

# Дневник № 4

## Моя судьба

**Я хочу, чтобы у меня была своя Судьба, а не судьба алкоголика.**

*“Впервые я полюбила в 16 лет, я больше никого так полюбить не смогу. Я вообще полюбить никого не могу из-за первого обмана. Сейчас для меня любовь – это любовь к маме, к сестре, к племяннику. Любви к противоположному полу не существует. Лучшие дни это были дни, хотя я не хочу этого признавать, когда я любила. Тогда я жила, и мне достаточно было посмотреть на него, чтобы день стал лучше и светлее. Еще что-то яркого, я сейчас не припомню. Я не хочу делать вывод из своего прошлого, я хочу только одно, вернуться в свое шестнадцатилетие и сказать себе: «Вера - не пей, не кури и не люби!»”*

**Здравствуй Вера! Судьбу человека определяет его любовь, особенно, как он переживает первую встречу с ней – свою первую любовь. Обидится и захлопнется сердце навеки – не люби, это больно! Тебя обманули, но это не значит, что ты не должна любить. Ты правильно хочешь себе сказать: «Не пей и не кури!» Но люби Вера, люби! Я приглашаю тебя на спец.курс по психологии межличностных отношений «Для тех, кто хочет любить и быть любимым».**

*“Здравствуй Саныч! Под словом обман я подразумевала ситуацию, которая случилась со мной, когда мне было 17 лет. Меня и подругу пригласили наши якобы друзья купаться, там к нам подошли мальчики покруче, и нас просто продали, что было дальше писать не удобно, но до этого я была девственницей. Сейчас я еще переношу обычные дружеские отношения с мужчинами, но только дружеские, потому что меня тошнит при одной только мысли с кем-нибудь поцеловаться или обняться, я уже не говорю о других более глубоких отношениях. Я вообще могу убить, если кому-то от меня это понадобится. Я на всем на этом поставила крест – никогда никого не полюблю! Никогда у меня не будет мужа! Никогда у меня не будет ребенка! Никто и никогда не сможет убедить меня, что это не правильно. Ты спрашиваешь, читали ли я «Судьбу наркомана»? Ты мне сегодня дал эту книгу, завтра я ее прочитаю.”*

А эта запись из дневника, который Вера сдала через два дня.

*“Я хочу жить! Так, как я жила до клуба – это не жизнь, а медленная смерть. Я устала прятаться от своих проблем, я устала бегать от самой себя. Если я что-то переживаю, то пусть это будет на трезвое сознание, только в таком состоянии, я могу что-то понять. Я стала понимать, что слезы лучше снимают стресс, чем спиртное. За неделю трезвости я начала чувствовать, я начала слышать себя, внутри меня что-то ожило. Раньше я - это то, что вижу в зеркале, а сейчас я – это тело и душа. Я стала слышать и слушать ее! С утра я стала читать книгу «Судьба наркомана». И задумалась. И еще яснее почувствовала, что закрыла душу в клетку, и ей там тесно, не хватает места, она страдает, ей хочется полететь. У меня потекли слезы, мне захотелось простить тех, кто помог мне закрыть душу, и не просто простить, а простить в церкви, пожелать им всего самого светлого и доброго и поставить свечку им за здоровье. Самое интересное, что мне сразу стало лучше, легче дышать. И я ощутила тепло в области сердца. Я считаю, что книгу «Судьба наркомана»\* надо читать всем, может быть она поможет кому-то вернуть любовь и простить.”*

## **Вопросы к дневнику №4**

Опиши свою судьбу, начиная с детства по предложенной схеме (см.ниже) или в свободной форме. Схема общая для работающих по проблеме алкогольно-табачной наркомании.

**Все мы – родом из детства.**  
Антуан де Сент-Экзюпери

1. Меня зовут\_\_\_\_\_. Я родился(лась) в каком году, где? Мои самые первые воспоминания. Мои увлечения, хобби. Увлечение, профессия родителей. Любят ли они своих родителей? Друг друга? Меня? Как мои родители проводили праздники? Что я думал тогда о родителях и взрослых, которые «употребляют» спиртное и курят? В какие неприятности попадали мои родители (бабушка, дедушка, прабабушка, прадедушка) из-за спиртного? Моя любимая игрушка, кукла, блюдо, животное, растение, сказка, учитель, занятие. Мой первый обман. Мое первое преступление.  
Когда во мне впервые заговорила совесть, что произошло в этот момент?  
Моя первая сигарета, первый глоток спиртного, первая пьянка. Пробовал(а) ли я какие-либо другие наркотики? В какие неприятности я попадал(а) из-за употребления алкогольного яда? Табака? Моя первая детская любовь... Моя первая взрослая любовь... Помню ли я тот момент, когда понял(а), что впервые полюбил(а)? Сколько

длилась и чем закончилась моя первая взрослая любовь? Какие выводы я сделал ТОГДА, какие делаю СЕЙЧАС из своей первой взрослой любви? Как поглощение алкоголь-табачно-нарко яда повлияло на мою первую взрослую любовь? Кого я люблю сейчас? Как я считаю, кто сейчас любит меня? От кого бы я хотел(а) получить ответную любовь.

Сколько раз я был женат/замужем? Связаны ли мои разводы (если были) с алкогольной наркоманией? Употребляют ли спиртное (табак, наркотики, курят ли) мои муж/жена, дети, братья, сестры? Переживаю ли я, видя, как спиваются мои близкие родные, друзья?.. Наш народ?.. Другие народы?.. Считаю ли я себя патриотом своей Родины? Были ли у меня раньше друзья? Что для меня дружба сейчас? Хочу ли я сейчас иметь друзей? Считаю ли я себя верующим человеком? Если «да», то во что я верю? Какие самые лучшие дни были в моей жизни? Какой вывод я делаю из своего детства и своей прошлой жизни?

2. Мои другие мысли, которыми я хочу поделиться в этом дневнике.
3. Мой настрой на трезвость и некурение на завтрашний день.