получить, я очень боялся, что будет дальше. Не знаю. Я начал молиться тогда, да, молиться, ну, мне было больше не к кому обратиться. Ну, а потом, через какое-то время, появился этот человек, который рассказал мне о программе

- **Выглядит как ответ на твои молитвы.**

- Ну да, выглядит очень вот так. А потом еще в дополнении к этому в колонию стали приезжать ребята из Анонимных Наркоманов, проводить там собрания, то есть первое собрание, которое я посетил, было в колонии, и вот как раз, когда я освободился, в тот же период запретили приезжать этим ребятам в колонию, и для меня выстроилась эта цепочка – моя высшая сила посадила того человека на десять месяцев для того, чтобы он мне рассказал, потом ребят привела, чтобы они там мне немножко подсказали, что можно прийти на собрание Анонимных Наркоманов на воле. Я думал, что надо бы

послужить в БУ комитете после отсидки, ну как, мне же этот комитет многое дал, я же должен как-то отдавать, ну вот, я пришел на собрание в БУ комитет, много народу, сидят, я не понял, о чем они говорят. Я очень испугался, короче. У меня один знакомый там сидел, из АН тоже, парой слов с ним перекинулся и ушел. И не возвращался в БУ комитет в течение, наверное, трех или четырех лет. То есть я отбросил эту идею – служить в БУ комитете. Ну, я не знаю. Мне страшно было. Я не знал этих людей. Я когда освободился, я вообще много чего боялся. Я был оторванный от мира какое-то время. Пока я сидел, появились гипермаркеты. Для меня это было... вообще шоком. Я когда в первый раз попал в этот магазин, столько много вещей, и все можно потрогать, а глаза привыкли к черно-серым тонам, было очень интересно открывать мир. Но и страшно тоже опять же взаимодействовать с людьми. Я не знал, как говорить, как-то так... так я дошел до такой жизни.

- **Ты освободился, начал ходить на собрания?**

- Освободился, начал ходить на собрания

- **Ты бросил употреблять уже в колонии там...**

- Да, в колонии я бросил употреблять, я прекратил употреблять, я боялся употреблять просто в колонии, потому что последствия... ну, несмотря на то, что я боялся, нет-нет, пробовал там спиртное, там, какие –то другие легкие наркотики, с тяжелыми наркотиками я вообще рядом не стоял, потому что очень боялся... Ну, из-за страха, что могут быть последствия, которых не хотелось бы. А потом мне рассказали о программе, я попросил - мне привезли литературу, ну, независимые родственники, Базовый Текст и Руководство по работе по шагам, я первым делом прочитал Базовый Текст, мне очень хорошо все это на душу



легло –то, что написано, да, начал сам работать по шагам, спонсора у меня не было, потому что не было доверия ни к кому, - ну, где взять спонсора в колонии. Ну там начал как-то писать сам шаги, и вот в первом шаге было, вопрос какой-то там: «Чем вы можете подтвердить свое выздоровление?» Я подумал, подумал, дай-ка я брошу курить, если с этими принципами, которые я узнал, новыми, отнесусь к сигаретам как к наркотикам. Ну, попробую один день, второй день, там, ну каждый день, - и получилось, как ни странно. То есть если с наркотиками какое –то время не употреблял их, я не знал, что будет, когда я освобожусь - реально экспериментального опыта бросания наркотиков по программе у меня не было, я решил произвести эксперимент как раз с сигаретами. Ну, с этого момента я начал считать чистое время, как бросил курить.

-Как складывалась твоя жизнь уже на свободе? В сообществе? Как ты влился в сообщество, знакомился с людьми, может быть служил где-то? Расскажи про этот путь, который многие из нас проходили, проходят. Как ты начал работать по шагам - или продолжил?

- Влился в сообщество – ну, как... Пришел на первое собрание, пришел на второе собрание, у нас городок небольшой, собрания проходили не часто – я уже не помню, один или два раза в неделю это были собрания.

- В Гатчине?

- Да. И как-то так получилось, что, ну, ребята смотрят – вроде начал ходить, да, говорят: «Послушай, не хочешь ты вести группу у нас, нам нужен ведущий. Ведущим будешь?» И как-то отказать –то стремно, вроде ребята нормальные, плохого не посоветуют, да, хочется верить, говорят, полезно будет. Ну...что... страшно, конечно, начал вести

как-то группу. Каждый раз вот приходил, читал эту преамбулу, пытался говорить громче, потому что меня задавленный вот этот голос был, было тяжело общаться с людьми, я очень боялся высказываться, но мне помогло, что группа у нас маленькая была, в конце концов все друг друга знали, я так привык к этим людям, которые туда приходили да. Как-то мог говорить. Начинать вести группу, вел группу, вел группу, я не помню, сколько я провел, может быть года полтора, может два ... Расписание тоже менялось – то один день в неделю, то два дня в неделю. Бывало, приходишь на группу – никого нет. Посидишь, считаешь литературу какую-нибудь. Вот. И что...от сообщества сам я никуда ...В Петербург не ездил. Приходили ребята к нам на группу, новички, приходили, которые периодически ездили в Питер. И вот они меня вытаскивали по разным другим группам, по юбилеям, по семинарам всяческим. Там начал, естественно знакомиться с людьми с другими из сообщества. Ну, соответственно очень много народу из сообщества узнал, когда начал служить в БУ комитете. А служить в БУ комитете начал случайно. Позвал меня как-то один человек из другого сообщества: «У нас мероприятие будет, поехали!» -говорит, - «Со мной. В больницу. В «Кашенко». Ну, приехали мы в эту больницу, а оказалось, что там проходит группа их сообщества. Ну, я никогда не был на их собраниях, посидел, посмотрел, послушал, что к чему, возвращаемся обратно, он говорит: «Слушай, замечательное место для групп. Берите один день в месяц и проводите собрания». Ну, у меня сразу включилось в голове, что, если есть предложение, если есть запрос, надо как-то его выполнять. Пришлось взять себя в руки, собрать

волю в кулак и поехать на БУ комитет, потому что сам я не знал, как этим заниматься, я поехал за опытом, вот. Ну на комитете выслушали, сказали: да, надо, надо заниматься, если взял на себя служение. А служение – нести сообщество в больницы – подразумевает собой, что надо 2 раза в месяц появляться на комитете. Ну хотя бы один раз в месяц. Я периодически приезжаю на комитет, перезнакомился со всеми ребятами, - ну, не со всеми, со многими. Как-то я понял, что бояться их нечего. В конце концов, стал понимать, что происходит там, на этом комитете, и в последнее время я чувствую себя там вполне свободно, комфортно, как дома.

- Что тебе все это дает? Ну, сообщество в целом? Вот это несение вести в больницы, не знаю, служение, шаги, ну вот лично тебе?

- Не знаю, наверное, может быть хочется, чтобы жизнь не была пустой, была для чего-то, не хочется жить просто так, - я не знаю, как это выразить. Если нету высшей силы, если нету Бога, то для чего вообще все происходящее нужно? То есть я не знаю, я Бога не видел, не встречал... и я могу в своей жизни только косвенные подтверждения Его существования найти, А можно это и «распедальить» как какое-то совпадение, стечение обстоятельств, а если нету продолжения всего этого, то ...Я стараюсь просто исходить из того, что Бог есть. Стараюсь свою жизнь строить так, как если бы Он был. Потому что, если по-другому, то бессмысленно, и можно идти торчать дальше. А если мне моя высшая сила говорит: «Вот тебе место – иди, служи», ну как я могу отказаться от этого? Одно вытекает из другого. Я вроде никому ничего не должен, но я понимаю про себя, что если не возьмусь, не

стану делать какие-то вещи, для меня это будет потеря смысла жизни. Вот так вот, наверное. Не знаю, путано, наверное, объясняю...

- Ну, мне понятно. Вполне.

- Ну вот, что мне это дает – смысл.

- Спасибо. Я думаю, что мы как бы обо всем поговорили. Может, ты лично от себя что-то хочешь добавить?

- Хочу добавить. Ну, был такой момент, когда собирались истории для буклета, для белого буклета АН – личные истории, в тот момент я хотел что-то написать, сидел, день за днем пыжился, у меня работа была, ну, такая, на которой я мог сидеть и заниматься тем, чем я хочу. И я вот очень долго так писал, переписывал, заставлял себя что-то писать, но я понял, что писать я ничего не могу, а так хотелось оставить что-нибудь о себе. А тут вот стечение обстоятельств – писать мне ничего не надо, опять моя высшая сила привела ко мне человека, который меня спросил и все ответы на вопросы я дал. Поэтому опять благодарность высшей силе, сообществу за то, что я здесь. Сейчас. Вот как-то, наверное, все...

- Спасибо!

