

Творцы выздоровления



Существует мнение, что употребление стимулирует творческий потенциал. Однако в чистоте мы находим множество подтверждений тому, что творческая реализация возможна и без употребления веществ. С этим согласны три наших собеседника, которые убеждены: употребление мешает творчеству. Встречайте истории танцора, музыканта и художницы-нейрографа, — нашедших своё призвание в чистоте.

Всё отлично вытанцовывается

История Антона, 20 дней чистоты — танцы

Расскажи о себе, пожалуйста.

Я знаком с программой около двух лет. Чистого времени у меня сегодня 20 дней, недавно был срыв. В какой-то момент, ещё до срыва, я стал думать, чем могу быть полезен миру. И начал вести для анонимных ребят танцевальный кружок по воскресеньям, мы там танцуем в приятной и безопасной атмосфере.

Как ты начал заниматься танцами?

В школе с восьмого класса я почти не учился. Решил, что меня влечёт искусство, танцы и спорт. Однажды мама пришла домой, я плюю в потолок.

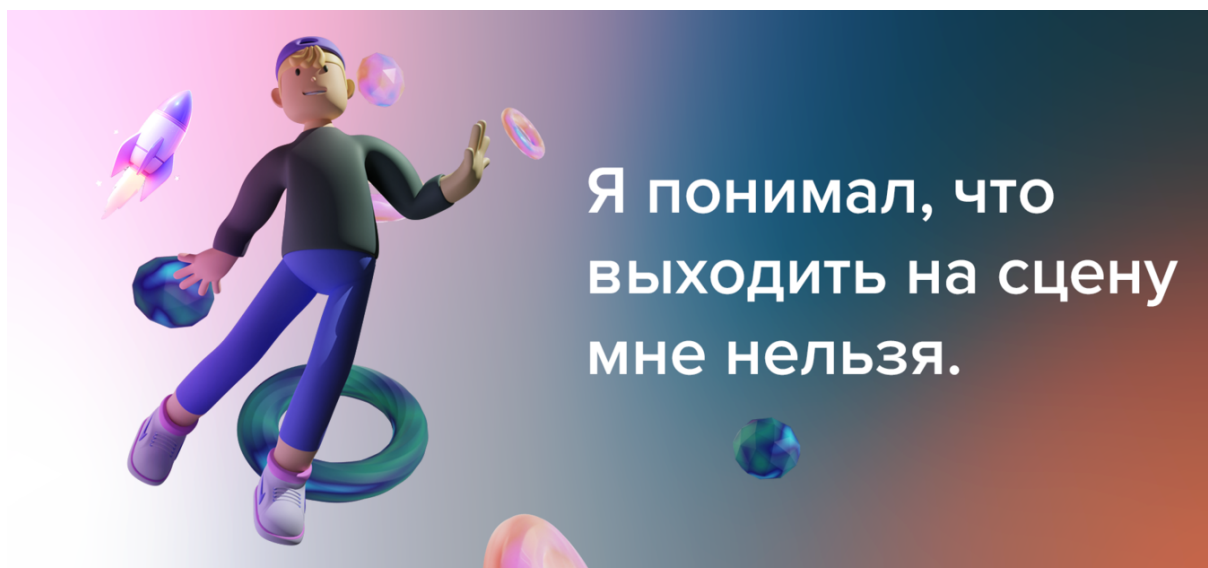
Тогда она спросила: «Что делать хочешь? Куда идти учиться?» «Танцевать хочу!» Тогда она начала обзванивать средние специальные заведения по хореографии. Без начального образования все отказывали, а в народном отделении Московского колледжа искусств сказали: «Приходите». В общем, пришёл на день открытых дверей и понял, что это моё. Я был единственным на курсе, кто до этого не танцевал вообще.

Когда я закончил учиться, то был ещё молод и сразу начал много работать. Ходил на кастинги, устроился на хорошую работу. Я никогда не работал в привычном понимании этого слова, я просто тусил, танцевал, ездил на гастроли, а мне ещё за это платили. Моя работа была скорее увлечением, радостью для меня. В итоге я устроился в балет к «звезде», там был очень пьющий состав. Я никогда так много не пил до этого. Потом пришли наркотики, и в их употреблении я был «флагманом».

Как ты стал заниматься танцами в чистоте? Был ли страх возвращаться к танцам из-за прошлого опыта?

В начале чистоты я понимал, что выходить на сцену мне нельзя. Что это для меня самые сильные триггеры, кто бы что ни говорил. Я стал думать, чем заниматься дальше. У жены тогда уже была танцевальная студия, но на преподавание, надо сказать, я смотрел свысока.

В общем, я понял, что выступать мне нельзя, и открыл детскую танцевальную студию. Там я нашёл свою радость. Оказалось, что я легко нахожу общий язык с детьми.



Как родилась идея организовать танцевальный кружок для участников сообщества?

Мне поначалу очень хотелось, чтобы меня заметили на группе, хотел показать, какой я классный танцовщик. Я стал думать, что могу предложить Анонимным Наркоманам как танцор. В итоге ребята попросили провести мастер-класс, стали подходить, спрашивать, танцую ли я, могу ли научить. Набралась люди, и мы начали эту историю. Здорово, когда кто-то может что-то унести с занятия. Для меня это радость. Латино, контемп, хип-хоп, джаз-фанк — мы танцевали уже всё, наверное.

Сталкиваешься ли ты с трудностями в творческой реализации?

Трудности в основном внутренние. Очень не хочется быть ремесленником, давать что-то механически. Но и эмоциональное состояние отражается на занятиях. Иногда я обижаюсь, когда ребята опаздывают. Бывают моменты, когда я забываю, что это служение, и думаю, что все мне должны и обязаны.

Возникает ли у тебя желание бросить всё это?

Я быстро устаю, когда делаю одно и то же. И речь не только про хореографию или занятия с детьми, а просто про желание жить. Сегодня я беру в студию тетрадку с шагами и пишу, когда есть возможность, обсуждаю точки со спонсором. В основном наполняюсь на группах, или иногда помогает заниматься простыми делами: помыть посуду, повесить шторы. Я не очень умею отдыхать, если честно, приходится себя заставлять.

Сохранилась ли твоя старая тусовка? Мешает ли это тебе в твоей чистоте?

Когда я позволил себе снова танцевать, мне позвонила подруга из старой тусовки. Казалось, что это безопасно, ведь с ней и её компанией я не торчал. Но со временем затянуло, захотелось подписчиков, вещей, тусовок и так далее. Я понял, что теряю себя и не хочу так жить.

Изменилось ли представление о творчестве в чистоте? Повлияла ли программа на твоё увлечение?

Не изменилось. Творчество — это в основном эмоции, а для меня опасны эмоциональные всплески и переживания. В употреблении мне не хотелось выражать эмоции, просто зарабатывал деньги и ехал за дозой. Разве что боль, которой было много, выражал её, и людей это цепляло. А вот радость выразить сложнее и зацепить ей зрителя.

В чистоте я нашёл себя в преподавании детям. С ними надо включаться, быть чутким, поэтому от них я ухожу с улыбкой и благодарностью. Я до программы и сейчас — это абсолютно разные люди. Кроме танцев этих людей больше ничего не связывает.

Обращение к читателям.

Я очень уважаю всех ребят из АН, кто приходит на мои занятия, несмотря на страхи. Прийти и попробовать что-то новое — это требует большого мужества. Так что дайте себе шанс и приходите к нам заниматься, несмотря ни на что. Рад быть полезным!

Выздоровление — это звучит здорово

История Антона, 6 лет чистоты — музыка

Как ты начал заниматься музыкой? Какой у тебя был в этом опыт?

Музыкой хотел заниматься с детства, хотел играть на пианино, но первым инструментом стала гармонь. Я её порвал — хотел выяснить, что там внутри. В студенческие годы захотелось влиться в тусовку, у меня было много знакомых, кто играл на разных инструментах, и я решил попробовать, купил акустическую гитару, пошёл к преподавателю. Мне было 16, и я уже употреблял. Казалось, что я сам всё смогу, и вместо того, чтобы платить преподавателю, стал забирать деньги себе. Я пытался учиться сам по учебникам, но при этом ничего толком в музыке не понимал.

Помню, стали популярны группы с электрогитарами, и многое было тогда непонятно: примочки, подключения, усиления. Мы всё втыкали, как придётся, и шли выступать. Даже альбом выпустили, но до работы с лейблами, естественно, не дошли. Знаний и умений не хватало, делали

скорее так, для своих. А когда речь шла о чём-то серьёзном, например, нас просили сыграть кавер на Deep Purple, мы понимали, что просто не сможем его сыграть. Но мы говорили, отрицая своё неумение, что принципиально играем только своё.

Как ты стал заниматься музыкой в чистоте? Какие были первые впечатления?

Когда в 2017 году я попал в ребу, то уже не играл на гитаре. В жёстком употреблении было не до музыки, часть инструментов я проторчал. После выхода из комы моторика была на нуле, я даже не мог писать, было тяжело воспринимать информацию. Поначалу в ребе периодически брал в руки гитару, но ничего не мог вспомнить. Однажды консультант начал играть на гитаре, и я как-то на неё так посмотрел... Он спросил, есть ли у меня дома инструмент. Я ответил, что есть. Ну он и попросил, чтоб моя мама привезла.

И она привезла, хотя вообще ненавидела всё, что было связано с гитарами, потому что для неё это было связано с употреблением. Учебники я толком понять не мог и начал играть по сборнику лучших песен Led Zeppelin. В общем, за восемь месяцев в ребухе я научился большему, чем за пятнадцать лет употребления. Выписался, пошёл на онлайн-курсы, занялся музыкальной грамотой и постепенно развил навыки, дойдя до хэви-метала.

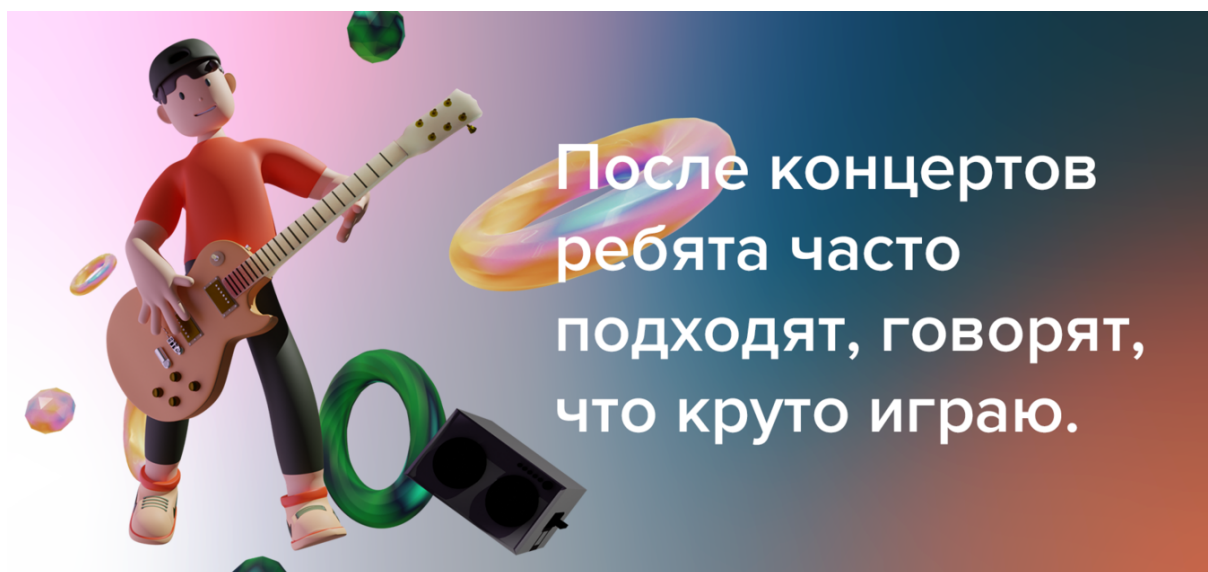
Почему ты занимаешься музыкой? Что это даёт тебе в выздоровлении и жизни?

Для меня творчество и музыка, они, как медитация. Китайские, индийские техники медитации мне не очень заходят, а вот когда начинаю играть получасовую джазовую разминку, тогда медитирую. Это не просто разогрев для рук, а способ собраться с мыслями, успокоиться, наладить контакт с самим собой и Высшей Силой. Творчество для меня про духовность, через него я расту: получаю знания, реализовываю замыслы, делюсь с людьми, выхожу за рамки своей личности. Мелодия — это же про чувства, которые я проживаю и выражаю с помощью техники. Всё, чему я учусь в программе и в служении, можно применить и в творчестве.

Когда не играю долго, становится хреново. Как в песне у Басты, если по дню

не написал биток, то к вечеру ломает. Я выступаю на концертах в сообществе. Если просят или подворачивается возможность, я всегда вписываюсь. За прошлый год три концерта отыграл. Прямо живые выступления, с настройкой оборудования, микрофонами и всеми делами. На концертах чаще всего играю вещи других артистов, но и свои композиции пишу. Например, написал песню для одного мероприятия АН, и она стала гимном группы. Взял за основу «Лирику» Сектора Газа, отредактировал, написал слова. Смысл такой: что бы ни случилось, что бы ни происходило, мы всё равно знаем, что мы встретимся на нашей группе.

После концертов ребята часто подходят, говорят, что круто играю. Хотя я так не думаю. И меня их слова трогают до слёз, потому что я понимаю и помню, сколько усилий я потратил, чтобы этому научиться. И, конечно, без поддержки близких, без сообщества у меня ни хрена бы не получилось. И вот такие моменты наполняют и двигают дальше.



После концертов
ребята часто
подходят, говорят,
что круто играю.

Сталкиваешься ли ты с трудностями в творческой реализации? Есть стереотип, что под веществами творить намного проще, так ли это для тебя?

С трудностями все сталкиваются, но чудо в том, что в программе мне не нужно употреблять, чтобы с этими трудностями справиться. Саможалость, откладывание, прокрастинация — всё это есть, но здесь главный принцип просто начать. Как только взялся, дальше уже само пойдёт.

А по поводу творчества в употреблении, наши кумиры все так или иначе

употребляли. Казалось, что употреблять нормально и это часть имиджа. Раньше мне казалось, что выступить в употребе — круто, а сейчас смотрю те выступления и понимаю, какой это трэш...

С кем ты сейчас выступаешь? Сохранилась ли старая тусовка?

Я сейчас выступаю с анонимными или один. В чате для творческих людей можем собраться двумя гитарами или пригласить вокалиста. Встречаемся, разрабатываем план и выступаем, понимаем друг друга с полуслова. Есть ещё проект с независимым парнем из прошлой жизни, с барабанщиком, он классный музыкант и человек.

Есть ли желание бросить музыку? Как ты его преодолеваешь?

Каждый день так. Хочу бросить всё нафиг, но в такие моменты я понимаю, что надо брать и играть, и всё само проходит.

Изменилось ли твоё представление о музыке и твоё самовыражение в чистоте?

Да, изменилось очень сильно, потому что у меня пропала предубежденность к музыке. Появилась большая открытость. Стили, жанры и исполнители больше не определяют моё отношение. Я могу слушать всё и всех без предубеждений, и я не один такой в сообществе. Что касается игры на инструменте, я стал более дисциплинированно относиться к этому делу.

Если раньше было важно просто заявить о себе, то сегодня больше думаю о том, что именно хочу сказать музыкой. И совершенно неважно, как я выгляжу. И даже не важно, какой у меня инструмент.

Мне важно делиться чувствами во время выступлений, и у меня это получается. Иногда страшно поднять глаза на публику, но, когда решусь, иногда слёзы наворачиваются от реакции зрителей: как они обнимаются, подпевают, поднимают зажигалки над головой. Наверное, так оно и работает.

Обращение к читателям.

Не бойтесь себя реализовывать. Можно начинать в сообществе, ведь

единственное, что мешает — это страх быть непонятым, страх оценки. В безопасной среде выясняется, что наше творчество кому-то нужно. Не надо бояться, надо начинать и делать.

Новый путь в жизни вырисовывается

История Лены, 5 лет чистоты — нейрографика

Что такое нейрографика, и как ты начала ей заниматься?

Это способ работы со своим состоянием через рисование, арт-терапия, направленная на проживание и трансформацию эмоций. Я узнала о нейрографике от подруги во время пандемии, когда все сидели по домам. Мне показалось, что это отлично сочетается с тем, чему учит программа. Я посмотрела видео в интернете и сразу купила обучающий курс, потому что поняла — это моё! Первые несколько месяцев я просто сидела и рисовала, не переставая, чтобы избавиться от тяжёлых эмоций.

Когда мы вспоминаем какое-то приятное или неприятное событие, нейроны у нас сильно напрягаются, и мы это всё выливаем на бумагу. Пока рисуешь по специальной системе получается изображение, отражающее переживание, и состояние гармонизируется. Я каждый раз испытываю необыкновенное облегчение. Ещё и эстетическое удовольствие получаешь от финального рисунка!

Необходимы ли какие-то специальные знания для занятий?

Я довольно далека от психологии и нейрофизиологии, поэтому это скорее моё хобби, безопасный инструмент для взаимодействия с психикой. Даже если процесс слишком возбудил эмоции, мне достаточно просто впустить в него Высшую Силу. И тогда в завершающей фазе ситуация отпускается и приходит облегчение.

Что нейрографика даёт тебе в выздоровлении?

Для меня это часть процесса выздоровления. Когда я сидела на карантине, за 2 — 3 месяца рисования практически другим человеком стала, ушло много страхов. В этом рисунке я могу лучше узнать себя. Когда рисуешь, многое

становится простым и понятным, идёт работа с чувствами, с прошлым и с настоящим.

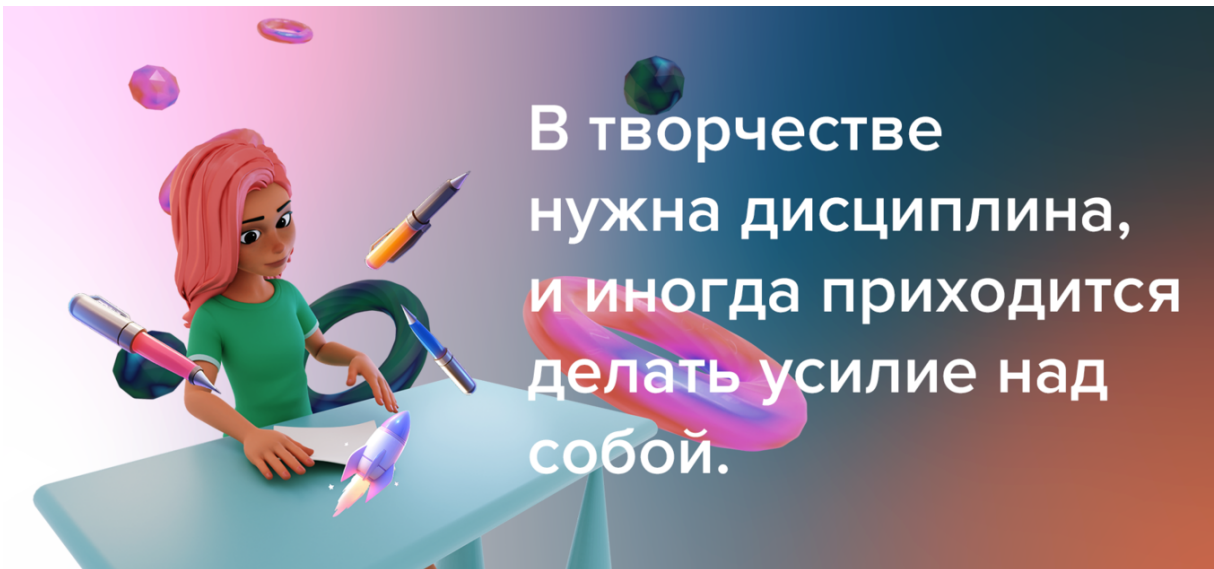
Сразу захотелось поделиться этим методом. Я в кафешках друзьям сначала показывала, как это круто. Многим понравилось, и у меня стали спрашивать, когда можно будет ещё порисовать, куда идти, как развиваться. Так моё увлечение превратилось в своего рода служение. Я на волонтерских началах показываю ребятам, что делать. Ну и все расходные материалы — карандаши, маркеры, бумагу — сама приношу, нахожу помещение.

Сталкиваешься ли ты с трудностями с творческой реализацией в чистоте?

Мне всегда казалось, что употребление может как-то помочь в творчестве, что откроется вдохновение, и я создам какой-то шедевр. В итоге всё, что я ночью нарисовала, оказывалось на утро жутким кошмаром. Сейчас употребление и творчество для меня несовместимы, мой чистый внутренний мир оказался гораздо богаче, чем в употреблении.

Не скажу, что сталкиваюсь с трудностями. Есть задачи, которые надо выполнить, например, найти помещение. Или сейчас я занимаюсь с пожилыми, они быстро устают, а мне хотелось бы делать сессии более продолжительными и глубокими. Я понимаю, что буду продолжать, потому что у людей есть запрос и потребность.

Ещё я пыталась брать деньги за сессии, чтобы оплачивать помещение. Но у тех, кому нужна такая терапия, как правило, таких денег нет. А мне хочется, чтобы приходили все, кому нейрографика может помочь, а не только те, у кого есть деньги. Поэтому думаю собирать что-то вроде Седьмой Традиции — добровольно, кто сколько может.



А что вообще творчество для тебя?

Это работа. В творчестве нужна дисциплина, и иногда приходится делать усилие над собой. Вдохновение часто приходит во время самого процесса работы. Иногда даже кажется, что конечное изображение не я нарисовала. Как будто это нечто совершенно новое, чего не было в моем сознании и воображении, как будто мной руководила Высшая Сила.

Нет ли у тебя желания бросить, остановиться?

Нету. Если что-то работает, зачем это бросать?

Изменилось ли твоё самовыражение в чистоте?

Когда я только начала выздоравливать и заниматься нейрографикой, сфера и специфика моей работы поменялась. Теперь на работе я больше придумываю и импровизирую. И творчество из нейрографики перешло в профессию. Мне на работе сказали: «Лена, ты же любишь выдумывать, там, рисовать? Вот давай ты и для нас будешь выдумывать». Я не меняла компанию и никуда не уходила, просто я стала продакт-менеджером, и совершенно другие обязанности появились, вместо прозвонов и табличек я с утра до вечера что-то выдумываю.

Что ты считаешь самым главным в творческой реализации?

Сам процесс, а остальное приложится. Ну и люди важны, которые готовы принимать в этом участие.

Спасибо, что читаете онлайн-газету! Хотите первыми узнавать о новых статьях? Добро пожаловать в наш телеграм-канал для читателей:
<https://t.me/NAgazeta>.

Над статьёй работали:

**Антон (корреспондент), Коля Ч. (корреспондент), Коля (редактор),
Полина (председатель), Вероника (дизайнер),**

Михаил Ка (корректор), Алексей (участник).