

# С Р Ы В

Лучше бы им не познать пути правды, нежели познавши, возвратиться назад от преданной им святой заповеди.

2-е Петра 2:21

Доброго, которого хочу не делаю, а злое, которого не хочу, делаю. Если же делаю то, чего не хочу, уже не я делаю то, но живущий во мне грех.

## А вчера я сорвался

А вчера я сорвался! 2-го июня. Несколько дней подряд были какие-то нервные. Какие-то проверки в магазине, начальник отдела воспитывал и учил жить заведующую и т.д. и т.п. Я чувствовал, что-то произойдет. Я заметил, что когда я пил, ко мне ребята и весь коллектив относился хорошо. Все меня жалели и уважали.

А когда я бросил пить, ко мне стали относиться с недоверием и подозрением. А вчера это вылилось в то, что меня обвинили в том, что я доношу на всех начальнику, что они бухают, что кроме меня некому.

Что я самый главный сплетник в отделе и трепло. Треплю на всех углах, кто и с кем спит из работников магазина. Самое главное, что заявила мне это заведующая, которая знает обо мне немного больше, чем все остальные. Человек, женщина, к которой я относился с уважением, теплотой и добротой. Самое больное, это ее слова о том, что я хочу поссорить их с другом. А он и мой очень хороший товарищ. Я его называю младшим братишкой, а этого, поверьте, не каждому дано. Было очень больно и противно. Но я сдержался, не сказал ей ни одного обидного слова, да и не оправдывался вообще. Я знал и знаю, и уверен до сих пор, – я никого не подставлял. Терпел и молчал целый день, не показывал вида, как мне плохо. Вечером после работы узнал подробности, что она пыталась и коллектив настраивать против меня. Часов в восемь вечера сели во дворе на скамеечке поболтать с мужиками. Они мне и предложили: «Давай выпьем, что ты весь на нервах, расслабься». Выпил, не выдержал, граммов 200 водки, затем еще по 2 бутылки пива (водки больше не хотелось). Думал, станет легче. Тяжелые мысли не ушли, легче не стало. Но зато прорвало на разговоры, долго говорил с ребятами, которые не верят, что я могу сделать такое. Сегодня стыдно и противно, что напился, – поговорить-то можно было и на трезвую голову. Хотя трезвый я бы точно промолчал, жаловаться не стал бы, не люблю этих соплей. Сейчас я понял, что глупо глушить обиду водкой.

**Сейчас я понял, что глупо глушить обиду водкой.**

А заведующую короче прощаю за ее базары. Бог ей судья. Моя трезвая жизнь покажет, кто есть кто. И я выбираю эту трезвую жизнь.

Виктор

## Что не надо делать при срыве?

Не надо скрывать от членов клуба, что произошел срыв. Человек запил, а его жена звонит и говорит: «Мой муж в запое, но он просил об этом в клубе никому не говорить». Представляешь, как тогда с тобой должны общаться члены клуба? О чем они с тобой будут говорить? В наших клубах были такие люди, которые пили «втихаря» и считали, сколько месяцев они не пьют и даже справляли юбилеи!!!??? Ну, кто же может к таким после этого относиться серьезно? Ну, как ты с таким отношением можешь найти в клубе друзей?

Комментарии инструктора: *В первое время, пока ты еще не окреп/ла, в своем коллективе можно не говорить о том, что ты «завязал/а». В дальнейшем можно это сказать, но одному, кому ты доверяешь. В данном примере видно, как весь коллектив, который «жалел и уважал» Виктора, отвернулся от него только за то, что он стал трезвым. А ведь он этих людей считал друзьями. С такой ситуацией рано или поздно сталкиваются те, кто встает на путь трезвости. Ты сейчас один из коллектива отказался от спиртного, твоя задача выиграть бой. Дай почитать кому-то первые наши дневники программы, повесь объявление фонда, т.е. перетяни на свою сторону хотя бы одного.*

Метод Геннадия Андреевича Шичко заключается в написании дневников перед сном, если ты перестал вести дневник, значит, ты уже проиграл в теории. Начинать писать с сегодняшнего дня, не доводя до срыва. Описывая свой срыв, мы не планируем его, как считают некоторые, мы реально смотрим на вещи. Опытный генерал, который ведет войну, просчитывает все, и что будет после победы и что после поражения. Опыт показывает, что срыв это принятие человеком теоретического решения выпить, покурить. «Я проходил занятия три раза и все три раза я уходил с мыслью, что когда-нибудь попробую выпить», - пишет один курсант. Второй момент, ведущий к срыву, это старое нераскаянное преступление, старый грех. Вот что вспоминает капитан-афганец: «Мне страшно вспомнить о том, как я пытал пленных». Или же это грех, который человек совершает в настоящий момент. Этот грех может оказаться таким безобидным, что ты и не считаешь его за грех, например обида или вспышка гнева и... ты закурил и напился. Многие обвиняют в этом кого угодно только не себя. Но ведь ты выпил, ты же закурил, так кто же виноват?

В искушении никто не говори: «Бог меня искушает», - потому что Бог не искушается злом и Сам не искушает никого, но каждый искушается, увлекаясь и обольщаясь собственной похотью, похоть же зачав рождает грех, а сделанный грех рождает смерть.

Иак. 1:14, 15

Никто, конечно, не застрахован от срывов. Но срыв срыву рознь. Если ты сменил свои трезвые убеждения, тогда конечно, ты будешь пить, если нет, то скажи себе: «Да, я запил, но снова начну работать по программе и приду в клуб». Часто люди стесняются приходить в клуб из-за срыва. Самая грубая ошибка и сколько таких людей мы встречали. «Почему не ходишь в клуб?» «Стесняюсь!» Чего стесняться? Что мы такие же алкоголики, как и ты?

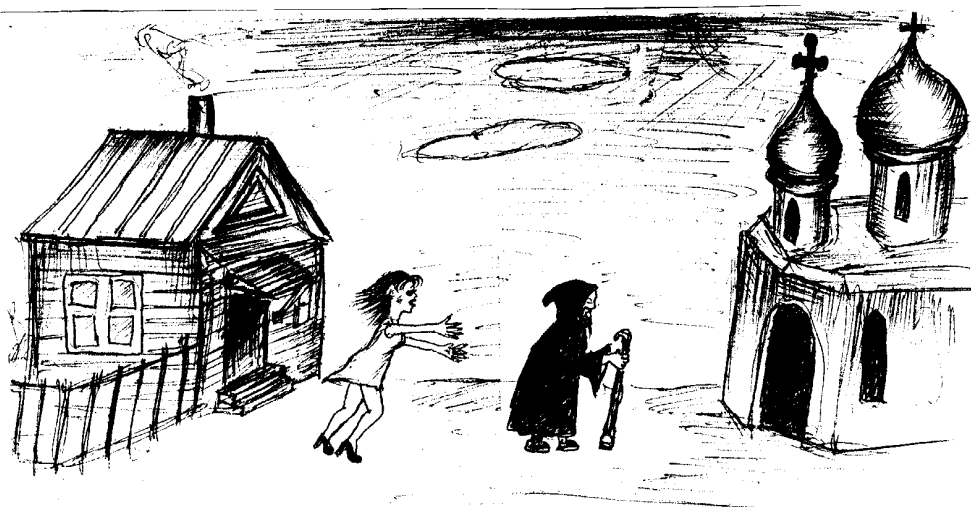
Приходи в клуб, оступившийся, и ты увидишь, что тебя поймут.

Клуб для этого и существует, чтобы помогать таким людям. Иначе, это был бы не клуб, а музей из трезвенников. Часто срывы идут из-за нарушения «пустыни».

**ВНИМАНИЕ!** В первые сорок дней запрещено ходить на юбилеи, дни рождения и т.д. В наших клубах есть люди, которые срывались, и этот срыв им даже наоборот помогал.

#### ПРИТЧА ОБ ОСТУПИВШЕМСЯ МОНАХЕ

Однажды монах, который провел в монастыре 30 лет, пошел в деревню за дровами, познакомился с вдовой и провел с ней ночь. Проснувшись утром, он увидел беса, который сидел на кровати и говорил ему: «В деревне и монастыре знают, где ты был этой ночью. Ты этим поступком перечеркнул 30 лет своей монашеской жизни, оставайся и живи у вдовы». Весь день думал монах, что делать, а к вечеру сказал бесу: «Да этой ночью я зачеркнул 30 лет моей жизни, но я пойду и начну все с первого дня». Прожив в монастыре неделю, монах отошел в мир иной.



Монахи думали, что он попал в ад, но одному старцу было во сне видение, и он увидел его рядом со Христом, а ниже его были монахи, которые ни разу не впадали в этот грех. Тогда старец спросил у них: «Почему он находится выше вас?» «Христос, - отвечали те, - вменил

ему этот проступок в заслугу, потому что ему стоило огромных сил вернуться в монастырь”.

### **Поступок, за который стыдно.**

Мы пили втроем, я, мой друг и его жена у них дома. Когда друг выходил покурить, мы вместе с его женой целовались. Я ей говорил, что люблю ее, а она, что я ей тоже нравлюсь. Ночью часа в два я ушел от них, но где-то, через полчаса вернулся. Когда позвонил, то она вышла открывать в одной ночной рубашке. Я взял ее на руки и на такси увез к себе домой. Мы с ней пили и... у меня три дня. А потом приехал друг (он тоже все эти три дня был в запое), привез ей одежду и забрал домой. Сейчас даже не знаю, как смотреть ему в глаза. Вот так я потерял друга.

N\*\*\*\*

## **Ступень № 7 Молитва /научиться молиться/**

Как я устал повторять бесконечно все то же и то же,  
Падать и вновь на своя возвращаться круги...  
Я не умею молиться. Прости меня, Г о с п о д и Б о ж е ,  
Я не умею молиться, прости меня и п о м о г и ...

Твоя задача, научиться, мысленно обращаться за помощью и к людям и к Доброй Невидимой Силе (см. ступень №6 для верующих). Далее тебе необходимо научить этому своих близких и детей.

### **Ложные питейные убеждения.**

№5. Да, я пью запоями, но я не алкоголик. Я запойный пьяница.

# **П Р И В Ы Ч К А**

Привычка – это разум глупцов.

Пьер Бауст

### **Чем полезен табак?**

Табачная пыль, как отход табачного производства, применяется для борьбы с вредителями сельского хозяйства.

### **Чем еще полезен табак?**

Самая главная польза табака я считаю, заключается в том, что он не имеет ни чего положительного...

Из дневника Василия Васильевича

### **Откуда произошло слово «никотин»?**

Королева Франции Екатерина Медичи направила своего друга Жана Нико послом в Португалию. А как мы уже знаем, испанский монах Роман Пано впервые посеял табак в Испании, но только как декоративное растение.

В мире насчитывается свыше 60 видов табака, а т.к. табак имеет красивые цветы, то некоторые его виды и сейчас используют в декоративном садоводстве в странах с теплым климатом. Из Испании табак попал в Португалию и в это время там появился Жан Нико, ему, конечно же, навешали «лапшу о полезных свойствах табака при нюхании». «Надо привезти это чудо-лекарство моей королеве, - радостно подумал Жан Нико, - а то она с сыном очень часто страдают мигренью\*».

---

\* Мигрень – (фр. Migraine/гр. hemikrania половина черепа) – иначе гемикрания – головная боль (обычно одной половины головы) в виде повторяющихся приступов, часто с тошнотой и рвотой, возникающих вследствие спазмов сосудов мозга с последующим образованием застойных очагов.

Королева «нюхнув табачку» и прочихавшись, прослезившись, вдруг обнаружила, что боль на некоторое время уменьшилась. И поверив в это чудо, предложила сыну и для прикола придворным.

А ни что не заражает людей, как какая-нибудь гадость типа нюхания табака или кокаина с героином или жевания листьев «Петума», «Насвая», а так же всякой дряни и всякой заразы – ну привыкли пробовать, начиная с яблока! Вот так французский «высший свет» в 1560 году стал нюхать табак, который получил свое ботаническое название от Жана Нико – никотин.

## Помог ли королеве табак?

Вот что об этом пишет брат Геннадия Шичко:

Советским ученым А.С. Щербаковым было исследовано влияние табакокурения, и в частности никотина, на головной мозг. Он установил, что малые дозы никотина повышают возбудимость коры головного мозга на очень короткое время, а затем угнетают и истощают деятельность нервных клеток.

В период табакокурения электроэнцефалограмма (запись биотоков головного мозга) отмечает снижение биоэлектрической активности, что говорит об ослаблении нормальной деятельности головного мозга. Теперь становится ясным, что представление о табакокурении, как стимуляторе работоспособности, основано на этом кратковременном возбуждении, которое тут же сменяется торможением. В результате мозг привыкает к этому кратковременному никотиновому допингу и начинает требовать его\*, а при отсутствии появляются беспокойство, раздражительность, неудовлетворенность, что заставляет вновь и вновь прибегать к табакокурению. Установлено, что неврозы у табакокурильщиков развиваются значительно чаще и проявляются в виде головной боли, головокружений, повышенной раздражительности, быстрой утомляемости, бессонницы, дрожании пальцев. Более того, считается, что табакокурение может вызвать в организме такие же изменения, как и эмоциональный стресс.

Никотин, действуя на симпатический отдел вегетативной нервной системы, ускоряет работу сердца, отрицательно воздействует на пищеварение и обмен веществ.

Как известно, табакокурение сужает сосуды, в том числе и сосуды головного мозга, отчего клетки недостаточно снабжаются кислородом, в целом нарушая его деятельность. Страдают и периферические нервы: на руках – плечевой и лучевой, на ногах – бедренный и седалищный, на туловище – межреберный.

В результате воздействия никотина происходит ухудшение кровоснабжения позвоночника, что вызывает поражение нервов в шейной, грудной, пояснично-крестцовых областях. Интенсивность их болей зависит от числа выкуриваемых сигарет. Такое заболевание, как мигрень, тоже связывается с курением, при этом длительность и сила головных болей приступообразного характера зависят от интенсивности и продолжительности курения.\*\*

## Вопросы к дневнику № 7

*Для работающих по проблеме алкоголизма. Заполняется перед сном.*

Я буду писать дневники, если потеряю правую руку, буду писать левой. Если потеряю левую, буду писать зубами!

1. Имя, дата, время заполнения дневника.
2. Как я отношусь к этиловому спирту? Как отношусь к хорошему виноградному вину? Как я отношусь к предложению выпить бутылку хорошего виноградного вина?
3. Было ли у меня ложное убеждение №5? Если «да», то в течение какого времени?
4. Что я буду делать, если у меня произойдет срыв? Как я буду относиться к члену клуба, если у него произойдет срыв? Как, я считаю, будут ко мне относиться члены клуба, если у меня произойдет срыв?
5. Что мне больше всего запомнилось в прочитанном мною дневнике программы №7?

\* вот почему в первый же день на спец.курсах фонда обучают задержке дыхания - мозг требует прилива крови к голове «кровяного допинга».

\*\* Г.А.Шичко «Курс занятий по профилактике, групповому и индивидуальному избавлению от табакокурения», Ленинград, 1990 г.

6. Ситуация: К тебе со спиртным заходят твои старые друзья, у них радостное настроение, они шутят и смеются, достают бутылки, не зная, что ты завязал/а. Вопрос: Твои действия?
7. В каком поступке, совершенном мной в прошлом, я хотел/а бы покаяться?
8. Бывает ли у тебя так: в одну пьянку ты уходишь в запой, а в другую выпил и остановился. Если «да», то какой ты из этого делаешь вывод – ты алкоголик или нет?
9. Составь короткую молитву своими словами.
10. Мой настрой на трезвость на завтрашний день/предстоящие сутки

**ВНИМАНИЕ!** В первые десять дней необходимо каждый день ходить в клуб и меняться дневниками с инструктором.

Если ты не смог передать дневник инструктору, предупреди его об этом, но в клуб в течение десяти дней обязательно ходи. Не поддавайся мысли о том, что сейчас надо зарабатывать деньги. Будешь трезвый – заработаешь! Перестанешь писать дневники и ходить в клуб – снова пропьешь заработанное.

## Вопросы к дневнику № 7

*Для работающих по проблеме курения.*

*(Заполняется перед сном.)*

Послушай Филипп Моррис, ты же не принесешь цветы на мои похороны, ПРАВДА? Я так и думал.

Майк Ройко

1. Имя, дата, время заполнения дневника.
2. Как я отношусь к никотину?
3. Как я отношусь к предложению покурить никотин?
4. Что я буду делать, если у меня произойдет срыв?
5. Какие мысли и где ко мне сегодня приходили о курении и что я делал/а в момент прихода этих мыслей?
6. Задание: заметь время, которое обычно курильщик тратит на выкуривание сигареты. Подсчитай, сколько ты тратил его за день, год, за то время, которое травился табачным дымом.
7. Как знакомые относятся к тому, что я бросил/а курить?
8. Осталась ли у меня привычка к курению? Да или нет? Есть ли потребность? Да или нет?
9. Какой порок я увидел/а в себе, кроме курения?
10. Мой настрой на некурение на завтрашний день.