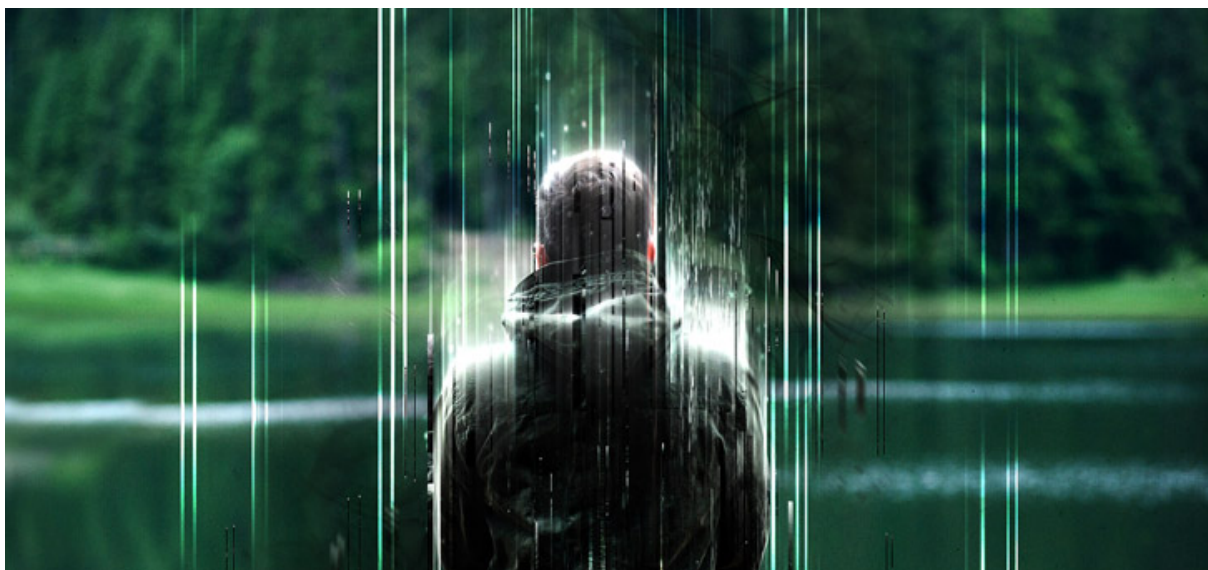


# Один день чистоты



*Никто из нас не застрахован от срыва. За 20 лет знакомства с программой Игорь срывался не менее шести раз. Почему происходит срыв и как его распознать? Что помогает снова вернуться в сообщество? Какие действия помогают избежать срыва? Эти вопросы волнуют каждого в сообществе, особенно тех, кто только начал выздоравливать. Активная зависимость скрывает в себе только боль и страх — Игорь рассказал свою историю о том, как в выздоровлении даже из самого глубокого отчаяния рождается надежда. Прочитайте её. Возможно, его опыт спасёт кому-то жизнь.*

## Как попал в сообщество

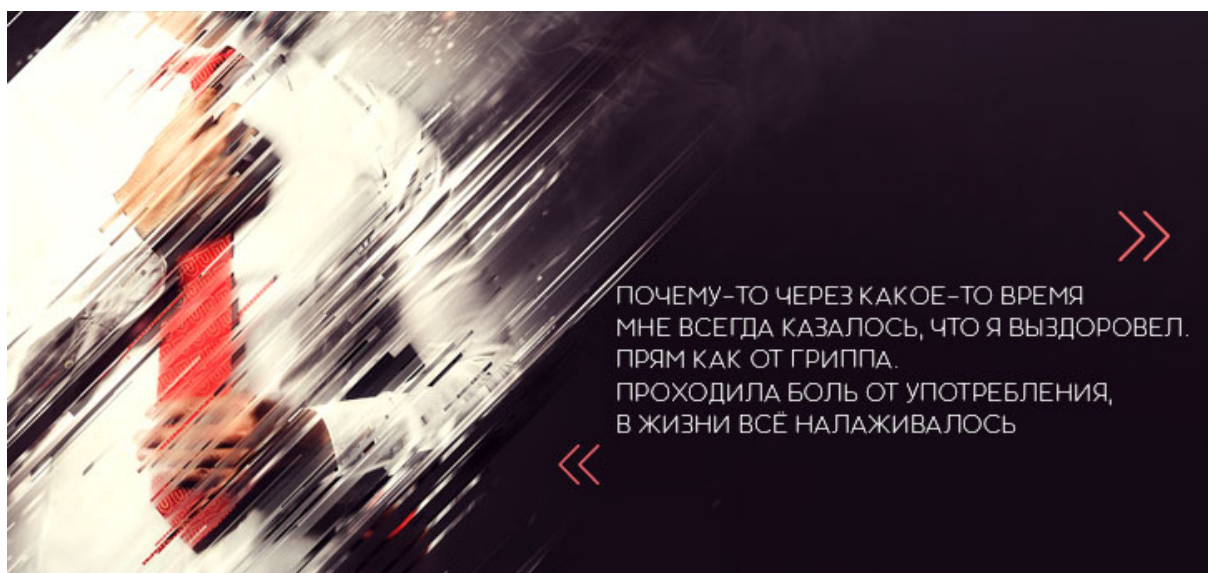
Впервые я попал в АН в 2002-м году. После реабилитации меня возили на группы. Тогда у меня совершенно не было готовности работать по программе. Знакомство с АН меня даже пугало. В те годы потребителей можно было чаще встретить на группах, на ранних сроках, это приносило больше рисков для выздоровления. Я выбрал соблазнительный путь возвращения в круг старых знакомых, но спустя какое-то время вернулся в АН.

## Предвестники срыва

Основной предвестник — это дикое напряжение, с которым невозможно жить. Я переставал работать по программе и чаще всего уходил в

одержимость деньгами. Я обесценивал группы, изолировался от близких и знакомых, уходил в работу и думал, что это приведёт меня к счастливой жизни.

Почему-то через какое-то время мне всегда казалось, что я выздоровел. Прямо как от гриппа. Проходила боль от употребления, в жизни всё налаживалось. Я слушал людей на группах и думал: «Ну что вы ноете!». Иногда я даже понимал, что мне нужно усиленно работать по программе. Но я уже разрешал себе остановиться: «Не пойду на группу, мне это не поможет. Зачем я вообще познакомился с этой программой? От неё у меня только лишние мысли – сам себя пилую». Я жил в иллюзии, что мне нужно отдохнуть, выспаться, и всё будет нормально. В результате с накопленным напряжением было невозможно жить.



## Как решал употреблять

В срывы я уходил по-разному. У меня их было много. Около девяти раз я только в реб. центры попадал. Иногда я заранее продумывал какие-то ходы и сам искал соупоробителей. Иногда это было спонтанно. В первых срывах я думал, что употреблю несколько раз и смогу остановиться. В последние разы я уже чётко понимал, что произойдёт, но всё равно шёл употреблять.

Тормоза у меня не работали. Я никому не звонил, никого не предупреждал: ни спонсора, ни друзей из АН. Я твёрдо решал употреблять.

Я осознавал последствия, но не мог выносить своё состояние. Я понимал, что

у меня есть неизлечимые заболевания, что я нанесу себе ещё больший ущерб. Понимал, что сразу всё вскрыется. Жена, ребёнок, работа — всё может полететь. Но употреблять хотелось сильнее. В таком состоянии я не хотел идти в АН. Я просто не давал себе шанса в тот момент. До сих пор не понимаю почему.

## Как возвращался в АН

Было очень страшно возвращаться. Я ужасно себя чувствовал, когда приходил на группы и объявлял один день. В сообществе меня уже знали. Были близкие люди. Я боялся оценок и взглядов, потому что после каждого срыва я плохо выглядел. Самооценка была просто на нуле.

Всегда удивлялся людям, которые всё поняли и остались с первого раза. Может быть, они более зрелые или успели ощутить ответственность за жизнь. У меня почему-то так не получилось. Может, это реально часть моего заболевания.

На тот момент я перепробовал всё: вшивки, платные клиники, детоксы, монастыри и колдунов. В семнашке был уже как дома. Для меня это не работало. Я знал, что люди в Сообществе выздоравливают. Я встречал людей с крупными сроками чистоты, и понимал, что программа работает.

Программа не работала для меня, потому что я её не делал. Я начинал что-то делать только через силу. В последнем срыве я перестал верить, что у меня получится выздороветь. За двадцать лет срывов я просто не знал, что делать и куда ещё идти.

Не осталось ни готовности, ни финансов, ничего. Я понимал, что Анонимные Наркоманы — это место, куда я всегда могу прийти, и меня поймут. Будет плохо, будет больно, но там есть хотя бы какая-то надежда. Поэтому я снова и снова возвращался в АН.



ПРОГРАММА НЕ РАБОТАЛА ДЛЯ МЕНЯ,  
ПОТОМУ ЧТО Я ЕЁ НЕ ДЕЛАЛ.  
Я НАЧИНАЛ ЧТО-ТО ДЕЛАТЬ ТОЛЬКО ЧЕРЕЗ СИЛУ.  
В ПОСЛЕДНЕМ СРЫВЕ Я ПЕРЕСТАЛ ВЕРИТЬ,  
ЧТО У МЕНЯ ПОЛУЧИТСЯ ВЫЗДОРАВЛИВАТЬ

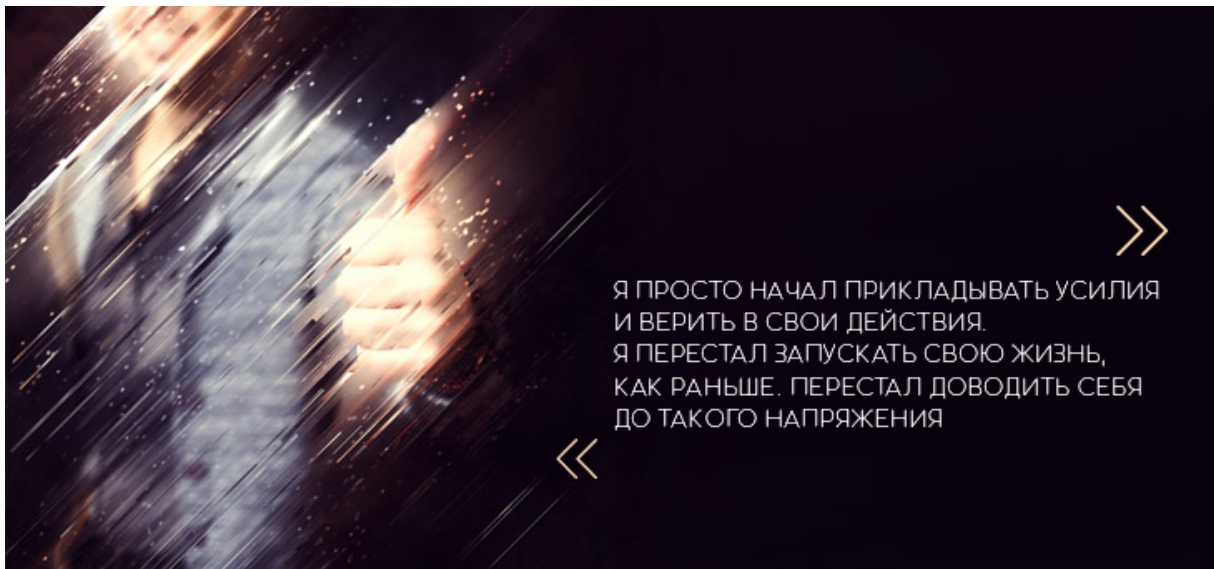


## Что изменилось в программе выздоровления

Меня всё достало. Я два раза лечил гепатит, и в одном из срывов заболел ВИЧом. Много бед выхватил из-за употребления. Не знаю, что пришло ко мне, может какое-то осознание, готовность или любовь к себе. Я начал делать простые программные вещи, ничего уникального.

Мне говорили ребята с большим сроком чистоты: «Вот пройдёшь круг Шагов, начнёшь делиться и почувствуешь, как работает эта программа» Я не верил, но в то же время надеялся и хотел дойти до этого. В тяжёлые минуты, бывает, голова говорит: «Ложись и ничего не делай». Но я сижу до двенадцати ночи с подспонсорными, мы читаем Шаги, обсуждаем их проблемы и ситуации. В такие моменты я отвлекаюсь от себя, и мне становится намного легче. Это меня спасает.

Я просто начал прикладывать усилия и верить в свои действия. Я перестал запускать свою жизнь, как раньше. Перестал доводить себя до такого напряжения. Я стал делиться и почувствовал работу этого инструмента в моей жизни. Я хожу на группы, у меня появились подспонсорные. Я нормализую состояние через программные действия и «подзаряжаю батарейку». Я стараюсь уходить от своего эго и самоконцентрации в разных сферах жизни.



Я ПРОСТО НАЧАЛ ПРИКЛАДЫВАТЬ УСИЛИЯ  
И ВЕРИТЬ В СВОИ ДЕЙСТВИЯ.  
Я ПЕРЕСТАЛ ЗАПУСКАТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ,  
КАК РАНЬШЕ. ПЕРЕСТАЛ ДОВОДИТЬ СЕБЯ  
ДО ТАКОГО НАПРЯЖЕНИЯ

## Счастлив ли ты сегодня?

Я ни разу не оставался чистым больше года и одного месяца. Это был мой рекорд. На сегодня у меня год и восемь месяцев. И я ни разу не жалею о своём выборе. В моей жизни появилась ответственность. Мне нравится быть ответственным. Это как некий квест. В моей жизни происходят те же ситуации, что и всегда. Но я по-другому отношусь к ним. Получается не утонуть в жизненных проблемах. Мне просто захотелось жить. В меня вселилась надежда.

Я очень часто задавал спикерам вопрос: «Чувствуешь ли ты себя счастливым на своём сроке выздоровления?». Я разные ответы слышал и реально не понимал, в чём это счастье. Я общался с человеком, и он говорил: «Начнёшь делать программу — почувствуешь!».

Я вернулся из срыва с огромными долгами. Большая часть зарплаты уходит на эти долги. Я сталкиваюсь с трудными ситуациями на работе и в семье. Но, несмотря на это, сегодня могу сказать, что я счастлив. Счастлив, что я живой!