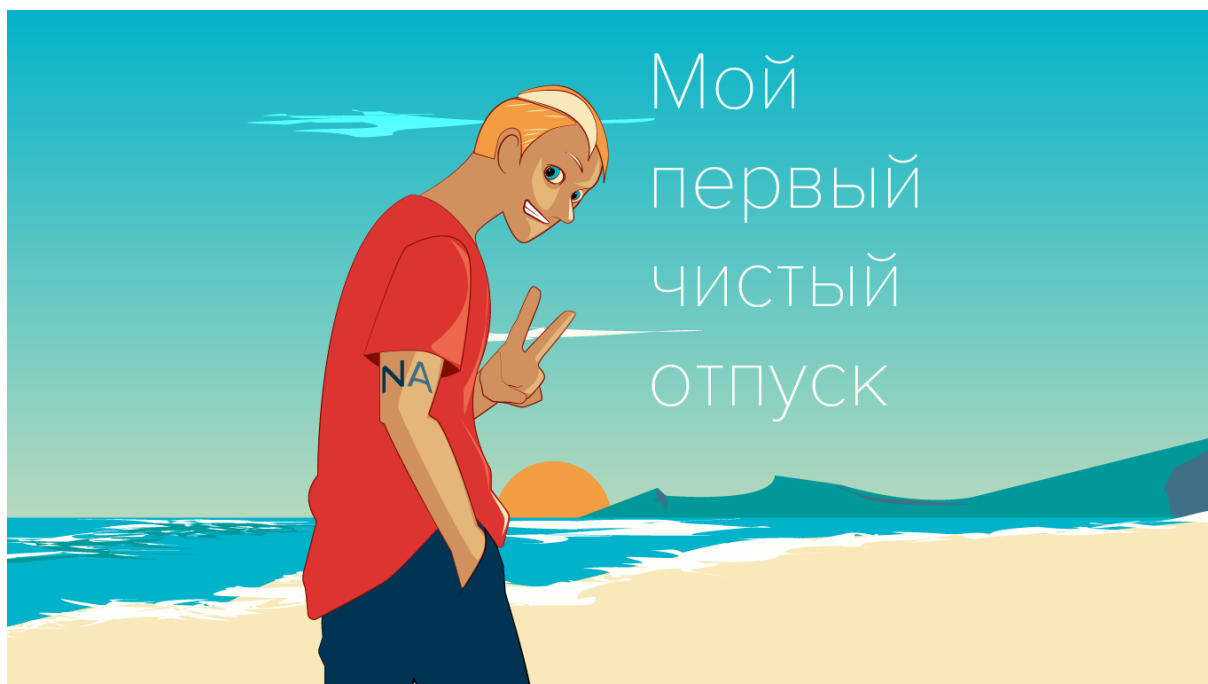


Мой первый чистый отпуск



История зависимого из Германии, для которого первый отдых в выздоровлении обернулся необыкновенным опытом.

Критические состояния и границы, отель «всё включено», татуировка с символикой АН, ощущение любви в чистоте — и другие открытия выздоравливающего зависимого, рассказанные им самим.

Мы благодарим служащих немецкого онлайн-издания АН <https://narcotics-anonymous.de/journal> за помощь и участие в обмене опытом в Анонимных Наркоманах. В рамках нашего взаимодействия служащие из Германии также опубликуют статью нашей онлайн-газеты «Как жить со смертельным диагнозом» на немецком языке.

В 2019 году был мой последний отпуск, в то время я всё ещё был активным наркоманом.

На сегодняшний день я остаюсь чистым уже почти 18 месяцев.

В этом году я многое пережил: смерть любимого отца, первый год чистоты...

А ещё я снова могу чувствовать и ощущать любовь! Поэтому я с ещё большим нетерпением ждал своего первого чистого отпуска с семьёй.

Это был вызов: первый чистый отпуск в отеле «всё включено», где алкоголь на каждом шагу. Непростая ситуация для чистого зависимого.

Но я смог пройти и через это, потому что теперь я понял, как отличить одно от другого. И, если семья употребляет, это вовсе не означает, что я тоже должен употреблять. У меня есть выбор.

Я могу получать удовольствие, ничего не употребляя, и я знаю, что я не тот, кто сидит на другой стороне и употребляет. Я – это я.

И я принимаю, что есть и такие люди, которые на сегодняшний день могут употреблять, не являясь зависимыми.



Как только я замечал, что моё состояние становится критическим, я связывался со своим спонсором, друзьями и подругами по АН или начинал писать шаги.

Когда моя тётя захотела вновь начать рассказывать старые истории про похождения моего отца, я не стал её слушать и сказал, что это в прошлом, и меня больше не волнует, чем он тогда занимался. Они с отцом не поддерживали никаких контактов друг с другом, и до того отпуска я тоже не общался со своей тётей. Несмотря на это, мы сразу же нашли с ней общий язык. То, что было раньше, больше не интересует меня в настоящем.

Во время отпуска я много думал о своих друзьях из АН, а также очень часто

спрашивал себя вечером в номере: «Единственный ли я участник АН здесь в отеле, или тут есть другие люди из Анонимных Наркоманов?»

Из этого отпуска я почерпнул много сил и надежды. Я знаю, что где бы я ни был, там есть АН!

В предпоследний день отпуска я сделал себе татуировку в виде букв НА, таким образом, каждый день я буду связан с людьми из сообщества АН, которые спасли меня от смерти.

Некоторые сейчас сочли бы это экстремальным и подумали бы: «Как может кто-то сделать такую татуировку? Он, должно быть, совершенно безумен». Да, это тоже про меня. Каждый день я заново переживаю безумие, обиду, гнев, печаль, тягу... И любовь.

Я не принципиальный зануда и не читаю Базовый текст или Ежедневник каждый день, не говоря уже о том, что мне не всегда нравится писать шаги. Но я всё равно пишу, и именно так я решил сделать эту татуировку.

Анонимные Наркоманы спасли меня от смерти или психушки, и то, что спасло меня, должно находиться на моём теле.

Всегда только сегодня, только сегодня и следующие 24 часа...

Отпуск в чистоте – это возможно. Я обязательно повторю его. Это работает!

Аноним

Нравится короткий формат статей? Нам очень важно мнение наших читателей! Вы всегда можете поделиться обратной связью в нашем телеграм-канале: <https://t.me/NAgazeta>

Над статьёй работали:

Настя (председатель), служащие немецкого онлайн-издания, Коля Ч. (корреспондент), Геннадий (волонтёр), Полина (вице-председатель), Вероника (дизайнер), Коля (редактор), Лёша (техник), Михаил Ка (корректор)

