

«90 на 90»: и невозможное ВОЗМОЖНО



«90 дней — 90 собраний». Пугающая обязанность или гарантированная помощь?

Рекомендация «90 дней — 90 собраний» известна среди участников Анонимных Наркоманов во всём мире. Многих из нас она не обошла стороной, особенно в начале выздоровления. Возможно, кто-то столкнулся с сопротивлением: «Что?! Каждый день?! Это слишком», «В смысле заново? Я и так всё знаю!», — но упорно продолжил свой путь, а кому-то не подошёл такой формат посещения собраний.

Где найти мотивацию посетить 90 собраний за 90 дней? Что это даёт? Как меняется состояние после выполнения «90 на 90»? Какие собрания засчитываются? Об этом и не только мы поговорили с опытными зависимыми со всего мира и выяснили, так ли страшен зверь, как о нём «глаголет голова».

Какие мысли были в начале, когда вы начали ходить «90 на 90»?

Я проходила «90 на 90» и ни один день не пропустила. Не могу сказать, что мне хотелось пропускать. Я часто слышала от других анонимных ребят:

«Ходи каждый день на собрания в течение 90 дней».

В начале первого месяца было просто страшно, волнительно, потому что сообщество казалось непонятным местом с незнакомыми людьми. Но страшнее всего, конечно, было высказываться. Я каждый день высказывалась, мне было даже трудно заставить себя не высказываться, потому что всегда было что сказать. Меня очень сильно шатало: один день я злилась, ненавидела сообщество, на второй день, приходя на собрание, всех благодарила, любила. Следующий день — я опять рыдаю от горя, на следующий рыдаю от счастья. Группы очень помогали рефлексировать и наблюдать за своими чувствами.

Зачем нужно ходить на группы так часто? Не отпугивает ли эта рекомендация?

— Меня точно она не отпугнула, потому что у меня был страх срыва, я ещё надеялась контролировать употребление. Но «90 на 90» дали мне шанс набрать три месяца. Да, это не таблетка. Отходил, и всё будет хорошо — нет. Но мне кажется, стоит попробовать дать шанс себе это сделать. Особенно на первых порах набрать чистое время бывает очень тяжело. Поэтому рекомендация очень сильная.

— Первое время эти 90 дней очень поддерживали меня, и, когда я каждый день заходила на группу, то напоминала себе, что я зависимая, так было проще не сорваться. Я работала в ночной индустрии. И мне было легче отказать себе в употреблении, потому что я каждый день ходила на группы, слушала ежедневник и высказывания, ощущала поддержку. Эта рекомендация очень сильно помогала мне не слиться и не сорваться.

— «90 на 90» — это как минимум выполнение двух духовных принципов: непредубеждённости и готовности. Это непредвзятость к идее делать что-то ежедневно, а также готовность быть дисциплинированным и ставить своё выздоровление на первое место перед всем остальным. Выполнение «90 на 90» показывает смирение и последовательность, потому что для меня, как наркомана, последовательность — это ключ и то, чего у меня действительно нет.

— В употреблении я тратила больше времени на употребление и отходняки. Просто заходить на группу по полтора часа в день — это намного меньше. Эта мысль меня подбадривала. Но в первое время я вообще дико сопротивлялась этой затее.

А какие собрания засчитываются: «живые» или онлайн тоже подходят?

— Я засчитывал только «живые», онлайн не считал. Не попал на «живое» собрание, значит сама рекомендация «90 на 90» не выполнена. У меня нет опыта посещения онлайн-собраний вообще, так как группы в моём городе проходят каждый день, это недалеко, у нас город маленький, буквально 20 минут и я на собрании, поэтому только «живое» собрание. У меня получился такой опыт.

— Я живу во Вьетнаме. У меня все собрания были онлайн, из 90 встреч только одна была офлайн. Самый главный принцип — что я заходила на группу и досиживала с начала до конца. Бывало, конечно, на некоторые группы я заходила не с самого начала. Но всё равно сидела до конца и слушала всех. Поэтому разницы, мне кажется, нет, всё равно становишься участником группового сознания и выздоравливаешь. Всё зависит от возможностей.

— Я думаю, засчитывается то собрание, которое я считаю для себя собранием, и если оно для меня эффективно, то почему нет. Для меня не очень подходят онлайн-собрания. Я могу на них сходить, когда меня сильно заворачивает перед сном или ночью.

— Если у меня нет доступа к ежедневным офлайн-собраниям — это нормально, все средства хороши, но если есть доступ к группам в офлайне, то это тот путь, по которому я выбираю идти.



Это были одни из самых счастливых моментов в начале выздоровления

С каким сложностями сталкивались в процессе? Как мотивировали себя?

— Были только сложности, связанные с работой. Я тогда только устроился. Новое место. Надо выполнять все требования. Я вставал в 4 утра, чтобы сделать все утренние положенья: молитва, работа по шагу, чтение литературы. В 6 утра выезжал в другой город на работу, работал смену. А к 6 вечера я приезжал в свой город, закидывал шмотки, не ел, сразу же бежал на собрание.

Сложности с мотивацией не было, потому что страх был даже не срыва больше, а облажаться перед людьми, которые в меня поверили. А это не только ребята в сообществе, это ещё мои родные и близкие: это моя бывшая жена, мой ребёнок, мои родители.

— Сложностей было много. Я добиралась с двумя остановками. У меня тогда совсем не было денег, но я была преисполнена тем, что у меня новая жизнь, абсолютно непохожая на старую. Я себе говорила, что это не продлится вечно, просто сейчас так. И старалась наслаждаться поездкой, слушать музыку, смотреть в окно, читать или слушать книги, просто занимать своё время чем-то.

Летом я придумала себе занятие: после группы на роликах каталась до дома. И это были одни из самых счастливых моментов в начале выздоровления. Ещё было сложно высказываться. У меня был сильный страх оценки.

Я за несколько часов до группы думала о том, что сегодня скажу, даже делала какие-то заметки, пыталась запомнить. Потом приходила на группу, говорила вообще не то, что планировала, из-за этого стыдилась. И так продолжалось около месяца. Потом я начала об этом говорить на группе, изучала со спонсором, почему это происходит, получала обратки о том, что так бывает у многих. И со временем мне стало проще.

Ещё меня очень сильно бесили люди, которые выходили во время высказываний курить. Я сильно на это раздражалась. И тоже об этом говорила. Один анонимный сказал мне, что в этот момент я духовно расту и набираюсь терпения и смирения перед тем, что мир не такой, как я хочу. И в итоге я перестала осуждать людей, которые так делают.

— Расстояние и время. Потому что встречи в Куала-Лумпуре начинаются и заканчиваются довольно поздно. На всё уходило не менее трёх-четырёх часов в день. Так что это был большой вызов. Я ходил на разные встречи, куда приходили разные люди. Мне было очень интересно знакомиться с новыми людьми. Я искал спонсора. Это было хорошее время, чтобы послушать о чём-то развитии, понаблюдать за зависимыми, кто регулярно приходит на собрания.

— В начале у меня была мысль: «Какого хрена я буду каждый день среди наркоманов?» Меня ломало первые шесть дней. Я очень не хотела приходить, меня бесило. Это больше эгоцентризм работал. В середине «90 на 90» мне было легко.

А в конце я уже не могла дожждаться окончания. У меня был отпуск, и мне хотелось уже жить жизнь как будто я переросла это. Мотивировал меня сам факт завершения. Для меня важно завершать какие-то дела для поднятия самооценности, значимости и понимать вообще, что я могу. Поэтому, даже когда меня отговаривали, говорили, что можно и пропустить разок, я заходила в час ночи, в два, сидела и слушала до трёх, до половины четвёртого. Для меня это было важно. Я дала себе слово сделать «90 на 90» без пропусков. Где бы я ни была, что бы я ни делала, я всегда находила время и заходила на разные группы.

Были перемены состояния? Ощущали разницу по мере прохождения?

— В первый месяц я почувствовала связь с сообществом. Появилось смирение и последовательность. Такого у меня никогда не было ни в одном аспекте моей жизни. Я поняла, что если смогу пройти «90 на 90», то смогу продолжать и шесть месяцев, и год. Это больше не проблема. После «90 на 90» я продолжала ходить — не каждый день, но регулярно, несколько раз в неделю, потому что я поняла, что это работает.

— Я точно стала ближе к сообществу, познакомилась с людьми, и для меня это был большой результат. Помню, как шла на группу. Пятница. Налегке сидели люди и пили алкоголь. Я смотрела на них и почему-то впервые тогда почувствовала, что я не завидую им. Даже подумала о том, что я сейчас классным делом занимаюсь: иду на группу, изучаю себя, общаюсь с людьми. Это гораздо приятнее и полезнее, чем побухать с кем-то.

— У меня появилась стабильность и график. Я ровно планировал свой день: подъём в определённое время, положняки и так далее. Люди, с которыми я общался, говорили, что я меняюсь на глазах. Даже мысли, слова, разговоры, как будто совсем другого человека. Говорили, что мои слова соответствуют действиям. И я, правда, делал очень много действий, чтобы исправить свою жизнь.

Какие ощущения появились после завершения? Что дал подход «90 на 90»?

— Я больше не чувствую себя одинокой, потому что ежедневно вижу на собраниях много людей. Мне очень помогло, когда я вернулась на работу после «90 на 90». Раньше я чувствовала себя подавленной и тревожной, но день за днём мне становилось легче. Я стала лучше общаться с семьёй и друзьями. Все они заметили изменения во мне. Я стала спокойнее и счастливее.

— Отметил, что стало меньше фантомных воспоминаний о приходе. Если на первых порах я мог просыпаться ночью на приходе, то уже спустя время

этого стало меньше. Сон стал лучше. Не было такого, как раньше, что два часа в сутки — это роскошь. Я спал стабильно. Каких-то сильных изменений в себе не отмечал. Просто двигался вперёд. У меня была поставлена цель.

— Да, разница феноменальная. Я начала понимать суть болезни зависимости — что причина не в наркотиках, а в моём состоянии, во внутреннем дисбалансе. Что я просто ищу замены зависимости: сигареты, люди, какие-то увеселительные мероприятия. Я начала больше отслеживать, как это в жизни проявляется.

Когда самостоятельно отказывалась от употребления, я думала: «Ну и ладно, сорвусь, ничего страшного, заново начну». А в программе из-за того, что много пройдено, мне обидно срывать. Я не хочу начинать заново «90 на 90», снова испытывать те же самые чувства, абстиненцию, ужасную подавленность.



Я впервые проживала, а не скользила по своим чувствам. Я фиксировала все эти моменты и этапы у себя в голове. Поэтому мне реально не хочется возвращаться в употребление.

Практикуешь ли сейчас «90 на 90»? Возникает ли в этом необходимость?

— У меня был опыт, что я делала «15 на 15» и делала «7 на 7» или просто

ходила каждый день на собрания до того момента, пока мне уже стабильно не станет легче. И думаю, я буду продолжать это делать в те периоды, когда мне сложно.

— Буквально на днях думал снова взять и попробовать «90 на 90». Только из-за того, что стал меньше посещать собрания. Рассказал себе, что командировки, работа и т.д. Потому что я как только вижу, что отхожу от программы, от групп — всё, меня начинает шатать по сторонам. Нет вопросов в употреблении. Употребить я не хочу. Есть чётко принятое решение — не употреблять. Но то, что меня эмоционально шатает из стороны в сторону, этого не отнять. Поэтому, как только я чуть-чуть хромаю, соответственно хромает моё выздоровление. Я запомнил ещё такое выражение: «Хаос в голове начинается с хаоса в выздоровлении».

— На данный момент нет. Мой распорядок — это три группы в неделю, и я придерживаюсь этого плана. Но это неплохая идея, если я решу, что мне это нужно, особенно если я через что-то прохожу. Всегда полезно помнить, что это для меня уже сработало, а значит, и сработает снова.

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:

Катя (корреспондент), Коля Ч. (волонтёр), Коля (редактор), Вероника (дизайнер), Михаил Ка (корректор), Давид (техник).