

К Р О Д Н Ы М

Я не знаю какого, но я все-таки птичьего рода.
Я не знаю насколько, но, быть может не долее дня.
Дорогие мои отпустите меня на свободу
Навсегда, навсегда отпустите меня.

И не надо мне вслед головою качать в укоризне,
И сосать валидол, отвернувшись глазами к стене.
Не приладиться мне к вашей долгой и совестной жизни
Никогда, никогда не приладиться мне.

Убегаю, твержу: «Улечу, ухожу, позабуду!»
Разрываю силки, ваших намертво сцепленных рук.
Но, на первый же зов, я, как скорая помощь, прибуду
Ничего нет сильнее, чем судьбою очерченный круг.*

Почему я бросил пить

Копия – маме, папе, брату.

Копия – жене Ольге и сыну Алексею.

Копия – дяде Саше, дяде Толе, тете Ларисе и их сыновьям и дочерям.

Копия – отцу и матери жены, Василию Васильевичу и Валентине Николаевне.

Копия – Толяну С., Владимиру Д., Валерию П., Александру Д., Володе П., Андрею С., Валентину И., Ольге Н., Толику, Ирине Д., и т.д.

Копия – начальнику участка и друзьям по работе и т.д.
Извините, если забыл кого, с кем пил все эти годы.

К вам обращаюсь я, Андрей, мне очень трудно и сложно писать это письмо, но сейчас я понимаю, почему я его должен написать, чтобы вы все меня поняли.

Вот ты, например, Валера, когда я тебя встретил около бани на Куйбышева, сказал мне, что у меня, как я бросил пить «крыша поехала». И мы ведь не поговорили с тобой даже и пяти минут, т.к. ты не докурив еще сигарету и ушел. А ты помнишь, как мы пили у меня, и я на тебя бросился с ножом на кухне? Ладно, еще Серега помог, твой брат, и вы меня скрутили, я уснул, и вы наутро мне все это рассказали. Вот тогда, конечно, я был нормальный, а сейчас «крыша поехала».

А вот ты, Толян С., помнишь, как мы встретились в лесу, ты застрял на дороге в сад, и был пьяный. Я подошел, ты вылез, и я что-то сказал тебе, так ты сразу обиделся, и сказал, что, если я трезвый, то значит такой умный что ли? Я ведь, когда пить бросил, и тебя встречал, ты очень пристально на меня смотрел, и в твоих глазах было какое-то недоумение, и постоянно какой-то вопрос.

Владимир Д., я к тебе заходил 5-6 раз и приглашал идти на курсы по методу Шичко, а ты все – «я сам брошу». Ведь потеряешь точно Надежду. Я однажды зашел, тебя не было, была Надежда, и я случайно на кухне увидел записку, это она тебе написала: «Я люблю тебя!» Ведь ты же до того допился, что притащил к себе трех бичей, и вы пили месяц вчетвером в одной комнате, а твоя жена жила в другой. И вот после этого она написала «Я люблю тебя». Ведь ты же любовь пропьешь, ты человека пропьешь.

* стихи Галины Гампер, на момент написания стихотворения более 20 лет прикованной к постели. Душа хочет вырваться из «телесной храмины 2 Петр 1. 13,14». Ибо «для меня жизнь – Христос и смерть – приобретение Флп. 1, 21, но поэт понимает, что родным еще тяжелее, чем ей. Прим. Фонда Шичко.

Саня, а ты помнишь ту ночную пьянку, как она закончилась? Ну, понятно же, что надо прекращать бухать.

Володя, ты помнишь, мы пили у тебя дома, я стал выходить из кухни, и ты ударил меня, и стал душить. Я посмотрел на тебя, а ты смотрел со злобой в сторону. Я тут же протрезвел, потому что понял, что у тебя сорвало чердак, потом сбросил тебя и запинал ногами до отрубона. Если бы я был чуть пьянее, ты бы задушил меня, ничего не соображая. Ты потом говорил, что ничего не помнишь. Но ведь тогда бы нам понять, что пить, надо завязывать. А сколько мы после этого еще пили.

Ольга, я тогда тебя встретил с парнем, вы оба были нулевые. Я стал тебя спрашивать, кто это, а ты говоришь, что это брат. Я тоже был пьяный, но понял, что ты «гонишь». Потом мы взяли водки и пошли к вам, открыла мама Толика, и ты ей тоже говоришь, что это твой брат. Она нас выгнала, и мы поехали к Сереге, и там еще бухали три дня, пока Толик нас не нашел, и тебя с твоим «братом» чуть не убил. Потом стали пить все вместе, деньги отобрали у брата и выгнали. Толик тогда спросил: «Что делать?» И мы тогда с Серегой уговорили, что это по пьянке. По пьянке, что не бывает. Вы и сейчас живете, и это на самом деле из-за пьянки. Толик и Ольга завязывайте оба. Где гарантия, что это не повторится?

Андрей, мы тогда пили с тобой, и пьяные стояли на балконе на 3 этаже. А внизу проходил Женя, так ведь ты прыгнул и сломал обе ноги. Ведь было же это. Сделал ты вывод? Да, мы тебе в больницу, сколько водки перетаскали.

Валентин, я пришел к тебе, открыл сын, сказал, что ты избил Ирину. Я зашел, и посмотрел на нее, она лежала вся в синяках, и плакала. Простила тебе все, но потом это повторилось, и снова ведь простила. А потом я зашел, когда уже бросил пить, спросил тебя, а она показала дом напротив, и сказала, что ты сейчас живешь вон в том окне на 8 этаже. Я зашел, а ты пьяный со своей новой подружкой. Сколько раз я тебе предлагал пойти в клуб, но ты не слушал. Так ты потерял Ирину.

Ольга, ты вначале не поверила, что я бросил пить, и это серьезно. Ты, помнишь, как пошла на день рождение после работы, а я просил тебя не ходить. Ты пришла пьяная, и я наорал на тебя. И тогда ты почему-то согласилась пойти на занятия в клуб. А сейчас доказываешь сыну это сделать, но он не идет. Я еще раз прошу у тебя прощения за все, что я сделал тебе по пьянке. Я с ужасом думаю о том, что мог тебя потерять навсегда.

Алексей, ты рос и видел, как я пил. Неужели, ты не помнишь меня пьяного? Ну что, хорошо тебе было? Ты ведь после одной пьянки заикаться стал, ладно хоть все прошло. Неужели, ты хочешь повторить мою судьбу?

Я тебя прошу пройти спец.курс, без этого никак нельзя, т.к. ты запрограммирован с детства, чтобы разрушить эту программу, надо понять весь механизм. Я прошу у тебя прощения и умоляю пойти в клуб.

Мама, однажды я украл у тебя деньги, когда папа был в командировке в Челябинске. А это были деньги тебе на шубу. Я однажды увидел, куда ты их прячешь. Сколько раз ты просила меня не пить, а я все пил и пил, прости меня еще раз за все. Но, мама, ты ведь тоже пьешь с папой. Я понимаю, что тебе это покажется странным, но ты тоже запрограммирована, хотя и выпиваешь редко. Я прошу тебя с папой придти в клуб.

Папа, сейчас я точно знаю, что ты алкоголик. Это не важно, что ты пьешь редко, и запои у тебя бывают не больше двух дней. Но ведь они же бывают. Значит, ты алкоголик. Ты, конечно, можешь на меня обидеться, но я не могу смотреть, как ты будешь спиваться у меня на глазах. Ведь недавно был день рождения у дяди Саши, ладно он на пенсии, а тебе пришлось взять отгул. Ну, ведь ясно же, что ты не контролируешь ситуацию. Я прошу тебя, отец, посмотри, что творится с тобой и твоей страной. Но, так ты все равно не сделаешь выводы, надо сесть за дневники, и тогда произойдет чудо! Только тогда отец! Ты знаешь, мне так хочется, чтобы ты тоже совсем бросил пить. Извини, если что не так.

Я прошу вас всех моих родных, близких, знакомых, друзей простить за мою пьяную жизнь. Много кому я принес горя и страданий. И прошу вас всех вспомнить, что происходило с вашими родными и близкими и вами самими из-за пьянки. Ведь я написал каплю из пьяного моря. Вот сейчас вспомнил, как сын дяди Саши по пьянке утонул, а Андрей попал под поезд. Ведь мы же уже два года ездим к нему на могилу, и никто не говорил, что он был пьяный. Я прошу вас вспоминать, вспоминать и вспоминать. Я почему-то верю, что вы поймете меня, не будете мне больше предлагать выпить, поймете, наконец, почему я больше не пью, и никогда не буду пить, и, быть

может, все-таки придете в клуб. Ведь вы точно ничего не потеряете. Не знаю, что вам написать еще. Сижу вот уже третий день, пишу, да еще, сколько исправлял и переписывал. Мне так хочется вам помочь, ведь в той моей пьющей жизни вы так мне помогли. Ну, вот и все, на этом рву строку. С уважением ко всем вам N***

Кто виноват?

В самом начале работы над программой ты понял/а, что «люди не виноваты в том, что они пьют, курят, употребляют наркотики, они так запрограммированы». Например, человек, родившийся в племени людоедов, не виноват в том, что ест людей. Но, если он станет жить в цивилизованном обществе и поймет, что «человека кушать» аморально, но будет продолжать это делать, то вина ляжет на него. Так же и ты, если раньше, когда появился в фонде, не был виноват, то сейчас, решив продолжать старую жизнь, уже будешь виноват. Но все же есть такие люди, которые вину за свои срывы возлагают на кого угодно, только не на себя. Кто-то во всем обвиняет живущих рядом людей, кто-то бесов, а виноваты-то мы сами.

П Р И Т Ч А

Нечистый попутал

У одного монаха под кроватью жил бес. Как-то раз этот монах пошел в город, его встретила добрая старушка и, видя его худое лицо, дала ему два десятка яиц для подкрепления сил. Придя к себе в келью, монах, не имея посуды, в чем сварить яйца, стал поджаривать их на свече. В это время к нему зашел настоятель монастыря и сказал: «Как ты посмел осквернить святой огонь!» «Это не я!» – вскричал монах, падая на колени, - это меня нечистый попутал!!!» Бес, услышав это, вылез из-под кровати с квадратными от изумления глазами и сказал: «Святой отец, да я бы и в жизни до такого не допер!!!».



Почему я бросила курить

Копия – Саше.

Копия – Свете, Татьяне, Надежде, Валентине, Ирине, Наташе, Ирине.

Когда я пришла в клуб, то не думала, что причина, по которой я решила бросить, окажется совсем иной, совсем не той, какой я думала. Все дело в том, что я не умела отказывать, и из-за этого я потеряла тебя Саша. Ты можешь подумать, что я опять что-то сочиняю. Когда ты узнал о моих изменах, я пыталась врать, но потом это стало уже бесполезно. Но я не могла отказаться, понимаешь, не смогла. Я один раз решила – все хватит изменять, больше никогда ни с кем. И ко мне тогда на работе подошел Николай, он недавно к нам пришел. Подсел так ко мне и стал приглашать на шашлыки, на пиво, баню, бассейн, на природу и т.д. А он, ты же Татьяна знаешь его, высокий такой, здоровый, красивый. И я не отказалась, ну не могла сказать «Нет!». Я даже не знаю, как это и назвать, ну как заколдованная была, и согласилась. Ну, если я не могу сказать «нет» сигарете, как я могу сказать «нет» мужчине? Саша, ты скажешь: «А как же любовь?» Да ты же сам с Татьяной спал, я ведь это знала, но ничего не говорила. Не

знаю, с кем ты еще был, но, по-моему, она была не одна. Если я не могу сказать «нет», то ты наверно тоже не можешь, ведь ты же пытался бросить курить (травить себя табачным ядом), и у тебя не получилось. Мне так сейчас одиноко без тебя, я не могу поверить, что между нами все кончено. Саша, я прошу тебя вернуться, я до сих пор люблю тебя. Всегда, когда я это делала, я пила, а потом трезвой было противно. Ведь я же тебя понимаю и прощаю, почему же ты не хочешь понять. Или это мужская гордость. Мне все-таки кажется, что мы будем вместе. Сейчас, бросив курить и полностью пить, я поняла, что частью алкогольной программы были измены. Саша, ты вспомни, как мы познакомились, ты же попросил у меня закурить на остановке! А потом пригласил к себе, и в первый вечер, изрядно выпив, мы с тобой переспали и потом все встречались, и пили, и занимались сексом. Я не алкоголик, но я поняла, что причиной измен было спиртное и сигареты. Девчонки, ведь у вас были такие же проблемы. Да вы вспомните, как вначале нас мужчины спаивают, а потом в кровать тащат. Ну, что, не так что ли? Ирина, ты вообще трезвая и пьяная, как небо и земля. Стоит тебе только выпить, как ты становишься наглой и все до лампочки. Тебе ведь тоже надо завязывать пить и курить. Я знаете, вдруг, поняла, что не только алкоголикам надо бросать пить, потому что у них проблемы. А у нас разве не было проблем? Я ведь искренне считала, что, когда я изменяю по пьянке, то у меня нет проблем, потому что я не алкоголик! А сколько еще женщин так считают! Не знаю, насколько я смогла вам доказать это, но сама я поняла это слишком поздно – потеряла Сашу. Потеряла любовь. Кто был одинок, знает, что это такое, такая тоска иногда навалит, что не знаешь, куда и деть себя. Но я решила ждать Сашу, пусть мне потребуется очень долго, я смогу без мужчины, я смогу сказать «нет»! Когда мне сигарета говорит: «Давай закурим!», я тут же говорю этой сигарете: «Нет!» А из-за нее выглядит красивый мужчина, он вырастает из-за нее и начинает превращаться в какого-то монстра-гиганта, увеличиваясь так, что сигарета становится перед ним, как в соотношении в натуральную величину, я говорю сигарете «Нет!» Но на самом деле я говорю «Нет!» и этому мужчине и всем мужчинам всего мира «Нет!» Я, Саша, я твоя Саша, я буду ждать тебя всегда. До встречи, твоя N***.

Вопросы к дневнику № 26

Напиши реальное письмо своим близким и родным, знакомым, коллегам по работе и т.д. Далее сделай компьютерный набор, размножь и вручи или вышли каждому. Можешь использовать свои письма к матери дн№13, отцу дн№ 14, ребенку дн№10, жене дн№ 11, бабушке, дедушке дн№12. Можно их перепечатать ничего не меняя. Например, ты можешь им сказать: “Вот что я писал тебе мама в дн№13 или же внести какие-то изменения. Это письмо можешь писать несколько дней, но написать его необходимо. Можешь посоветоваться с инструктором о стиле изложения письма. Далее через 5 месяцев после того как ты закончишь писать все дневники, дополни это письмо. И в дальнейшем можешь дописывать это письмо, вписывая в него все новые и новые свои трезвые мысли. Это письмо очень важно, как для тебя, так и для твоих близких и знакомых. Попроси их ответить тебе на твое письмо. Ответы принеси инструктору и дополни этими ответами свое письмо-обращение.

Для работающих по проблеме алкоголизма:

1. Напиши реальное письмо-обращение к своим родным, близким, знакомым под названием – Почему я бросил/а пить?

Для работающих по проблеме курения:

1. Напиши реальное письмо-обращение к своим родным, близким, знакомым под названием – Почему я бросил/а курить?

Благотворительный фонд им. Геннадия Шичко
проводит бесплатные спец.курсы по психологии межличностных
отношений «Для тех, кто хочет любить и быть любимым»

1. Роберт Салливан «Нежданная любовь»
2. Карен Хорни «Невротическая потребность в любви»
3. Иен Флеминг «Квант утешения»
4. Судьба наркомана
5. Видеокассета со спец.курсом «Для тех, кто хочет любить...»
6. Анна Красноперко «Любовь за колючей проволокой»
7. Эрик Сигл «История любви» (Любовь – это когда не нужно говорить «прости»)



Я ДАЮ ТЕБЕ СЕГОДНЯ СВОЙ ПОСОХ !

Михаилу Костромину посвящаю

Как будто бы железом, обмокнутым в сурьму,
Тебя вели нарезом по сердцу моему.
И от того двоится вся эта ночь в снегу,
И провести границы меж нас я не могу.

Ты должен помнить, чтобы жить. Ты должен жить, чтобы помнили другие.
Сейчас ты услышишь законы, выполнение которых сохранит тебя, научит летать с
болью в сердце, камнем падать в грязь, чтобы встать и идти дальше. Чтобы змеей
обвиться вокруг черной силы и, не кусая ее, бороться с ней немощью твоей, ибо, когда
ты немощен, тогда ты силен. Но это для тебя пока еще тайна. Ибо тайна лежит на
поверхности.

Лицом к лицу лица не увидать -
Большое видится на расстоянии.

И Тайна Слова обитает не на высотах человеческого разума, и сила его заключена не в
словах человеческой мудрости, но в явлении Духа и Любви, ибо тайное скрыто от
мудрых и открыто младенцам.

И если ты оказался в кольце безысходности, подними голову к свету и скажи: «Себя не
жалею, других не обвиняю, удар судьбы достойно принимаю». Пусть тебе в борьбе с
сомнениями поможет сила Духа, пробужденная силой Любви. Без Любви ты слеп и глух.
«Ибо крепка, как смерть, Любовь, большие воды не зальют, и реки не затопят ее».

Встретившись в жизни с черной силой, мешающей тебе жить, не искореняй ее, а
посмотри на себя ее глазами и найди в себе то, что привлекло ее к тебе, за что она
может тебя ухватить и чем удержать, и скажи себе: «Сила разума помогла мне найти в
себе грязь, сила Любви не даст прорасти во мне злобе, ненависти и суеверию». И
увидишь в себе свет, ибо ты свет, ибо ты соль земли, и если соль потеряет силу, что
сделает ее соленую? Ибо ты свет мира. И свет во тьме светит, и тьма не объяла его.

Кто Я, говорящий с тобою? Я вне каждого и Я в каждом. Меня нельзя услышать, но Меня
слышит тот, кто готов слушать. Се стою у двери и стучу, и кто отворит Мне, буду
вечерять с ним. Се стою и стучу ...

Меня нельзя увидеть, но Меня видит тот, кто един со Мною силой Духа. Нас много, но Я
един. Я проявление единой силы многих. Я являюсь каждому в том виде, в каком он
способен Меня заметить.

Я могу быть цветком на столе или домашней собачкой, Я могу быть рыбками в аквариуме или полевыми цветами. Фотографией на стене любимого человека на стене, отцом земным, Отцом Небесным. Я не вершитель судеб, но судьба каждого в каждом и судьба каждого во Мне, ибо вы куплены дорогою ценою. Мне неоткуда приходить и некуда уходить. Мой образ создан силой воображения твоего разума. Я вне времени и над пространством, ты никогда не сможешь до Меня дотронуться, но Я всегда рядом в тебе самом, как маленькая частица огромного океана Любви.

Больше прислушивайся к самому себе. Доверие к голосу своей души - вот поводырь в жизни каждого, когда глаза смотрят, но не видят, уши слушают, но не слышат.

Я даю тебе сегодня Свой посох. Он поможет тебе устоять. Поможет найти выход там, где Разум окажется в ослеплении житейской логикой. Возьми его, сохрани и протяни тем, кто нуждается в добром слове и твоей помощи.

Как будто бы железом, обмокнутым в сурьму,

Тебя вели нарезом по сердцу моему.

И потому двоится вся эта ночь в снегу

И провести границы меж нас я не могу.

Я ДАЮ ТЕБЕ СЕГОДНЯ СВОЙ ПОСОХ !

Гимн любви

Если я говорю языками человеческими и ангельскими, а любви не имею, то я – медь звенящая, или кимвал звучащий,

Если имею дар пророчества, и знаю все тайны, и имею всякое познание и всю веру, так что могу и горы переставлять, а не имею любви, - то я ничто.

И если я раздам все имение мое и отдам тело мое на сожжение, а любви не имею, - нет мне в том никакой пользы.

Любовь долго терпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится,

Не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла,

Не радуется неправде, а сорадуется истине;

Все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит.

Любовь никогда не перестает, хотя и пророчества прекратятся, и языки умолкнут, и знание упразднится.

Ибо мы отчасти знаем и отчасти пророчествуем.

А теперь пребывают сии три: вера, надежда, любовь; но любовь из них больше.