



Автономная Некоммерческая Организация
"Трезвый Сахалин"

ПАПКА СРЫВА

Реабилитационный центр "Остров Спасения"

ПРЕДИСЛОВИЕ

Я думал, что если я перестану употреблять алкоголь и наркотики, то моя жизнь наладится. Оказалось наоборот: для того, чтобы я мог перестать их употреблять, мне надо наладить свою жизнь.

На одном только **желании** зависимый человек не может долго оставаться трезвым.

Сегодня у человека есть желание, он обращается за помощью, посещает храм, участвует в исповеди, причащается, делает задания, занимается служением.

Завтра у человека пропадает желание, и он этого не делает. В конечном итоге такие люди срываются или проводят свою трезвость в депрессии, жалости к себе и постоянным претензиям к окружающим.

Если у человека есть **готовность**, то он (неважно, с желанием или без) обращается за помощью, посещает храм, участвует в исповеди, причащается, делает задания по программе, ходит на собрания, занимается служением.

Домашние задания на каждый день:

- молиться в течение дня;
- делать маленькие добрые дела;
- читать литературу — духовную, классическую, по программе — каждый день (одну-две страницы).

ПРОГРАММА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПИСЬМЕННЫХ ЗАДАНИЙ

1-е задание

Мы признали, что бессильны перед алкоголем / наркотиками и что наши жизни стали неуправляемы.

№	Содержание задания	Дата получения	Дата сдачи	Подпись консультанта	Срок, дни
1	Ради чего ты снова выбираешь трезвость? (10 причин)				1
2	1. Можешь ли ты, начав употреблять, остановиться? 2. Как ты испытывал одержимость (веществом, мыслями, чувствами, человеком)? (по 5 примеров)				
3	Какие у меня были трудности в отношениях с другими людьми? Как я не контролировал свойственную мне эмоциональность? Как я испытывал горе, печаль и депрессию, в каких случаях? Как я не мог зарабатывать себе на жизнь? Как я чувствовал себя никому не нужным? Как я был подавлен страхом? Как я был несчастен? Как я был не в состоянии кому-либо помочь? (По 10 примеров.)				

2-е задание

Мы пришли к убеждению, что только Бог может вернуть нам здравомыслие.

Это задание для осознания своих предубеждений, мнений, страхов относительно Бога, веры и верующих людей.

Мнение — это мое убеждение, которое может быть правильным, а может быть неправильным. Зачастую мы готовы расстаться с нашими мнениями.

Предубеждение — заведомо, с моей точки зрения, правильный взгляд на самого себя, других людей, жизнь, Бога, программу выздоровления.

Самое плохое в предубеждениях — это то, что они воспринимаются мной как абсолютная истина.

№	Содержание задания	Дата получения	Дата сдачи	Подпись консультанта	Срок, дни
1	1. Почему я бываю так уверен, что я прав? (Мысли, мнения.) 2. Могут ли утверждение «я прав» или моя точка зрения быть ошибочными? (Мысли, мнения.) 3. Может ли быть такое, что другие люди правы? Приведи примеры, когда ты сталкивался с этим (2 примера). 4. Может ли быть такое, что мы оба правы? Приведи примеры ситуаций, когда были правы оба (2 примера). 5. Может ли быть такое, что мы оба неправы? Опиши ситуации, в которых ты и другой человек с мнением, отличным от твоего, были неправы (2 примера).				2
2	1. Чего я ожидаю от Бога? 2. Как любовь Божия ко мне проявляется в моей жизни? (Записать в блокнот 2 примера, читать при возникновении негативных мыслей, чувств к людям, к Богу.)				1

3-е задание

Мы приняли решение препоручить нашу волю и жизнь воле Божией.

Делая 3-е задание, мы принимаем решение выполнить все остальные задания — пройти реабилитацию, следовать рекомендациям, читать молитву каждое утро:

«Господи, дай мне с душевным спокойствием встретить все, что принесет мне наступающий день. Дай мне всецело предаться воле Твоей святой. На всякий час сего дня во всем наставь и поддержи меня. Какие бы я ни получал известия в течение дня, научи меня принять их со спокойной душой и твердым убеждением, что на все святая воля Твоя. Во всех словах и делах моих руководи моими мыслями и чувствами. Во всех непредвиденных случаях не дай мне забыть, что все ниспослано Тобой. Научи меня прямо и разумно действовать с каждым членом семьи моей, никого не смущая и не огорчая. Господи, дай мне силу перенести утомление наступающего дня и все события в течение дня. Руководи моею волею и научи меня молиться, верить, надеяться, терпеть, прощать и любить. Аминь».

4-е задание

Это попытка узнать правду о накопленных чувствах и отношениях с людьми. Одна из целей **инвентаризации** — выявить испорченные, дурные, тяжелые чувства и мысли в отношении других людей и без сожаления избавиться от этого. Мы проделаем такую же операцию по отношению ко всей нашей жизни. Мы честно осмотрим то, чем обладаем. Прежде всего мы будем искать недостатки **своего** характера, которые были причиной наших неудач.

Содержание задания:

Поводы для нашего недовольства излагаем на бумаге.

Составляем список лиц, учреждений и принципов, которые вызывают у нас ресентимент (раздражение, негодование, обиду, злость). Записав все это, спросим себя, почему мы испытываем эти чувства. В список людей должны войти люди из настоящего и прошлого. Близкие и родственники заносятся в конец списка. На встречу с консультантом по сдаче задания должен быть готов список из пяти человек и причины ресентимента по отношению к ним.

В большинстве случаев оказалось, что был нанесен ущерб или угроза нашим ожиданиям и представлениям о себе: самооценке, достоинству, отношениям, финансам, безопасности, амбициям.

Мы вспомнили ситуации из нашей жизни. Главным было ничего не упустить и быть честными. Первое, что мы поняли, — это то, что этот мир и люди часто были неправы. Дальше этого большинство из нас в своих выводах не заходили. Обычно впоследствии все продолжалось по прежней схеме: люди продолжали обижать нас, а мы продолжали обижаться на них...

Для того чтобы жить, мы должны освободиться от злобы и обиды. Обиды и злоба — не для нас.

Мы вернулись к нашему списку, ибо в нем был ключ к нашему будущему. Мы были готовы взглянуть на него с совершенно другой точки зрения. Мы поняли, что нужно освободиться от своего неприятного чувства, но как? Мы не могли от этого избавиться точно так же, как и от алкоголя / наркотиков.

Мы осознали, что люди, причинявшие нам зло, были, возможно, духовно больны, несчастны, травмированы. Поэтому перед нами стоит задача простить их и внутренне примириться с ними, а если возможно, то и лично попросить у них прощения.

Мы будем просить Бога помочь нам научиться относиться к ним с той же сердечностью, с тем же состраданием и терпением, с которой мы с радостью отнеслись бы к больному другу.

Вернемся к нашему списку. Выбросив из головы мысли об ошибках, которые сделали другие, мы с решимостью примемся искать наши собственные ошибки. Где мы были эгоистичными, нечестными, своекорыстными или боялись? Когда какая-либо ситуация возникала не только по нашей вине, мы пытались вообще не принимать во внимание ошибки других людей, вовлеченных в нее. В чем же все-таки наша вина? «Инвентаризацию» мы проводим только «своей стороны улицы», а не чужой. Когда мы замечаем свои недостатки, мы заносим их в наш список, чтобы они всегда

были перед нашими глазами, записанные черным по белому. Мы честно признаемся в допущенных ошибках и проявляем готовность исправить их.

Мы тщательно пересматриваем наши страхи. Мы записываем все, чего боимся, даже если эти страхи не были связаны с какими-либо обидами. Мы спрашиваем себя: почему у нас были и есть эти страхи? Не было ли причиной то, что мы во всем полагались на себя, и это нас подвело? Надежда на себя — вещь хорошая, но в известных пределах. Некоторые из нас были очень уверены в себе, но это не освободило нас от страха. Не помогло это и в решении других проблем. Когда мы становились заносчивыми, было еще хуже¹.

Разбираем свою «сторону улицы» в отношениях с другим, отвечаем на вопросы в таблице, приводим по 5 примеров.

Молитва перед написанием: «Царю небесный, утешителю душе истины...»

Имя, ситуация, причина недовольства (5 человек)	Пример: Мама. Не давала денег, не здоровалась со мной, заставляла ехать в РЦ, кричала на меня... Запрещала мне дружить с...
Вопросы к ситуации Как была задета моя самооценка? Как я чувствовал себя по отношению к этому человеку?	Пример: Я чувствовал себя слабым, трусливым, маленьким, испуганным. Я чувствовал себя умнее мамы...
Как было задето мое достоинство? (Что я придумывал за других)	Пример: Мне казалось, что она считает, что я глупый, и поэтому учила меня жить. Мне казалось, она считает, что я ей не нужен, и поэтому отправляла меня в РЦ.
Как были повреждены мои отношения с этим человеком и с другими людьми?	Пример: Я маму ненавидел, прятал глаза, не брал трубку, грубил, хамил, сплетничал о ней, учил ее жизни, был холоден с ней, изолировался от нее, ссорился из-за этой ситуации с женой, срывался на детях. Я перестал общаться с другом.
Как я «заедал», «запивал» или «оплачивал» эту ситуацию? (На что тратил деньги в связи с ситуацией)	Пример: Я тратил деньги на алкоголь, наркотики, покупал себе излишне дорогие или ненужные вещи; чтобы ее задобрить, покупал ей подарки; смотрел сериалы, чтобы отключиться от этого; играл в азартные и компьютерные игры; был голодный, но ел из-за того, что нервничал, питался фастфудом.
Как я реагировал в этой ситуации, нарушая собственную безопасность (физическую, психологическую, эмоциональную)?	Пример: Я грубил, хамил, дрался, нарывался на драку, орал на жену, опасно ездил, не ходил на занятия группы, употреблял ПАВ, курил чаще и больше, рассказывал секреты, брал кредиты, переставал работать по программе выздоровления.

¹ По материалам книги «Анонимные Алкоголики»: <https://med.wikireading.ru/39081>

Пишем о ситуациях, когда были задеты наши амбиции, когда нам было больно или обидно, начиная со слов: «Он(а) не думал(а)...»

Мама смеялась надо мной, не здоровалась со мной, высказывала мне претензии...	Он(а) не думал(а), что... (высмеивая меня) заставляет меня страдать. Он(а) не думал(а), что... (не здороваясь со мной) причиняет мне боль. Он(а) не думал(а), что... (высказывая мне претензии) заставляет меня страдать и т. д.
---	--

Таким же образом пишем относительно каждого человека из списка про ситуации, когда проявлялся наш эгоизм и иллюзии, которыми мы себя тешили или раздражали, причиняя себе боль.

Эгоизм проявляется, когда я зациклен на самом себе, на своих эмоциях и ощущениях, на соблюдении своих интересов и требую от окружающих учитывать их в первую очередь.

Иллюзии — это ложное или искаженное восприятие окружающей действительности, которое заставляет воспринимающего испытывать впечатления, не соответствующие действительности.

Проявление эгоизма начинается со слов: я хотел / я не хотел. 1. Я хотел... — я использовал это... (5 примеров)	На каждое проявление эгоизма пишем, в чем себя обманывал, какие имел иллюзии. 1. У меня были иллюзии, что... Ожидая этого, я причинял себе боль.
2. Я не хотел... — я не думал... (5 примеров)	2. У меня была иллюзия, что... Поэтому я страдал.
П р и м е р ы : 1. Я не хотел, чтобы мама учила меня жизни, я использовал это нежелание, чтобы злиться на нее. 2. Я хотел, чтобы мама всегда меня обеспечивала, я использовал это желание, чтобы обижаться и злиться на нее. 3. Я не хотел, чтобы мама заставляла меня ехать в РЦ, я не думал, что она переживает за меня. 4. Я не хотел, чтобы она кричала на меня, я не думал, что ей плохо.	П р и м е р ы : 1. У меня были иллюзии, что она должна вести себя по-другому. Ожидая этого, я причинял себе боль. 2. У меня была иллюзия, что она должна меня содержать. Ожидая этого, я страдал. 3. У меня была иллюзия, что мне не нужно лечение, что у меня все хорошо, поэтому я страдал. 4. У меня была иллюзия, что она может не кричать. Ожидая этого, я причинял себе боль.

Продолжаем список, отвечая на вопросы: Где я был корыстен? Чего я боялся? (**Корысть** — стремление к собственной выгоде.)

Конкретные корыстные действия: что делал и для чего? П р и м е р : Смеялся, хотя было и не смешно, чтобы казаться «своим». Угодничал, чтобы быть «хорошим».	Я боялся... П р и м е р : Я боялся остаться без денег, боялся быть избитым, боялся смерти, боялся чужого мнения и т. д.
--	---

Молитва перед зачитыванием 4-го задания читается вместе с консультантом:

«Господи, помоги мне проявить к... (имя) терпение и сострадание, с которыми я бы хотел, чтобы отнеслись ко мне. Покажи, Господи, как я могу быть ему полезен? Научи меня молиться о нем. Прошу Тебя, освободи меня от злости по отношению к нему».

Далее, по той же схеме, анализируем список из трех организаций (банки, полиция, медучреждения), групп людей (водители, богатые люди и т. д.) и тех принципов (быть честным, любить, доверять Богу, доверять людям и т. д.), по отношению к которым у нас есть ресентимент.

Далее выписываем все страхи из всей тетради. Получившийся список группируем по основным страхам (группы страхов: чужого мнения, наказания, безденежья, одиночества, смерти и т. д.).

Молимся перед написанием: «Милостивый Господи, забери мой страх... (какой именно) и помоги мне научиться бояться только нарушения заповедей Твоих». Молиться нужно отдельно перед каждым видом страха. Помолившись, записываем в блокнот свои страхи и под каждым пишем в виде плана, что делать в момент данного страха.

Описываем ситуации, касающиеся отношений с противоположным полом. Пишем список людей противоположного пола, с кем были близкие или интимные отношения (не более трех). Отвечаем на вопросы:

- В чем я был эгоистичен?
- В чем я был нечестен?
- Где я был невнимателен?
- Чем я вызывал горечь?
- Как я вызывал ревность?
- Как я причинял боль?
- Где я был подозрителен?
- Что делал не так?
- Что надо было делать взамен?

Пример: В отношениях с женой	Требовал от жены заботы, ласки и, когда получал, все равно ее ненавидел.
------------------------------	--

Составляем список: каким я должен быть в отношениях? (Добрый, внимательным, заботливым и т. д.)

На описание взаимоотношений с каждым из этих людей дается по 1–2 дня.

5-е задание

Ответь себе на два вопроса.

1. Есть ли у меня готовность пойти на все, чтобы выздороветь от алкоголизма / наркомании?
2. Есть ли у меня «оба весла, для того чтобы грести»: понимание проблемы и решение?

Выбери место и время, чтобы никто не мешал. Побудь ОДИН час в полной тишине, пролистай все свои записи, примеры, вспомни, посмотри на свою жизнь, подготовься к генеральной исповеди, запиши ее.

Спроси себя, не упустил ли чего, не утаил ли?

Исповедуйся.

6-е задание

Выпиши дефекты характера, которые увидел в 4-м задании и от которых хотел бы избавиться.

Спроси себя: готов ли я сейчас, чтобы Бог освободил меня от всего, что я считаю нежелательным для себя? Если я все еще цепляюсь за какие-то свои дефекты и не хочу от них освободиться, то я прошу Бога помочь мне обрести эту готовность.

Акцентируй свое внимание на том, что не ты самостоятельно освобождаешься от дефектов характера, а Бог избавляет тебя!

7-е задание

Оно состоит в том, чтобы молиться Богу об избавлении от недостатков (читается на коленях): «Господи, Иисусе Христе, освободи меня от недостатков (список), мешающих мне быть с Тобой, и научи меня быть полезным другим людям. Аминь».

Таким образом завершается 7-е задание.

8-е задание

Составь список всех людей, которых ты как-либо задел, находясь на реабилитации. Напротив каждого имени напиши тот ущерб, который причинил человеку.

Пример:

Вася. Наорал на него, оскорбил, плохо к нему относился.

9-е задание

Перед тем как подойти к человеку из этого списка, помолись: «Господи, даруй мне силу и мужество примириться с человеком, которому я нанес ущерб».

Пример, как это сделать: выбери удобное время и место, подойди и скажи: «Извини меня за то, что я был неправ. Извини меня... (за что конкретно)». После этого нужна пауза, чтобы человек высказал все. Затем задай вопрос: «Что я могу сделать, чтобы исправить ситуацию?»

10-е задание

Самоанализ каждого дня. Делается в конце дня.

1. Испытывал ли я злость?
2. В чем я был эгоистичен?
3. Где, как и с кем я был бесчестен?
4. Испытывал ли я страх?
5. Не затаил ли я что-то, что мне необходимо обсудить?
6. Нужно ли мне было сегодня извиниться?
7. Что я мог бы сделать сегодня лучше?
8. Не думал ли я много о себе сегодня (жил в своих мыслях, планах, проектах)?
9. Думал ли я сегодня о других?
10. Обращался ли я сам к Богу?

11-е задание

Во время утренних и вечерних правил сосредотачиваемся на молитве, внимательно слушаем и повторяем ее слова. Когда ловим себя на мысли, что отвлеклись от молитвы («улетели»), возвращаем себя в «здесь и сейчас».

12-е задание

Заниматься служением в РЦ, помогать консультантам, братьям, прихожанам, новичкам, добросовестно относиться к трудовым послушаниям, следить за чистотой в своей келье, наводить в ней порядок, следить за своим внешним видом, чистотой одежды и ни в коем случае не заниматься критикой других.

ОКОНЧАНИЕ КУРСА. ВЫПУСК ИЗ ЦЕНТРА. ВЕЧЕРНЕЕ СООБЩЕСТВО

Вопросы итоговой анкеты

1. Чего я ждал от Братства вообще и от срывной программы в частности?
2. В чем мои ожидания оправдались, в чем они не оправдались?
3. Каким я представлял себе Братство? Каким я увидел его в первые дни пребывания? Каким я вижу его сейчас?
4. Какие навыки и познания, приобретенные в Братстве, я могу назвать полезным багажом в будущей жизни для сохранения трезвости? Для жизни в целом?
5. Есть ли какие-либо причины, которые могут стать препятствием в дальнейшей работе над собой в сообществе АН и АА?
6. Мое отношение к консультантам, руководителям, священникам?
7. Отвечали ли они моим представлениям о людях, способных оказать помощь, в первые дни и недели моего пребывания в Братстве после срыва?
8. Как изменилось мое отношение к ним в дальнейшем и в какую сторону, что повлияло на изменение моего отношения?
9. Чего больше было в моих взаимоотношениях с консультантами: сомнений, горечи и обид или взаимопонимания, симпатии и благодарности?
10. С какими чувствами я покидаю Реабилитационный центр?
11. Что хочу пожелать братьям, продолжающим реабилитацию?
12. Готов ли я принять посильное участие в дальнейшей работе Благотворительного фонда «Диакония», чтобы другие алкоголики / наркоманы смогли получать бесплатную помощь, как и я?