

ДЖЕРЕЛО

журнал о жизни, восстановлении и людях

ВЫПУСК №7

19 октября 2026

НЕ ОТКЛАДЫВАТЬ ЖИЗНЬ

Неделя Гены: действие
вместо привычного «потом»

КАЖДОМУ СВОЯ РОЛЬ

Подготовка к Трёхдневке
и ответственность за Дом

Тена

- 📍 Запорожье
- 📅 Чистота 2 месяца 22 дня
- 🏠 В Доме
- 📊 I фаза
- 👥 Помогает младшим

«Не откладывать новую
жизнь на потом»

Центр психологической
реабилитации «Джерело»

ВРЕМЯ ОБНОВЛЕНИЯ

Паша завершает
проект II фазы

ТЕПЛО НА ЗИМУ

Дрова, общий труд
и ответственность

ЗАБОТА О ДОМЕ

Порядок начинается
с деталей

ТРЁХДНЕВКА

23, 24 и 25 октября

ЛЮДИ
ПОМОГАЮТ
ЛЮДЯМ

ninarkotikam.com



ПАВЕЛ КАЗАРЬЯН

главный редактор, психолог, руководитель программы

Жизнь возвращается через конкретные дела

Этот выпуск собран из событий одной недели. В них нет показной героики, зато есть то, из чего действительно строится восстановление: участие, ответственность, забота о Доме и доведение начатого до результата.

Когда люди слышат слово «реабилитация», они нередко представляют себе разговоры о чувствах, психологические группы и какие-то особые терапевтические события. Всё это действительно важно. Но есть ещё одна часть восстановления, которую невозможно заменить ни одной беседой. Это способность снова делать обычные вещи нормально: включаться в общую работу, замечать, что нужно Дому, выдерживать сложность, не бросать дело и быть полезным другим людям.

Именно такой получилась эта неделя. Паша работал над проектом II Фазы и красил Зал с Гербам. Артём готовил Ассистентов к предстоящей Трёхдневке и отдельно занимался территорией. Гена, Витя и Артём сделали вешалку для рабочих курток. Илья приобрёл для Дома дрова, а участники вместе подготовили их к хранению. На первый взгляд это набор совершенно разных бытовых историй. Но внутри каждой есть одна и та же логика: человек перестаёт быть наблюдателем и становится участником собственной жизни.

Зависимость очень долго приучает жить коротким импульсом. Сделать только то, что хочется прямо сейчас. Отложить неприятное. Не замечать последствий. Перекаладывать ответственность. Поэтому в реабилитации огромное значение имеют простые действия, которые идут в противоположную сторону. Когда человек делает аккуратно, когда выдерживает темп, когда согласовывает действия с другими, когда доводит проект до конца, он не просто выполняет задачу. Он тренирует другой способ жить.

Мне особенно нравится, что в этом номере много фотографий процесса. Не постановочных «мы молодцы», а рук в краске, досок, инструмента, дров, побелённых деревьев, схемы на доске. Это честный язык восстановления. Здесь изменение видно не по красивым словам, а по тому, что после человека остаётся конкретный результат.

И ещё одна важная линия этого номера связана с подготовкой к Трёхдневке. К ней готовятся не только организационно. Каждый участник постепенно учится входить в общую задачу, понимать свою роль и отвечать за неё. Для сообщества это очень взрослый опыт. Не ждать, что кто-то сильный всё организует, а самому понимать: моя часть тоже влияет на общий результат.

Восстановление становится реальным тогда, когда человек снова способен сказать: это моя часть работы, и я доведу её до конца.

Гена: не откладывать новые задачи на потом

Запорожье. I Фаза. Чистота 2 месяца 22 дня. На этой неделе Гена учился действовать раньше, чем привычное «потом» успевает стать оправданием.



В материалах недели о Гене нет громких достижений и именно поэтому его история хорошо подходит для обложки этого номера. Сейчас он находится на I Фазе, его срок Чистоты составляет два месяца и двадцать два дня. Это тот этап, когда новые привычки ещё только начинают закрепляться и человек особенно хорошо видит, насколько сильным бывает старое желание отложить непривычную задачу.

На этой неделе Гена активно работал над собой, преодолевал лень и старался не поддаваться привычному «сделаю потом». Он участвовал в творческих сценках, пробовал себя в непривычных ролях и учился свободнее проявляться в коллективе. Для человека, который привык избегать дискомфорта или держаться только за знакомые модели поведения, такой опыт тоже становится практикой изменений.

Одновременно он включался в общую жизнь Дома. Помогал в подготовке к предстоящей Трёхдневке, участвовал в общих делах и уделял внимание младшим Участникам Программы. Важная часть его недели заключалась не просто в том, чтобы самому справиться со своей задачей, а в том, чтобы начать замечать рядом другого человека и вовремя включаться в помощь.

Это и есть переход от позиции «со мной что-то делают» к позиции «я сам участвую».

По итогам недели у Гены было достаточно возможностей потренировать инициативу и дополнительную ответственность. Источник отмечает, что работа над собой стала заметна не только в личных усилиях, но и в его взаимодействии с окружающими.

Для I Фазы это важный результат. Не идеальность и не скорость, а повторяющийся выбор в пользу действия, контакта и участия.

Новое поведение закрепляется не обещанием, а повторением. Сначала сделал один раз, потом ещё один, и постепенно «потом» перестаёт управлять жизнью.

Каждому своя роль

12 октября Артём, Супервайзер Трёхдневки, провёл группу для Ассистентов. Главная задача была практической: распределить ниши, обязанности и заранее разобрать важные детали.



Подготовка большого события редко ломается на самых заметных вещах. Чаще трудности начинаются там, где люди не до конца поняли свою роль, по-разному представляют ответственность или не знают, что делать, если ситуация идёт не по плану. Именно поэтому группа для Ассистентов была посвящена не общим словам, а конкретике.

Ребята обсудили распределение ниш, обязанности и отдельные детали предстоящего праздника. Нужно было учесть особенности каждой ниши и объяснить действия в разных ситуациях. Такая работа может выглядеть организационной, но для терапевтического сообщества в ней есть очень важная учебная часть. Человек учится не просто присутствовать на событии, а быть тем, на кого можно опереться.

По результатам группы команда лучше поняла свои задачи и согласовала действия, чтобы проведение Трёхдневки было комфортным для Студентов, Гостей и Родителей. Это важный показатель командной работы: не надеяться, что в нужный момент всё каким-то образом сложится, а заранее проговорить ответственность и возможные ситуации.

Для самого Артёма роль Супервайзера тоже требует другого уровня включённости. Нужно видеть не только собственную задачу, но и общую картину, доносить информацию, помогать людям ориентироваться и удерживать структуру. Так ответственность постепенно перестаёт быть наказанием и становится способом создавать порядок вокруг себя.

Когда каждый понимает свою роль, общая работа перестаёт держаться на случайности.

Время обновления

16 октября Паша приступил к проекту II Фазы, покраске Зала с Гербами. В этой работе важно было не только обновить помещение, но и пройти весь процесс внимательно и до конца.



Проект II Фазы был связан с конкретной задачей: покрасить Зал с Гербами. В материалах отдельно отмечено, что основная сложность заключалась в необходимости сохранять терпение, внимательность и ответственность на протяжении всей работы. Именно эти качества чаще всего проверяются не в момент старта, а тогда, когда дело становится монотонным и требует продолжать без внешнего подталкивания.

На фотографиях виден весь рабочий процесс. Подготовка краски в мастерской, работа валиком, аккуратная покраска вокруг герба «Новий Дім», работа с верхней частью стены. Здесь результат невозможно получить одним быстрым движением. Нужно последовательно проходить участок за участком и постоянно следить за качеством.

Цель проекта была сформулирована шире самой покраски: закрепить сделанную Пашей работу над собой и научиться доводить начатое до конца. В результате он закрепил свой этап Программы и одновременно помог Дому подготовиться к предстоящей Трёхдневке.

В этом хорошо виден смысл фазовых проектов. Они создают материальный результат, но одновременно становятся проверкой внутренних изменений. Человек может увидеть, что теперь способен выдержать задачу, работать аккуратно, отвечать за качество и оставить после себя не обещание, а реально обновлённое пространство.

Терпение, внимательность, ответственность. Иногда именно эти три качества лучше всего показывают, насколько человек изменился.

Немного тепла на зиму

10 октября IV Фазник Илья приобрёл для Дома дрова. Дальше задача стала общей: участники программы сортировали и складывали их в дровник.



ОБЩЕЕ ДЕЛО

Подготовка к зиме не относится к тем делам, которые можно красиво обсудить и оставить на потом. Дрова нужно привезти, разобрать, отсортировать и сложить так, чтобы ими было удобно пользоваться дальше. Поэтому история этой недели получилась очень простой и очень честной.

Илья, который находится на IV Фазе, приобрёл для Дома дрова. После доставки к работе подключились Участники Программы. Материалы отмечают физическую нагрузку, но одновременно подчёркивают главное: каждый внёс свой вклад в общее дело. Это не работа одного сильного человека, который сделал всё за остальных, а нормальная командная задача.

В результате привезённые дрова подготовили к хранению, а Дом сделал ещё один шаг в подготовке к зиме. В бытовом смысле всё предельно конкретно. Но для сообщества такая работа важна ещё и тем, что возвращает причинно-следственную связь: тепло зимой появляется потому, что кто-то заранее подумал, привёз, поднял, перенёс и аккуратно сложил.

Человек постепенно выходит из потребительской позиции. Он не просто пользуется Домом, а участвует в том, чтобы Дом функционировал. Из таких действий и появляется настоящее чувство принадлежности к общему месту.

Тепло начинается задолго до зимы. Оно начинается в тот момент, когда люди вместе делают то, что необходимо.

Забота о деревьях

17 октября Артём занялся побелкой деревьев перед предстоящей Трёхдневкой. Задача требовала аккуратности, темпа и качества в ограниченное время.



Подготовка территории к приезду гостей состоит из множества задач, которые по отдельности могут казаться небольшими. Побелка деревьев одна из них. Артём взялся за эту работу перед предстоящей Трёхдневкой.

В описании события отдельно отмечено, что сложность состояла в необходимости одновременно работать аккуратно, соблюдать темп и качественно выполнить задачу в отведённое время. Эти требования хорошо показывают разницу между формальным «я что-то сделал» и ответственным отношением к результату. Можно быстро пройти территорию ради галочки. А можно делать так, чтобы итог действительно приводил пространство в порядок.

Работа помогла подготовить территорию Дома к приезду гостей и стала ещё одним элементом общей подготовки к Трёхдневке. Здесь особенно видно, что большое событие складывается из десятков конкретных действий. Кто-то работает с организацией, кто-то обновляет помещение, кто-то приводит в порядок территорию.

Именно поэтому бытовая работа в Доме не существует отдельно от программы. Она даёт участнику возможность практиковать внимательность, ответственность за качество и готовность делать свою часть общего дела без необходимости получать за неё отдельное признание.

Забота видна в деталях. Особенно там, где человек делает хорошо не потому, что его контролируют, а потому что это его часть общей работы.

У каждой вещи своё место

16 октября Гена, Витя и Артём сделали вешалку для рабочих курток. Небольшая задача превратилась в полноценную командную работу с конструкцией, инструментом и общим результатом.



Повод был очень бытовым: рабочим курткам нужно было удобное место для хранения. Но чтобы решить даже такую небольшую проблему нормально, сначала пришлось продумать конструкцию, подобрать способ крепления и надёжно закрепить все элементы.

Гена, Витя и Артём распределили задачи и довели дело до результата. Материалы отдельно отмечают инициативу ребят и то, что они не ограничились временным решением. В процессе нужно было работать инструментом, устанавливать элементы на стену и согласовывать действия между собой. Это уже не просто «повесили что-нибудь», а нормальная маленькая инженерная задача внутри общего быта.

Теперь рабочие куртки находятся на своём месте, а в Доме стало немного удобнее. Сам результат скромный, но именно поэтому история хорошо работает для журнала. Повседневная жизнь редко меняется только большими проектами. Намного чаще качество среды улучшается через такие маленькие решения, которые кто-то заметил и не прошёл мимо.

Есть и ещё один смысл. Порядок не приходит сам. За ним всегда стоит чьё-то внимание. Когда участники программы начинают замечать неудобство, предлагать решение и самостоятельно его реализовывать, это говорит о переходе от пассивной позиции к хозяйскому отношению к общей жизни.

Порядок начинается с момента, когда человек замечает: это можно сделать лучше, и не проходит мимо.

Трёхдневка уже начинается с подготовки

В нескольких историях этой недели повторяется одна тема: Дом готовится к предстоящей Трёхдневке. Подготовка идёт одновременно через организацию людей, обновление пространства и работу с территорией.

23 • 24 • 25

ОКТЯБРЯ



По материалам этой недели видно, что Трёхдневка существует не только в календаре. К ней уже готовятся конкретными действиями. Артём как Супервайзер проводит группу для Ассистентов и помогает согласовать роли. Паша через проект II Фазы обновляет Зал с Гербам. Артём приводит в порядок деревья и территорию. Гена включается в общую подготовку Дома.

Каждая из этих задач самостоятельна, но вместе они создают одно общее движение. Именно так большое событие перестаёт быть делом нескольких организаторов и становится задачей сообщества. Участники заранее понимают, что от их включённости будет зависеть комфорт Студентов, Гостей и Родителей.

Подготовка становится отдельной практикой ответственности. Нужно не ждать последнего дня, а видеть задачу заранее. Не надеяться, что другой человек подхватит незавершённое, а довести свою часть до результата. Не заниматься только тем, что приятно, а делать и ту работу, которая просто необходима.

Поэтому 23, 24 и 25 октября начинаются задолго до этих дат. Они уже есть в покрашенной стене, в распределённых ролях, в приведённой в порядок территории, в каждом завершённом бытовом деле. Именно из этого и складывается готовность Дома принимать людей.

Хорошо подготовленное событие начинается не с первого гостя. Оно начинается с первого человека, который заранее сделал свою часть.

Неделя, в которой результат можно потрогать руками

Шесть историй, разные люди и разные задачи. Общий смысл один: восстановление становится видимым в конкретных действиях.



Если убрать заголовки и посмотреть только на фотографии этой недели, получится очень точный портрет жизни Дома. Люди работают с краской и инструментом, обсуждают схему предстоящего события, переносят дрова, приводят в порядок территорию, делают полезную вещь для общего быта. Это и есть тот слой реабилитации, который сложно объяснить одной психологической формулой.

Здесь человек постоянно получает возможность проверить себя на практике. Как я веду себя, если устал? Что делаю, если задача не самая интересная? Могу ли я работать в команде? Замечаю ли рядом других? Оставляю ли после себя законченный результат? Именно эти вопросы постепенно перестраивают поведение.

В этом выпуске особенно мало абстракций. У каждой истории есть видимое «после»: распределённые роли, обновлённый зал, сложенные дрова, побелённые деревья, готовая вешалка. А рядом с этим есть внутреннее «после», которое не так легко сфотографировать: чуть больше терпения, чуть больше ответственности, чуть меньше привычки откладывать и избегать.

Такие недели не кажутся сенсационными. Но именно из них и складывается путь, который со временем начинает называться новой жизнью.



Большие изменения редко происходят одним движением. Чаще они собираются из маленьких дел, которые человек наконец начинает делать по-другому.