

*Библиотека  
Анонима*

**Брошюра 1**

**Группа «Контакт»**  
Одесса, 2001

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПОЗИТИВНОЕ - НЕГАТИВНО!</b> .....	<b>3</b>
<b>ТРЕУГОЛЬНИК ОДЕРЖИМОСТИ САМИМ СОБОЙ</b> .....	<b>3</b>
<b>РЕАЛИСТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ</b> .....	<b>4</b>
<b>ПЛАНИРУЕМЫЕ ДЕЙСТВИЯ</b> .....	<b>4</b>
<b>ЧТО ТАКОЕ ПОЗНАНИЕ СЕБЯ</b> .....	<b>4</b>
<b>БИЛЛЬ О ПРАВАХ</b> .....	<b>5</b>
<b>ВЫ ИМЕЕТЕ ПРАВО.</b> .....	<b>5</b>
<b>ВЫ НИКОГДА НЕ ОБЯЗАНЫ.</b> .....	<b>5</b>
<b>АССЕРТИВНОСТЬ (РАЗУМНЫЙ ЭГОИЗМ): Я ИМЕЮ ПРАВО.</b> .....	<b>5</b>
<b>САМОУТВЕРЖДЕНИЕ</b> .....	<b>6</b>
<b>АВТОБИОГРАФИЯ В КОРОТКИХ ГЛАВАХ</b> .....	<b>6</b>
<b>СРЫВ И ЕГО ПРЕДОВАЩЕНИЕ</b> .....	<b>8</b>
<b>ПРОЦЕСС</b> .....	<b>8</b>
<b>ДЛЯ НАЧАЛА ОТКАЖИСЬ ОТ БОРЬБЫ</b> .....	<b>8</b>
<b>ЧТО ВЕДЕТ К СРЫВУ</b> .....	<b>10</b>
<b>ПРЕДВЕСТНИКИ СРЫВА</b> .....	<b>11</b>
<b>12 ШАГОВ К СРЫВУ</b> .....	<b>13</b>
<b>ЗАЩИТА ОТ ПЕРВОЙ РЮМКИ</b> .....	<b>13</b>
<b>ТОЛЬКО СЕГОДНЯ (У МЕНЯ ЕСТЬ ВЫБОР)</b> .....	<b>14</b>
<b>Я ПОПРОСИЛ БОГА.</b> .....	<b>15</b>
<b>УСЛЫШЬ ТО, ЧТО Я НЕ ГОВОРЮ</b> .....	<b>15</b>
<b>ВЫСЛУШАЙ</b> .....	<b>16</b>
<b>ДЕЗИДЕРАТА («То, чего не достает», лат.)</b> .....	<b>16</b>
<b>МЕМОРАНДУМ</b> .....	<b>17</b>
<b>МОЛИТВЫ</b> .....	<b>18</b>
<b>ЦИТАТЫ</b> .....	<b>20</b>
<b>СОЦИОЛОГИЯ</b> .....	<b>21</b>
<b>ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ</b> .....	<b>21</b>
<b>ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ</b> .....	<b>22</b>
<b>ЛЮДИ, ДОВОЛЬНЫЕ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ</b> .....	<b>23</b>
<i>Они довольны собой:</i> .....	<b>23</b>
<i>Они правильно относятся к другим людям:</i> .....	<b>23</b>
<i>Они готовы к требованиям жизни:</i> .....	<b>23</b>

## **ПОЗИТИВНОЕ – НЕГАТИВНО!**

Мы употребляли для счастья, а становились несчастными.  
 Мы употребляли для радости, а становились жалкими.  
 Мы употребляли для общительности, а становились спорщиками.  
 Мы употребляли для изысканности, а становились противными.  
 Мы употребляли чтобы выспаться, а просыпались разбитыми.  
 Мы употребляли чтобы стать сильнее, а становились слабее.  
 Мы употребляли для расслабления, а нас трясло.  
 Мы употребляли чтобы поправить здоровье, но теряли его.  
 Мы употребляли для храбрости, и ещё больше боялись.  
 Мы употребляли для уверенности, и ещё больше сомневались.  
 Мы употребляли для облегчения разговора, а наш язык заплетался.  
 Мы употребляли для получения божественных ощущений, а оказывались в аду.  
 Мы употребляли чтобы забыться, а наши мысли преследовали нас.  
 Мы употребляли чтобы стать свободными, а становились рабами.  
 Мы употребляли для уменьшения проблем, а они умножались.  
 Мы употребляли чтобы справиться с жизнью, а приближали смерть.

## **ТРЕУГОЛЬНИК ОДЕРЖИМОСТИ САМИМ СОБОЙ**

Когда мы рождаемся, мы осознаём только самих себя, мы – Вселенная. Мы не воспринимаем ничего, кроме своих основных потребностей. И если эти потребности удовлетворяются, мы довольны. Когда наше сознание расширяется, мы узнаём о существовании мира вне нас. Мы обнаруживаем, что вокруг нас существуют люди, места и вещи, и что они удовлетворяют наши потребности. На этой стадии мы также начинаем понимать разницу и отдавать предпочтение чему-либо. Мы учимся хотеть и выбирать. Мы находимся в центре растущей Вселенной и уверены, что нам будет доставлено всё, что нам необходимо или мы хотим. Наш источник удовлетворения перемещается от воображаемого удовлетворения потребностей к выполнению желаний.

Большинство детей, благодаря собственному опыту за какой-то период времени, приходят к пониманию того, что не все их желания или потребности могут быть выполнены. Они начинают добавлять к тому, что им даётся, свои собственные усилия. Когда растёт их зависимость от людей, мест и вещей, они начинают всё больше вглядываться в себя. В них развивается самодостаточность, и они узнают, что счастье и удовлетворение приходят изнутри. Большинство начинают взрослеть; они узнают и принимают свои сильные стороны, слабости и то, в чём они ограничены. В какой-то момент они начинают искать помощи от силы большей, чем их собственная, чтобы получить то, что они не могут добыть сами. Для большинства людей взросление – это нормальный процесс.

Как наркоманы, мы, очевидно, не можем идти прямой дорогой. Кажется, что мы никогда не перерастём свой детский эгоцентризм. Кажется, что мы никогда не найдём тоё самодостаточности, которая есть у других. Мы продолжаем находиться в зависимости отмира, который нас окружает, и отказываемся принять мысль, что нам не всем доступно. Мы становимся одержимы сами собой, наши желания и потребности становятся требованиями. Мы достигаем точки, когда удовлетворение

и наполненность невозможны. Люди, места и вещи не могут заполнить пустоты внутри нас, и мы относимся к ним со злостью, страхом и негодованием.

Негодование, злость и страх создают треугольник одержимости самим собой. Все недостатки нашего характера возникают в связи с этими реакциями. Одержимость собой – это основа нашего безумия.

Негодование – это способ, которым многие из нас реагируют на своё прошлое. Это способ снова и снова переживать своё прошлое. Злость – это способ отношения к настоящему большинства из нас. Это наша реакция и на отрицание настоящего. Страх – это то, что мы чувствуем, думая о будущем. Это наша реакция на неизвестное. Эти три чувства – проявление поглощённости самим собой. Это то, как мы реагируем, если люди, места и вещи (в прошлом, настоящем и будущем) не соответствуют нашим требованиям.

В НА мы находим новый образ жизни и новые средства. Это Двенадцать Шагов, и мы старательно следуем им. Если мы сохраняем трезвость и следуем этим принципам во всех наших делах, происходит чудо. Мы обретаем свободу – от наркотиков, нашей зависимости и нашей поглощённости самим собой. Негодование заменяется принятием, злость – любовью, страх – верой.

Наша болезнь, в конце концов, заставляют нас обращаться за помощью. Нам повезло, что у нас есть только один выбор, наш последний шанс. Мы должны разорвать Треугольник поглощённости самим собой; мы должны расти, или умереть.

Наши реакции на людей, места, предметы:

#### **Отрицательные**

Негодование

Злость

Страх

Прошлое

Настоящее

Будущее

#### **Положительные**

Принятие

Любовь

Вера

## **РЕАЛИСТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

1. *Цель должна быть позитивной.*
2. *Цель должна быть сформулирована от первого лица.*
3. *Цель должна быть измеримой.*
4. *Цель должна быть в определённом контексте (когда, где, с кем).*
5. *При планировании необходимо экологически мыслить.*

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ДЕЙСТВИЯ**

1. *Что надо сделать.*
2. *Больше информации на счёт того, что хочу сделать.*
3. *Человеческий фактор (чью помощь и каким образом я могу использовать для достижения цели).*
4. *Ресурсы (на каких личных ресурсах может быть реализована эта цель).*
5. *Время (сколько времени потребуется для достижения этой цели).*
6. *Этапы реализации цели.*

## **ЧТО ТАКОЕ ПОЗНАНИЕ СЕБЯ**

1. *Познание себя – это познание правды о себе.*

2. *Познание себя требует умения слушать, смелости, веры в себя и мотивации к изменениям.*
3. *Главный источник информации о себе – это самонаблюдение и обратная связь от других людей.*

## **БИЛЛЬ О ПРАВАХ**

### **ВЫ ИМЕЕТЕ ПРАВО..**

Иногда ставить себя на первое место;  
 Просить о помощи и эмоциональной поддержке;  
 Протестовать против несправедливого обращения или критики;  
 На своё собственное мнение и убеждение;  
 Предоставлять людям решать свои проблемы самим;  
 Совершать ошибки, пока не найдёте правильный путь;  
 Говорить «Нет, спасибо», «Извините, нет»;  
 Не обращать внимания на советы окружающих;  
 Побывать одному, даже если другим хочется вашего общества;  
 На свои собственные чувства, независимо от того, понимают ли их окружающие;  
 Менять свои решения или избирать другой образ действий;  
 Добиваться перемены договорённости, которая вас не устраивает;

### **ВЫ НИКОГДА НЕ ОБЯЗАНЫ..**

Быть абсолютно безупречным;  
 Следовать за толпой;  
 Любить людей, приносящих вам вред;  
 Делать приятное неприятным людям;  
 Извиняться за то, что были самим собой;  
 Выбиваться из сил ради других;  
 Чувствовать вину за свои желания;  
 Мириться с неприятной ситуацией;  
 Жервовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было;  
 Сохранять отношения, ставшие оскорбительными;  
 Делать больше, чем вам позволяет время;  
 Делать что-то, что на самом деле не можете сделать;  
 Выполнять неразумные требования;  
 Отдавать что-то, что на самом деле вам не хочется отдавать;  
 Нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения;  
 Отказываться от своего «Я» ради кого или чего бы то ни было;

### **АССЕРТИВНОСТЬ (РАЗУМНЫЙ ЭГОИЗМ): Я имею право..**

Давать оценку своему собственному поведению, мыслям, эмоциям, быть ответственным за их результаты;  
 Не объяснять причины своего поведения или искать ему оправдание;  
 Иметь собственное суждение о том, должен ли я помогать другим решать их проблемы;  
 Менять своё мнение;

Делать ошибки и нести ответственность за них;  
 Быть непоследовательным в принятии своих решений;  
 Просить о помощи;  
 Говорить «Я не знаю»;  
 Говорить «Нет» и не испытывать при этом чувства вины;  
 Говорить «Я не понимаю»;  
 Говорить «Мне всё равно»;  
 Быть самим собой и позволять людям принимать или не принимать меня таковым;

*Заявляя о своих правах, помните: они есть и у всех остальных людей.  
 Учитесь уважать их так же, как вы хотите, чтобы уважали ваши.*

### **САМОУТВЕРЖДЕНИЕ**

<b>ПРАВО</b>	<b>УСЛОВИЕ</b>
<i>Чувствовать уважение к себе,</i>	<i>Если с уважением относимся к другим.</i>
<i>Принимать собственные решения, даже если они кажутся нелогичными,</i>	<i>Если мы готовы нести ответственность за свои поступки и их последствия.</i>
<i>Сказать "нет" чрезмерным требованиям и не чувствовать от этого вины,</i>	<i>Если при этом чувствуем потребности других</i>
<i>Требовать что-либо,</i>	<i>Если признаем право других сказать "нет"</i>
<i>Изменить своё решение,</i>	<i>Если не нарушаем данных обещаний.</i>
<i>На чувства, и не извиняться за них</i>	<i>Если чувства выражаются конструктивно</i>
<i>Сказать "не знаю", "не понимаю",</i>	<i>Если мы делаем попытку понять</i>
<i>Возражать действиям других, касающихся нас,</i>	<i>Если делаем это конструктивно, уважая достоинство других</i>
<i>Совершать ошибки,</i>	<i>Если принимаем ответственность за них</i>
<i>Встать и сказать "я думаю", "я имею право..",</i>	<i>Если мы принимаем, что другие могут не согласиться</i>

## **АВТОБИОГРАФИЯ В КОРОТКИХ ГЛАВАХ**

*Я иду по улице.*

*На тротуаре – глубокая яма.*

*Я падаю в неё.*

*Я растерялся... Никакой надежды.*

*Это не моя вина.*

*У меня уходит пол-жизни на то, чтобы вырваться  
наружу.*

*Я иду по той же улице.*

*На тротуаре – глубокая яма.*

*Я делаю вид, что не замечаю её.*

*И снова падаю вниз.*

*Не могу поверить, что нахожусь в том же месте.*

*Но это снова не моя вина.*

*У меня по-прежнему уходит много времени, чтобы  
выбраться.*

*Я иду по той же улице.*

*На тротуаре – глубокая яма.*

*Я вижу её.*

*Я снова падаю... Это уже привычка.*

*Глаза мои открыты.*

*Я знаю, где нахожусь.*

*Это моя вина.*

*Я выбираюсь наружу немедленно.*

*Я иду по той же улице.*

*На тротуаре – глубокая яма.*

*Я обхожу её стороной.*

*Я иду по другой улице.*

## **СРЫВ И ЕГО ПРЕДОВАРАЩЕНИЕ**

### **ПРОЦЕСС**

Любое поведение, связанное с наваждением («я много думаю об этом») и импульсивностью («я часто поступаю так») предполагает лечение и возможный срыв. Выздоровление - это процесс, при котором развитие болезни затормаживается, а её проявления смягчаются. Выздоровление - это процесс удаления от нарушения функций к продуктивному, здоровому образу жизни. Остановки недопустимы, иначе происходит возврат («подъем по эскалатору, движущемуся вниз»).

Срыв - тоже процесс, но движения назад - от выздоровления к старым привычкам, чувствам, отношениям и поведению. Симптомы срыва легко распознать и прервать. Они усиливаются по мере развития процесса. Вначале они очень слабы и незаметны для человека, не знакомого с процессом. По мере того, как поведение человека выходит из-под контроля, симптомы становятся всё более очевидными. Необходимо научиться распознавать сигналы, предупреждающие о приближении срыва, чтобы бороться с ними. План борьбы может включать собственные действия и реакции, помощь со стороны семьи, друзей, наставников. Выздоровление и срыв - две стороны одной медали. Определённые знаки свидетельствуют о том, что человек находится в процессе выздоровления; другие знаки громко заявляют о срыве. Когда человек знаком с этими знаками и готов справиться с ними, центром его внимания становится процесс выздоровления и уравновешенного, здорового образа жизни. Жизнь - это цепь выборов. При выздоровлении человек делает свой выбор.

При срыве выбор предлагают ему хронические нарушения. В выздоровлении главную роль играет человек, при срыве - болезнь. Если побеждает болезнь, очень скоро наступают разрушения.

### **ДЛЯ НАЧАЛА ОТКАЖИСЬ ОТ БОРЬБЫ**

Контролировать своё выздоровление невозможно, можно лишь пройти через него. Всё, что можно сделать - это позволить процессу идти своим чередом. Любое прерывание процесса выздоровления позволяет запуститься процессу срыва, каждый раз всё более разрушительному и страшному. В любое время у вас есть выбор - болезнь или выздоровление. Вы знаете, что такое болезнь - всё время, пока вы ей подвержены, она продолжает разрушать ваше тело, ваш ум, вашу семью, вашу работу, ваше достоинство, вашу самооценку - и при этом всё время внушая вам, что она ваш друг, что вы должны доверять ей. (*Я: боюсь, что она не только коварная, но и мстительная*).

Первое, что случается, когда вы перестаёте подчиняться своей зависимости, это то, что ваше тело проходит через период интенсивного физического страдания. Вы весь состоите из боли. Когда этот период заканчивается, вы чувствуете себя



намного лучше. Но тогда возвращаются ваши чувства. Откуда? Оттуда, где они были заперты.

Алкоголь вначале позволяет вам чувствовать себя лучше. Когда возникает зависимость, с организмом происходят огромные изменения. Вы чувствуете себя не так уж и плохо. Казалось бы, алкоголь унес боль. Но она не уходит, Она прячется! Она ждет возможности выйти наружу. Чем больше этой боли скапливается внутри вас, тем больше алкоголя необходимо вам, чтобы её заглушить. Когда же вы прекращаете пить, все ваши похороненные чувства возвращаются обратно, но возвращаются они не по порядку, а все сразу! Всё, что вы чувствуете - злость, страх, разочарование - присутствует в вас одновременно.

Еще одну трудность вызывает то, что вы не привыкли жить с чувствами - о них заболел алкоголь. Чем дольше вы находились в зависимости, тем меньше вы чувствовали. Когда вы перестали употреблять, на вас обрушилось сразу два потока эмоций: все чувства, которых у вас не было, пока вы находились в зависимости, и плюс - все обычные для вас эмоциональные реакции. Разобраться во всем этом хаосе - трудная, отнимающая много сил и времени задача.

Один из самых тревожных симптомов зависимости - отрицание её наличия. Вы не хотите предпринимать усилия излечиться от того, чего у вас нет. Но даже если вы согласны, что находитесь в зависимости, вы можете полностью не понимать, что это значит, а поэтому вы не можете полностью поверить в это.

Наконец, вы можете быть убеждены, что зависимы, но это будет лишь сознательная вера. Совсем другая уверенность может быть на уровне подсознания. И, не сомневайтесь, ваша подсознательная уверенность сильнее. Чтобы выздороветь, вам необходимо обрести уверенность в свой зависимости.

Как вообще человек начинает верить во что-либо? Вы не можете заставить человека поверить, переспорив его; вы не сможете заставить его поверить силой; вы не можете упротить его верить. Либо он хочет верить, либо нет. Другими словами, вы не знаете, как убедить кого-либо, включая себя самого, поверить во что-либо. Но мы говорим о вере сознательной. Если вы не знаете, как изменить веру сознательную, наверное, ещё более сложно, даже невозможно, изменить веру подсознательную. В этом и проблема: одна из причин вашего бессилия - вы не знаете, как изменить вашу веру.

Другой фактор, перед которым вы очевидно бессильны, - это слабый голос у вас в голове, подбивающий вас выпить. В большинстве случаев вам кажется, что это ваши собственные мысли, но это не так. Эти мысли вложены вашей зависимостью и преследуют единственную цель: заставить вас сделать «один» глоток.

Когда люди настойчиво говорят «нет» «своему» тихому голосу, происходят интересные перемены. Голос, который звучал, как наш, становится непохожим на наш. Со временем он становится совсем чужим. Мы видим - или слышим - его таким, какой он есть - голосом зависимости. Только тогда мы начинаем понимать, против чего восстали. Только тогда мы узнаем все невероятную изворотливость, безграничность и силу зависимости. Она способна отправлять послания на нашем внутреннем языке. Но это не всё - её послания не только звучат нашим голосом, но и основываются на наших самых глубоких эмоциях - страхах, злости, боли. Она знает, как мы относимся к разным вещам и где наши «эмоциональные кнопки». Она нажимает на эти кнопки и спользует наши реакции с целью заставить нас вернуться к зависимости. Она знает все пути в нашей голове гораздо лучше, чем мы сами. Зависимость вкладывает такие мысли в нашу голову постоянно, используя изощренную, хорошо обоснованную, хотя и ложную, логику. Это только вопрос времени, когда мыотреагируем на одно из таких посланий. Если только мы ответим

на одно послание, мы не преминем отреагировать и на последующие. Постепенно зависимость восстановит свой контроль не только над нашими мыслями, но и над нашим поведением. Она заменит наш контроль своим и завладеет всей нашей деятельностью. Мы станем автоматами, управляемыми нашей зависимостью. Нам не удастся жить своим умом. Мы не сможем победить эту силу только силой воли: наша сила воли и сознание станут инструментами, с помощью которых зависимость приобретет ещё большую власть над нашей жизнью. Мы действительно бессильны перед своей зависимостью (*иначе её и не было бы!*).

### **ЧТО ВЕДЕТ К СРЫВУ**

В то время, как человек самостоятельно прилагает необходимые усилия для сохранения трезвости, окружающие должны быть готовы помочь ему. Почти каждый человек, близкий к алкоголику, способен различить изменения в поведении, которые говорят о возвращении к старому образу мысли. Часто этот человек или товарищ по АА пытается предостеречь алкоголика, который к этому времени уже не желает, чтобы ему об этом говорили. Он может считать это вторжением в его частную жизнь. Существует множество признаков, свидетельствующих об опасности. Большинство алкоголиков хотели бы периодически просматривать перечень симптомов вместе с супругом или доверенным лицом. Если симптомы выявлены и распознаны достаточно рано, алкоголик обычно старается изменить свой образ мыслей. Еженедельный просмотр перечня мог бы предотвратить ряд срывов. Это дополнительная дисциплина, которую многие алкоголики были бы не против включить в свою программу. Далее предлагаем список симптомов, которые ведут к «сухой выпивке», к возможному срыву:

1. **Истощение.** *Позволять себе слишком уставать или не следить за здоровьем. Некоторые алкоголики имеют склонность к зависимости от работы – по-видимому, они пытаются наверстать упущенное время. Очень важно достаточно отдыхать и сохранять крепкое здоровье. Если вы здоровы, вы больше способны думать правильно. Почувствуйте себя счастливым, и ваш образ мыслей начнет ухудшаться. Почувствуйте себя плохо, и тогда вам может прийти мысль, что от одного глотка вам не станет еще хуже.*
2. **Нечестность.** *Это начинается с привычки с неоправданной небольшой лжи и обманов сотрудников, друзей, членов семьи. Затем начинается обман самого себя. Это называется рационализацией – поиск извинений невыполнения того, что вы должны были сделать, или выполнению того, чего делать не следовало.*
3. **Нетерпение.** *Не все случается достаточно быстро. Или другие не выполняют то что должны м.м. что вы хотите, чтобы они сделали.*
4. **Любовь к спорам.** *Желание доказать правильность незначительной и странной точки зрения указывает на желание всегда быть правым. «Почему бы тебе не стать разумным и не согласиться со мной?» Ищите оправдания выпивке?*
5. **Депрессия.** *Беспричинные и многочисленные приступы отчаяния могут появляться циклически и бороться с ними надо обсуждая их причины.*
6. **Расстройство.** *Из-за кого-то или потому, что все идет не так, как ты задумал. Помни – не все всегда получается так, как ты хочешь.*

7. *Жалость к самому себе.* «Почему это случается со мной?», «Почему я должен быть алкоголиком?» Никто не ценит то, что я делаю (для них же).
8. *Самонадеянность.* У меня получилось – я больше не боюсь алкоголя – я провоцирую ситуацию с выпивкой, чтобы доказать другим, что у меня больше нет проблем. *Делай это чаще и ты износишь способность противостоять.*
9. *Удовлетворённость.* «Мои мысли далеки от выпивки», «Не пить» тоже больше не присутствует в сознании. *Опасно перестать выполнять элементы Программы только потому, что всё идёт хорошо. Неплохо всегда иметь немного страха. Большинство срывов случается именно тогда, когда всё идёт хорошо.*
10. *Ожидание слишком многого от других.* «Я изменился, почему другие нет?». *Это хорошо, если они тоже изменились; если нет, то это твоя проблема. Они могут не доверять тебе и ждут новых доказательств. Ты не можешь заставлять других менять свой стиль жизни только потому, что ты изменился.*
11. *Прекращение выполнения программы.* Молитвы, медитации, ежедневные исследования, посещения собраний. *Это может быть следствием удовлетворённости или усталости. Ты не должен позволить себе устать от Программы. Цена срыва всегда слишком велика.*
12. *Употребление препаратов.* Ты можешь почувствовать желание изменить своё состояние таблетками, и твой врач может пойти у тебя на поводу. *Может быть, у тебя никогда не было проблем с другими препаратами, кроме алкоголя, но ты можешь легко потерять трезвость, начав с этого - наверное, самый коварный путь к срыву. Помни, что ты рискуешь.*
13. *Слишком большие желания.* Не ставь цели, которые ты не можешь достичь нормальными усилиями. *Не ожидай слишком многого. Всегда приятно, когда хорошее, которого ты не ожидал, случается. Ты получишь то, что тебе предназначено, хотя, может быть, и не так быстро, как хотелось бы. Счастье не означает иметь то, что хочешь, а радоваться тому, что имеешь.*
14. *Забываемая благодарность.* Ты можешь отрицательно смотреть на свою жизнь, концентрируя своё внимание на проблемах, с которыми ещё не справился. *Никто не хочет быть лопухом, но неплохо помнить с чего ты начал, и насколько жизнь лучше теперь.*
15. *«Со мной это не может случиться».* *Это очень опасная мысль. С тобой всё может случиться и наверняка случится, если ты будешь невнимателен. Помни, что твоя болезнь прогрессирующая, и тебе будет намного хуже после срыва.*
16. *Всемогущество.* *Это чувство возникает как результат многих приведенных выше. У тебя теперь есть все ответы для себя и других. Никто не может сказать тебе ничего нового. Ты не принимаешь во внимание предложения и советы от других. Срыв практически НЕИЗБЕЖЕН, если произойдут крутые перемены*

**СТАДИЯ 1. Возвращение отрицания.**

1. озабоченность своим состоянием;
2. отрицание озабоченности;

**СТАДИЯ 2. Избегание и защитное поведение.**

3. убежденность в том, что «никогда больше не выпью»;
4. беспокойство за других, вместо заботы о себе;
5. самозащита;
6. компульсивное (застраивающее) поведение;
7. импульсивное поведение;
8. склонность к одиночеству;

**СТАДИЯ 3. Формирование кризиса.**

9. «туннельное» видение;
10. малая депрессия;
11. утрата конструктивного планирования;
12. начало провала планов;

**СТАДИЯ 4. Иммобилизация (обездвиживание).**

13. мечтание о том, что может случиться («если бы...»);
14. чувство, что ничего нельзя решить;
15. незрелое (невзрослое) желание быть счастливым;

**СТАДИЯ 5. Замешательство и сверхсильное реагирование.**

16. периоды замешательства;
17. раздражительность на друзей и близких;
18. легко поддается чувству гнева;

**СТАДИЯ 6. Депрессия.**

19. нерегулярное питание;
20. отсутствие желания делать что-либо;
21. нарушение сна;
22. нарушение суточного режима;
23. периоды глубокой депрессии;

**СТАДИЯ 7. Потеря контроля над поведением;**

24. нерегулярное посещение собраний;
25. развитие наплевательских отношений;
26. открытое отвержение помощи;
27. неудовлетворённость жизнью;
28. чувство беспомощности и бессилия;

**СТАДИЯ 8. Осознание потери контроля;**

29. жалость к себе;
30. мысли о социально приемлемом употреблении;
31. сознательный обман;
32. полная потеря уверенности в себе;

**СТАДИЯ 9. Сужение выбора.**

33. необоснованные обиды;
34. прекращение всех видов лечения и посещения собраний;
35. переполняющее одиночество, разочарование, гнев, напряжённость;

**СТАДИЯ 10. Эпизод срыва.**

36. первая выпивка (срыв);
37. стыд и вина;

38. бессилие и безнадежность;
39. полная потеря контроля;
40. био-психо-социальное разрушение;
41. полное изнеможение;

### 12 ШАГОВ К СРЫВУ

1. Пропуск собраний под любыми предлогами - уважительными и надуманными.
2. Критическое отношение к тем методам, которые применяют другие, те, кто, может быть не во всём с тобой согласен.
3. Пестование идеи о том, что как-нибудь, когда-нибудь, ты сможешь опять выпивать, «как нормальный человек».
4. Пусть другие в группе работают по 12 Шагам. Ты ведь так занят.
5. Ты стал «стариком» в своей группе и на новичков посматриваешь скептически и насмешливо.
6. Ты получаешь такое наслаждение от собственного взгляда на Программу, что считаешь себя «мудрым старейшиной».
7. Ты начал создавать свою маленькую группу, состоящую из нескольких членов - твоих единомышленников.
8. Ты начал говорить новым членом, что сам ты не относишься слишком серьезно к 12 Шагам.
9. Позволяешь всё больше убедить себя в том, что ты больше помогаешь другим, чем 12 Шагов помогают тебе.
10. Если кто-то из членов сорвался, ты сразу оставляешь его.
11. Культивируешь привычку занимать деньги во время собраний, а затем не приходишь на них, чтобы избежать неловкости.
12. Рассматриваешь ПЛАН НА СЕГОДНЯ как необходимую вещь для новых членов, но не для себя. Сам ты давно перерос необходимость а нём.

### ЗАЩИТА ОТ ПЕРВОЙ РЮМКИ

1. Память - это способность нашего разума сохранять опыт и возвращаться к нему, когда это необходимо для выживания.
2. Память сохраняет и положительные, и отрицательные стороны нашего опыта. Здоровая память может вспомнить обе стороны.
3. Выборочная память производит эйфорическое воспоминание, то есть воскрешает только положительное из нашего опыта и скрывает отрицательное.
4. Когда наши воспоминания выборочны, мы обречены повторять саморазрушающее поведение снова и снова, потому что мы не способны вспомнить боль прошлого опыта.
5. Чтобы вылечиться, мы должны суметь внести в наше сознание память о страданиях и унижениях наших пережитых опытов употребления.
6. Чтобы оздоровить память, нам необходимо сделать некоторые болезненные воспоминания более действенными. Это значит - мысленно возвращаться к некоторым случаям так часто, что они станут

*постоянной чертой наших знаний, и мы сможем прибегать к этим знаниям в любой момент, даже если не думаем об этом постоянно.*

7. *Если мы заставим нашу боль быть действенной, мы сможем вести нормальную жизнь, сознавая, что когда у нас возникнет желание выпить, наши действенные воспоминания помогут нам, и мы вспомним наш болезненный опыт так ярко, что не станем пить.*
8. *Мы используем собрания, чтобы вспомнить нашу боль, чтобы боль других служила нам напоминанием, чтобы освежать наши воспоминания и делать их действенными.*
9. *Собрания могут быть приятными, но это не обязательно. Единственное, что мы о них должны знать - это то, что они являются тем местом, где мы систематически вспоминаем о наших несчастьях для нашего собственного блага.*

### **ТОЛЬКО СЕГОДНЯ (у меня есть выбор)**

1. *ТОЛЬКО СЕГОДНЯ я постараюсь прожить сегодняшним днём, не пытаюсь решить все проблемы в моей жизни сразу. Если я представлю, что мне придётся заниматься этим до конца своей жизни, в этот момент я могу совершить что-нибудь ужасное.*
2. *ТОЛЬКО СЕГОДНЯ я постараюсь быть счастливым, понимая, что моё счастье не зависит от того, что происходит вокруг меня. Ощущение счастья происходит, когда я нахожусь в согласии с самим собой.*
3. *ТОЛЬКО СЕГОДНЯ я постараюсь притерпеться к тому, что есть, и не буду стремиться, чтобы всё вокруг соответствовало моим желаниям. Я приму мою семью, моих друзей, мою работу, условия, в которых я живу такими, какие они есть.*
4. *ТОЛЬКО СЕГОДНЯ я позабочусь о моём физическом здоровье; я буду упражнять свой ум; я прочту что-нибудь для души.*
5. *ТОЛЬКО СЕГОДНЯ я сделаю кому-нибудь добро и не буду выставлять это на показ: если даже о моём поступке никто не узнает, это не имеет значения. Я сделаю по крайней мере одну вещь, которую мне не хочется делать, и я каким-нибудь, хоть самым незначительным способом, проявлю свою любовь к ближнему.*
6. *ТОЛЬКО СЕГОДНЯ я постараюсь сделать всё, чтобы быть добрым к тому, кого я встречу; я буду соглашаться; я буду выглядеть хорошо, насколько это в моих силах, одеваться прилично, разговаривать спокойно, вести себя вежливо, никого не критиковать, ни в чём не искать ошибки и не пытаться улучшить или исправить никого, кроме себя.*
7. *ТОЛЬКО СЕГОДНЯ у меня будет программа действий. ВОзможно, я не смогу следовать ей в точности, но она у меня будет. Я спасу себя от двух бичей - торопливости и нерешительности.*
8. *ТОЛЬКО СЕГОДНЯ я прекращу говорить «Если бы только у меня было время..» для чего-нибудь. Если оно мне нужно, я должен его взять.*
9. *ТОЛЬКО СЕГОДНЯ я уделю время для спокойной медитации, во время которой буду думать о Боге, как я Его понимаю, о себе и о своих ближних. Я расслаблюсь и буду искать истину.*

*10. ТОЛЬКО СЕГОДНЯ я не буду бояться, особенно не буду бояться быть счастливым, радоваться всему хорошему, всему прекрасному и всему полному любви в этой жизни.*

*11. ТОЛЬКО СЕГОДНЯ я приму себя таким, какой я есть, и буду жить настолько хорошо, насколько это в моих силах.*

*12. ТОЛЬКО СЕГОДНЯ я постараюсь поверить, что могу прожить один этот день.*

## **ИЗБРАННОЕ**

### **Я ПОПРОСИЛ БОГА.**

Я попросил Бога избавить меня от гордыни, а Бог сказал «Нет». Он сказал, что не Он должен избавить меня от нее, а я сам должен от нее отказаться.

Я попросил Бога исцелить моего больного ребёнка, а Бог сказал «Нет». Он сказал, что Дух его здоров, а тело его живет лишь временно.

Я попросил Бога дать мне терпение, а Бог сказал «Нет».

Он сказал, что терпение - результат страдания, оно не дано, оно выстрадано.

Я попросил Бога дать мне счастье, а Бог сказал «Нет».

Он сказал, что даёт благословение, а счастье зависит от меня.

Я попросил Бога избавить меня от боли, а Бог сказал «Нет».

Он сказал, что страдания уведут меня от мирских забот и приближают меня к Нему.

Я попросил Бога о том, чтобы Дух мой рос, а Бог сказал «Нет».

Он сказал, что я должен расти самостоятельно, а Он уберёт всё лишнее, что мешает моему росту.

Я спросил Бога, любит ли Он меня, и Бог сказал «Да».

Он отдал мне своего единственного возлюбленного сына, который умер за меня, и я буду на небесах когда-нибудь, потому что я верю.

Я попросил Бога помочь мне любить других так, как Он любит меня, и Бог сказал:

**"А, наконец-то ты понял, что я хочу от тебя".**

### **УСЛЫШЬ ТО, ЧТО Я НЕ ГОВОРЮ**

Не позволяй себе быть обманутым мною, не позволяй себе быть обманутым моими лицами, потому что я ношу маски, тысячи масок, маски, которые я боюсь снять, и ни одна из них не есть я сам.

Притворство - это моё искусство, моя вторая натура. Но руть это тебя не обманывает. У тебя создаётся впечатление, что я уверен в себе, что у меня солнечно как внутри, так и снаружи, что уверенность - моё имя, а спокойствие - моя игра, что вода тихая, и я - командующий, и мне никто не нужен.

Не верь мне. Моя поверхность может быть гладкой, но поверхность - это моя маска, всегда меняющаяся и всегда скрывающая. Но под ней не скрывается благодущие и удовлетворённость - под ней таится смятение,

страх и одиночество. Но я скрываю это, я не хочу, чтобы об этом кто-нибудь знал.

Я впадаю в панику при мысли, что мои слабость и страх могут быть выставлены наружу, поэтому я надел маску, чтобы спрятаться за ней, воздвиг бесстыдный, утончённый фасад, который поможет мне притворяться, скроет меня от всезнающих взглядов. Но такой взгляд - это моё спасение, моя единственная надежда, и я знаю об этом: если за ним следует одобрение, за ним следует и любовь.

Это единственное, что может освободить меня от меня самого, от тюремных стен, которые я сам построил, от барьеров, которые я усердно возводил. Это единственное, что может убедить меня в том, в чем я сам себя убедить не могу: что я действительно чего-то стою.

### **ВЫСЛУШАЙ**

Когда я прошу тебя выслушать меня, а ты начинаешь давать советы, ты делаешь не то, что я просил.

Когда я прошу тебя выслушать меня, а ты начинаешь мне доказывать, что я не должен так чувствовать, ты попираешь мои чувства.

Когда я прошу тебя выслушать меня, и ты чувствуешь, сто должен сделать что-то для решения моих проблем, ты обманываешь мои ожидания, как бы это не показалось странным.

**ПОСЛУШАЙ!** Всё, о чём я прошу, - это выслушать, не говорить и не делать - а услышать меня. Я мог бы сделать это сам; я не беспомощен. Я могу быть неуверенным или растерянным, но не беспомощным.

Когда ты делаешь для меня то, что я мог и должен сделать сам, ты увеличиваешь мои страхи и слабость.

Но когда ты принимаешь как должное, что я действительно чувствую то, что я чувствую, как бы иррационально это ни было, тогда я могу больше не убеждать тебя, а заняться пониманием того, что стоит за этими иррациональными чувствами. А когда это станет понятно, ответы будут очевидны, и советы мне не понадобятся. Иррациональные чувства имеют смысл, когда мы понимаем, что стоит за ними.

Вероятно поэтому молитвы иногда помогают людям, потому что Бог безмолвен и не даёт советы или пытается всё уладить. Он просто слушает и позволяет тебе справиться самому.

Поэтому, пожалуйста, прислушайся и услышь меня. А если ты хочешь поговорить, подожди минутку; наступит твоя очередь, и я выслушаю тебя.

### **ДЕЗИДЕРАТА («То, чего не достаёт», лат.)**

Иди спокойно среди шума и суеты - помни, какой мир может быть в тишине.

Не отрекайся от самого себя, насколько это возможно, - оставайся в добрых отношениях с другими людьми.

Свою правду провозглашай спокойно и ясно; слушай то, что говорят другие, даже глупцы и невежды - им тоже есть что сказать.



Радуйся и своим достижениям, и своим планам. С душой выполняй свою работу, какой бы скромной она ни была. Она является непреходящей ценностью в меняющихся превратностях судьбы.

Соблюдай осмотрительность во всех своих начинаниях - мир полон обмана.

Но пусть это не заслоняет от тебя истинной благодати, многие люди стремились к высоким идеалам, всюду жизнь полна героизма.

Будь самим собой, не старайся подавлять чувства.

Не будь циничным по отношению к любви, которая вечна, как трава, перед перед обличьем безучастности и разочарований.

Покорно принимай то, что несут годы, без сожаления отказываясь от черт молодости.

Развивай силу духа, чтобы она послужила тебе щитом при неожиданном несчастье.

Не терзайся картинами воображения, много опасений рождается от усталости и одиночества.

При здоровой дисциплине будь мягок по отношению к себе.

Ты дитя Вселенной и имеешь право быть здесь не меньше, чем звёзды и деревья.

Понимаешь ты это или нет, не сомневайся, что мир таков, каков он есть.

Так будь в согласии с Богом - что бы ты не думал о Его существовании, чем бы ты не занимался, каковы бы ни были твои желания; в уличном шуме, суеде жизни соблюдай согласие со своею душой.

При всем лицемерии, страданиях, при всех развешенных мечтах этот мир всё еще прекрасен.

Будь внимательным и не старайся быть счастливым - просто будь им.

*(Балтимор, 1696)*

### МЕМОРАНДУМ

Не порть меня. Я прекрасно знаю, что мне совсем не нужно всё, о чём я прошу. Я просто проверяю тебя.

Не бойся быть твёрдым со мной. Так лучше. Это придаёт мне уверенность.

Не применяй ко мне силу. Это учит меня тому, что сила - это главное на свете. Лучше, если ты меня просто переубедишь.

Не будь непоследовательным. Это беспокоит меня и заставляет избегать делать то, что мне под силу.

Не обещай. Возможно, ты не сможешь выполнить обещание. Это слабит мою веру в тебя.

Не реагируй на мои провокации, когда я что-нибудь говорю или делаю для того, чтобы обидеть тебя. Иначе я буду стремиться к достижению всё новых и новых «побед».

Не очень печалься, если я скажу тебе «Я ненавижу тебя». На самом деле я имею не это в виду. Я хочу, чтобы ты пожалел о том, что сделал.

Не заставляй меня чувствовать себя менее взрослым, чем на самом деле, потому что я надоем ещё своим «взрослым» поведением.

Не делай за меня то, что я могу сделать сам. Не заставляй меня чувствовать себя «младенцем» из-за того, что я буду постоянно требовать твоей помощи.

Не обращай внимания на мои «вредные привычки». Это только заставляет меня придерживаться их.

Не исправляй меня перед людьми. Я быстрее выслушаю тебя, если ты поговоришь со мной тихо, без свидетелей.

Не старайся обсуждать моё поведение во время конфликта. В это время я почему-то не очень хорошо слышу, а слушаю ещё хуже. Я сделаю то, что ты требуешь, но давай поговорим об этом позже.

Не пытайся читать мне проповеди. Ты бы удивился, если бы узнал, как хорошо я усваиваю, что хорошо, а что плохо.

Не заставляй меня чувствовать себя так, как будто мои ошибки - это мои грехи. Я должен учиться делать ошибки без ощущения, что я сам плохой.

Не цепляйся ко мне, иначе я буду защищаться и оглохну.

Не требуй объяснений моего плохого поведения. Иногда я действительно не знаю, почему я это сделал.

Не испытывай слишком мою честность. Меня легко запугать, чтобы я сказал неправду.

Не забывай, что я люблю экспериментировать. Я учусь жить, поэтому прошу тебя смириться с этим.

Не замечай особенно мои маленькие болезни. Я могу научиться наслаждаться своим плохим здоровьем, если это привлекает ко мне много внимания.

Не отгалкивай меня, когда я задаю честные вопросы. Иначе ты увидишь, как я перестану спрашивать и начну искать интересную для меня информацию неизвестно где.

Не отвечай на «дурацкие вопросы». Если будешь отвечать, то скоро поймешь, что я просто хочу иметь тебя рядом со мной.

Никогда не намекай на то, что ты идеальный и непогрешимый. Это потребует слишком многого от меня.

Не жалея, что мы проводим вместе не так много времени. Главное в том, как мы его провели.

Не позволяй, чтобы мои страхи потревожили тебя. Тогда я ещё больше буду бояться. Демонстрируй мне свою смелость.

Не забывай, что я не могу жить без доброго понимания и поощрения.

Честно заработанная жизненная похвала иногда забывается, а вот ругань - никогда.

Относись ко мне так, как ты относишься к своим друзьям, тогда я буду твоим другом. Помни, большему я научусь на примере, а не из критики. И кроме того, я тебя так ЛЮБЛЮ. Люби меня тоже.

## МОЛИТВЫ

*Боже! дай мне разум и душевный покой, принять то,  
что я не в силах изменить.*

*Мужество изменить то, что могу. И мудрость  
отличить одно от другого. Аминь.*

*Мы беремся за руки и вместе можем сделать то, что в одиночку нам не под силу.*

*Прошло чувство отчаяния. Теперь никто из нас не зависит от своей шаткой воли.*

*Теперь мы вместе стоим, протягивая руки к Силе, превышающей нашу собственную. Держась за руки, мы находим любовь и понимание, каких не было и в самых прекрасных наших мечтах.*

\* \* \* \*

*Господи, я предаю себя Тебе, чтобы создавать и творить при моём участии, как Тебе угодно. Освободи меня от пут себялюбия, чтобы я лучше мог выполнять Твою Волю. Удали то, что тяготит меня, чтобы эта победа была свидетельством для тех, кому я хотел помочь, полагаясь на Силу Твою, Твою Любовь и понимание предначертанного Тобой пути. Да исполнится Воля Твоя во веки веков. Аминь.*

### **Молитва св.Филарета, Митрополита Московского.**

*Господи, дай мне с душевным спокойствием встретить всё, что принесет мне настоящий день. Дай мне всецело предаться Воле Твоей Святой. На всякий час сего дня во всем наставь и поддержи меня. Какие бы я не получил известия в течение .. научи принять их со спокойной душой и твердым убеждением, что на всё святая Воля Твоя. Во всех моих словах и делах руководи моими мыслями и чувствами. Во всех непредвиденных случаях не дай мне забыть, что все ниспослано Тобою. Научи меня прямо и разумно действовать с каждым членом семьи моей, никого не огорчая и никого не смущая.*

*Господи, дай мне силы перенести утомление наступающего дня и все события в течение его.*

*Руководи моею волею и научи меня молиться, надеяться, верить, любить, терпеть и прощать. Аминь.*

## ЦИТАТЫ

Его страстное влечение к алкоголю было эквивалентным - на низком уровне - духовному стремлению нашего существа к целостности, что на средневековом языке выражалось как союз с Богом.

Единственно верный и законный путь к такому переживанию заключается в том, что это происходит с вами в действительности, и это может произойти только тогда, когда вы идете по пути, ведущему вас к высшему пониманию. К этой цели вы можете быть приведены актом благодати, или через личный контакт с друзьями, или через высшее воспитание разума, выходящее за пределы простого рационализма.

Я глубоко убежден, что принцип зла, преобладающий в этом мире, приводит эту нераспознанную духовную потребность к проклятию, если ему не противодействует или настоящее религиозное понимание, или защитная стена человеческого сообщества. Обычный человек, не защищенный действием сверху и изолированный в обществе, не может сопротивляться силе зла, которая очень верно называется Дьяволом. Но от употребления таких слов надо держаться как можно дальше.

«Алкоголь» по-латыни «spiritus» - «дух» - и Вы используете одно и то же слово для высочайшего религиозного переживания и для самой развращающей отравы. Поэтому, полезной формулой будет: «Spiritus contra Spiritum».

*...Ирвин Харрис в книге «Дуновение Духа»...*

Ты признаешь, что погиб. Ты обязан быть честным с самим собой. Ты должен поговорить с кем-нибудь о своей проблеме. Если возможно, загладь вину перед теми людьми, которым ты навредил. Отдавай себя людям, не требуя награды. И помолись Богу - что бы ты под этим словом ни понимал - хотя бы исключительно в качестве эксперимента.

В «шагах» не должно быть ни одной лазейки, через которую алкоголик мог бы ускользнуть от ответственности.

«12 шагов» опираются на мудрость и опыт.

Мы признаем что мы бессильны перед алкоголем, что наша жизнь стала неуправляемой.

Мы верим что Бог может вернуть нам духовное здоровье.

Мы приняли решение - верить свою волю и жизнь заботе и водительству Божьим. Нам следует честно и безбоязненно проанализировать все свои грехи и проступки. Мы должны признаться Богу, себе и другим в истинной природе наших недостатков. Нам надо захотеть, чтобы Бог совершенно избавил нас от них.

Смирено, на коленях, просить Бога избавить нас от этих недостатков.

Составить полный список всех людей, которым мы причинили вред, и стремиться загладить его.

Пытаться загладить принесенный грех всегда, когда это только возможно, если это не повредит им или другим людям.

Продолжать заниматься самоанализом и когда мы не правы всегда признавать это. Стремиться через молитву и размышления установить контакт с Богом, молясь о совершении Божьей воли в нас, чтобы иметь силы вынести это. Приобретая в результате всего этого духовный опыт, мы должны нести эту весть другим, особенно алкоголикам, и применять эти принципы на практике во всех своих делах.

*Терри Вебб «Дерево обновленной жизни»*

## СОЦИОЛОГИЯ

### ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Обратная связь – это способ помочь другому человеку задуматься о возможности изменить своё поведение. Это такое ощущение, при котором человек получает информацию о том, как его воспринимают другие, как другие видят проявления его чувств, как он воздействует на других, или обращает внимание на те механизмы защиты, которые он использует для того, чтобы не дать другим почувствовать, какие эмоции он испытывает. Подобно системе управления ракетой, обратная связь позволяет держать своё поведение «под прицелом» и, таким образом, лучше добиваться своих целей.

На что следует обратить твоё внимание, чтобы обратная связь была продуктивной:

**1.** Выражайся в описательной манере: описывай человеку свои собственные реакции на то, что ты увидел, услышал или испытал. Это даёт ему возможность воспользоваться или не воспользоваться обратной связью, на его усмотрение. Например: «Я испытала самый настоящий испуг, когда услышала, что ты сказал своему сыну».

**2.** Старайся не выносить суждения или приговор. Давая обратную связь, ты не оказываешься «правым» или «неправым», а прежде всего выражаешь своё восприятие того, что ты увидел, услышал или испытал. Избегай такой обратной связи: «С твоей стороны гнусно было сказать такое – тебе должно быть стыдно за себя!»

**3.** Пользу принесёт обратная связь, которая касается конкретных вещей, а не обобщает. Когда говорят: «Ты стремишься давить и властвовать», то это заявление общего характера и приносит меньше пользы, чем высказывание типа: «Похоже было, что ты не слушал, о чём говорили другие, и я чувствовал, что вынужден или принять твою точку зрения, или ожидать нападения с твоей стороны».

**4.** Продуктивная обратная связь учитывает как потребности дающего её, так и её адресата. Обратная связь может быть разрушительной, когда она служит лишь удовлетворению потребностей дающего, и не учитывает потребности получателя. Поэтому старайся давать полезную информацию, а не просто «сваливать» свои чувства на другого.

**5.** Подтверждай примерами возникающие у тебя ощущения. Это поможет тебе избежать общих заявлений. Кроме того, адресат обратной связи получит необходимую информацию. Если ты говоришь, что кто-то «кажется сердитым», то это нуждается в подтверждении примерами, почему тебе кажется, что ты воспринимаешь гнев. Например: «Похоже, что ты зол. Я слышу сарказм в том, что ты говоришь. Ты повашаешь голос и потрясаешь кулаками, это говорит мне о том, что ты зол».

**6.** Чтобы быть полезной, обратная связь должна быть своевременной. Продуктивнее всего давать обратную связь при первой же возможности после защитной реакции (в зависимости от готовности человека услышать эту обратную связь, наличия поддержки со стороны других и т.д.).

**7.** Иногда нужно проверить точность понимания обратной связи. Одним из способов проверки является просьба к получателю перефразировать услышанное, чтобы удостовериться, то ли имел в виду автор обратной связи. Когда человек обижается, испуган, или имеет низкую самооценку, то вполне возможно получить от него ошибочную оценку обратной связи, услышав нечто прямо противоположное тому, что ты имел в виду.

**8.** Когда обратная связь выдаётся группе, то как у дающего, так и получающего есть возможность проверить точность обратной связи у других членов группы. Если 8 человек указывают на то, что заметили испуг у кого-то, то для получателя обратной связи это будет более убедительно, чем если бы такое ощущение было лишь у одного человека.

**9.** Обратная связь – это не хитрый приём, направленный на то, чтобы заставить человека раскрыться или вынудить его к изменениям. После получения обратной связи у человека остаётся выбор – изменяться или нет. Но, по крайней мере, он располагает большей информацией, на основании которой он может сделать лучший выбор.

Таким образом, обратная связь – это средство помощи. Это коррективный механизм, помогающий человеку узнать, насколько его поведение соответствует его намерениям. («Именно ли это то, что я хотел сказать, так ли это прозвучало, как я хотел?»). Это также способ установления личности – с целью ответить на вопрос: «КТО Я?»

### **ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ**

Одна из известных американских семейных психологов, Долрес Кэран, проанализировав 500 вполне здоровых и бесконфликтных семей, пришла к выводу, что в них:

Общаются друг с другом и умеют выслушивать

Помогают и поддерживают друг друга

Учат уважать других

Развивают чувство доверия

Имеют чувство юмора и стараются внести в отношения элемент игры

Обязательно демонстрируют разделение чувства ответственности

Учат различать справедливость и несправедливость

Имеют сильное чувство семьи, в которой чётко соблюдаются определённые традиции и ритуалы

Сохраняют равновесие во взаимодействии между членами семьи, не позволяя появляться «любимчикам» и «козлам отпущения»

Имеют общие религиозные взгляды

Уважают право невмешательства в личную жизнь

Высоко ценят служение другим людям

Воспитывают уважение к семейным обсуждениям, совместным решениям

Вместе организуют и проводят досуг

Ищут и принимают взаимопомощь при возникновении сложных ситуаций

В тех случаях, когда семья соблюдает большую часть из приведенных условий, она может быть оценена, как здоровая.

**Обратили ли вы внимание, что в довольно длинном перечне совершенно ничего не говорится о деньгах и о семейном бюджете? Так же как нет упоминаний о пищевом рационе. Видимо, благополучие семейной жизни не связано непосредственно с определённым набором продуктов в холодильнике и не зависит от присутствия в доме фирменной мебели.**

**ЛЮДИ, ДОВОЛЬНЫЕ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ****Они довольны собой:**

Не пасуют перед собственными эмоциями, страхами, злостью, любовью, ревностью, виной, волнением или неуверенностью

Перешагивают через свои разочарования

Имеют терпимое, лёгкое отношение к себе и другим; могут смеяться над собой

Не преувеличивают и не преуменьшают своих способностей, принимают собственные способности, трезво оценивая их

Имеют достаточный уровень самоуважения

Чувствуют способность справиться с любой ситуацией, которая встретится им на пути

Получают удовольствие просто от ежедневной деятельности

**Они правильно относятся к другим людям:**

Способны дать любовь и считаться с интересами других людей

Их взаимоотношения с людьми ровные и устойчивые

Предпочитают любить и верить другим людям и ждут от них того же

Уважают людей за их отличия

Не отталкивают людей и не позволяют другим делать это по отношению к ним

Чувствуют себя частью группы

Чувствуют ответственность за своих соседей и друзей

**Они готовы к требованиям жизни:**

Сами решают свои проблемы, если они возникают

Берут ответственность на себя, думают и сами принимают решения

Формируют своё окружение, насколько это возможно; если нужно – приспособляясь к нему

Приветствуют новые идеи и новый опыт

Полностью используют свои природные способности

Пытаются всё делать наилучшим образом и получают от этого удовлетворение