Зависимости

Фразу можно предложить группе как повод для разговора: прочитать вслух, дать минуту тишины и спросить, что откликнулось. Вопросы под фразой подходят для работы в парах или для коротких письменных заметок. У каждого участника есть право не делиться: личным рассказывают только те, кто готов. Если тема задела кого-то сильнее, чем ожидалось, дайте человеку время и не превращайте занятие в разбор одной истории. Ссылка на полный урок пригодится тем, кто захочет продолжить сам.

Альберт Сафин

Фразы для разговора

«*Срывы — часть пути, а не провал.*

УРОК: ЗАЧЕМ МЫ ПОВТОРЯЕМ БОЛЬ: НАВЯЗЧИВОЕ ВОСПРОИЗВЕДЕНИЕ ТРАВМЫ КАК ПОПЫТКА ОВЛАДЕТЬ НЕВЫНОСИМЫМ

«*Зависимость — это не про слабую волю.*

УРОК: ЛЕСТНИЦА ИЗ ПОДВАЛА АЛКОГОЛИЗМА: 8 СТУПЕНЕЙ

«*Важно не то, на что человек подсаживается, а то, от чего он таким образом бежит: от пустоты, от скуки, от тревоги, от одиночества, наверняка и от злости.*

УРОК: ИДЕАЛЬНЫХ ЖЁН И МУЖЕЙ НЕ БЫВАЕТ. 15 ЛЕТ НЕ МОГУ ОТПУСТИТЬ ЧЕЛОВЕКА. ЗАБОТА ИЛИ ГИПЕРОПЕКА? ЭФИР

«*Не обещание на всю жизнь, а решение на сегодня — а завтра снова будет сегодня.*

УРОК: ЛЕСТНИЦА ИЗ ПОДВАЛА АЛКОГОЛИЗМА: 8 СТУПЕНЕЙ

«*Вы были целостным человеком до того, как закурили первую сигарету, — значит, можете быть им и после последней.*

УРОК: ПСИХОЛОГИЯ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ. КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ? РУКОВОДСТВО

« *Норму делают не доводами — норму делают частотой.*

УРОК: СТРУКТУРА ВНУШЕНИЯ ЗАВИСИМОСТИ: КАК НАС УЧАТ ХОТЕТЬ ПИТЬ, КУРИТЬ И ЗАЛИПАТЬ — И КОМУ ЭТО ВЫГОДНО

Вопросы для обсуждения

? **Если бы игра была лекарством — от какой именно внутренней боли она бы вас лечила?**

? **Если мысленно убрать переписку с этим человеком из вашей жизни на неделю — чем заполнится освободившееся время и что останется в ней кроме ожидания?**

? **Что вы потеряете, если он завтра бросит пить?**

Упражнение

Когда сегодня появится тяга, не ругайте себя, а остановитесь на минуту и запишите, что вы чувствуете прямо сейчас

и что случилось перед этим. Это не про запрет, а про то, чтобы заметить, что вы на самом деле ищете. Если рядом есть человек, которому можно об этом сказать, это тоже опора.

Попробовать на деле: тренажёр «Мысль — это не факт», qcic.ru/t/kpt/

Фразы и вопросы из Цитатника Альберта Сафина, qcic.ru/t/cit/. Полные уроки в открытом доступе.