

ДЕФЕКТЫ ХАРАКТЕРА

Слово «алкоголь» /«наркомания» в Программе «Двенадцать Шагов» употребляется один раз - в Первом шаге: «Мы признали свое бессилие *перед алкоголем / наркоманией* признали, что наша жизнь стала неуправляемой». В остальных шагах слово «алкоголь» /«наркомания» не используется; они посвящены духовному выздоровлению - или духовному росту - любого человека.

И после того, как человек признал свое бессилие перед химическим веществом или чем-то, или кем-то другим, после того, как признал существование Высшей Силы и отсутствие здравомыслия у себя; пригласил в свою жизнь Бога, как его понимает - становится необходимым расчистить завалы в своей душе, которые мешают прийти Богу.

Шаг Четвертый - «Глубоко и бесстрашно оценили свою жизнь с нравственной точки зрения» - и есть обнаружение в себе этих завалов или дефектов характера.

Почва

Все мы, люди, живущие на планете Земля, рождаемся и живем с разного рода потребностями. Есть потребности, которые обеспечивают наше с вами выживание: потребность есть, пить, спать. Есть потребность сохранять человека как вид - потребность воспроизводить себе подобных. Существуют также потребности гораздо менее очевидные, но от этого не менее важные. Это потребность быть частью - частью сообщества; или малой группы людей, частью всего человечества, быть похожим на кого-то. Есть потребность чувствовать себя в безопасности, в стабильном спокойствии. Потребность, чтобы нас одобряли, поддерживали, признавали наши достоинства, потребность, чтобы принимали такими, какие мы есть, любили; есть потребность любить кого-то. Все эти потребности заявляют о себе и требуют удовлетворения.

На рисунке потребности обозначены точками, их много и они - почва, на которой вырастает Дерево дефектов характера.

У химически зависимого человека с развитием болезни формируются определенные черты личности - практически у каждого. На рисунке это Корни Древа.

Корни

1. Гиперчувствительность. Химически зависимые люди очень часто жалуются на нервозность, раздражительность, напряженность, на то, что на какие-то житейские мелочи реагируют неадекватно бурно. В норме сила, яркость эмоций колеблются в определенных пределах. У химически зависимых амплитуда колебаний эмоций по силе, с которой они овладевают, захватывают людей гораздо больше. Можно сказать, что алкоголизм/наркомания - болезнь эмоций. Если человек злится, то он готов разнести весь дом; если грустит жалеет себя, то настолько глубоко, что готов убить себя, а с некоторыми это происходит на самом деле. Вероятно, вы знакомы с людьми, которые пытались покончить жизнь самоубийством или знаете, кому это удалось. Если алкоголик / наркоман испытывает радость, подъем, то он забывает об окружающих, о проблемах, часто совершает неадекватные поступки.

2. Идеализм формируется у каждого химически зависимого. Под идеализмом здесь мы понимаем искаженные, не соответствующие действительности представления о тебе, о людях, об окружающем мире. Это может проявляться и том, что человек чувствует себя «первым парнем на деревне»: «Я все могу; мне черт не брат; и море по колено». Или человек может ощущать себя полным ничтожеством, нулем, ни к чему не способным. Алкоголик/ наркоман легко может «прыгать» с крайности на крайность.

Идеализм по отношению к миру часто проявляется в ощущении, что люди - волки; вокруг никому нельзя доверять; никому ни до кого нет дела, люди и мир агрессивны, только и ждут, чтобы оттяпать кусок.

Таким образом, образ реальности, формирующийся у алкоголика / наркомана, не совпадает, а очень искаженно представляет реальный мир.

Например, мать и жена алкоголик? / наркомана» видя, как он погибает у них на глазах, пытаются как-то объяснить ему, как он выглядит со стороны, убедить лечиться. А химически зависимый человек воспринимает это как ненависть, попытки ограничить свободу. То есть не видит позитивных намерений родных, друзей, а видит негатив.

3. Перфекционизм - стремление вей, за что берешься, сделать наилучшим образом, на «5 с плюсом». Прекрасно эту черту химически зависимых выражает широко известная поговорка: «Если красть, так миллион; если любить, так королеву». И это требование относится и к самому себе, и к людям. Эта черта делает многих алкоголиков и наркоманов непереносимыми в близких отношениях: они постоянно недовольны тем, что есть и придираются, критикуют, высказывают претензии. И эта же черта усугубляет у них чувство вины, ощущение своей «мерзости» и препятствует выздоровлению.

Эти три черты химически зависимого человека как увеличительное стекло вырастают обычные человеческие потребности до невероятных размеров и превращают их в дефекты характера.

Потребность получать признание, чувствовать себя значимым, важным может вырасти в гордыню: властность, пренебрежение к людям, самолюбование. Потребность быть любимым может превратить человека в «тряпку, о которую вытирают ноги» и используют. Потребность любить может вырасти в гиперконтроль над любимым человеком, в манипулирование им. Сексуальная ^потребность у некоторых превращается в сексуальную зависимость, когда становится необходимым физически овладеть человеком, который хоть сколько-нибудь, привлекал тебя. И так далее. То есть обычные человеческие потребности, пройдя через увеличительное стекло идеализма, перфекционизма и гиперчувствительности, превращаются в дефекты характера. На рисунке это ветви дерева.

Дерево

Какое основное чувство будет у человека с завышенными потребностями? Конечно, страх. Страх, что потребности не будут удовлетворены.

Это ствол дерева на рисунке. Страх у химически зависимого человека - чувство, которое пропитывает всю жизнь.

Страх очевидный, знакомый всем зависимым - это страх в похмельное утро, когда человек пытается вспомнить, где вчера был и что натворил.

Менее очевидный, но более глубокий страх перед будущим. Куда я качусь? Чем все это кончится? Время от времени этот страх охватывает все существо химически зависимого; в другие периоды он отступает и почти не ощущается, но он есть всегда. Это страх потерять любимого человека, семью, работу, здоровье, друзей, потерять жизнь. Страх, что люди узнают правду о химически зависимом и отвернутся.

Единственное средство против страха - это вера. Вера и страх несовместимы. Это может быть вера в Бога, в высшую справедливость, в добро и любовь как смысл человеческого существования. В более простых формах вера, что все будет хорошо, что все, что ни делается - все к лучшему. Как вы понимаете, речь идет о Втором шаге Программы: «... только сила, более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие».

И вот на этом стволе страха пышным букетом расцветают дефекты характера - ветви дерева. Их может быть очень много. И не все ветви относятся к каждому химически зависимому. Важно обнаружить свои основные дефекты характера и начать работать с ними, изменять в том направлении, в котором вы хотите. Может быть, вы обнаружите, что все перечисленные

дефекты характера есть у вас. Но изменить себя полностью за короткий срок невозможно. Поэтому ограничьтесь работой (пока) над одним-двумя, основными. Итак, ветви дерева.

Эгоизм: интерес и забота исключительно к собственным желаниям, нуждам, поглощенность собой. Среди людей, посвященных в Программу, часты споры на тему об эгоистичности Программы. Якобы она предлагает стать эгоистичными. Некоторые люди не различают два понятия: эгоизм и любовь к себе. Любовь к себе вовсе не исключает любовь к другим. Наоборот, любящий себя гораздо более способен любить других, чем относящийся к себе пренебрежительно, неуважительно и т. д. Пойти и вылечить разболевшийся зуб - это не эгоизм, а нормальное заботливое отношение к себе.

Эгоизм может проявляться в своеволии: «Я хочу так, как я хочу» - не учитывая интересы других людей.

Эгоизм может проявляться в том, что человек не оценивает критически свои поступки, а все оправдывает. И химически зависимый, как правило, великолепный мастер оправдывать своё поведение («Сто верст до небес и все лесом!»).

Эгоизм проявляется в самодовольстве, жалости к себе, нетерпимости, властности, упрямстве, духе противоречия и т. д.

Потребности, умноженные специфическими чертами личности химически зависимого, превращаются в ненасытность. Человек превращается в добывающего и поглощающего. Своим поведением и отношением к людям эгоист обрекает себя на одиночество; растут ненависть к миру, которой противится великой воле эгоиста и к самому себе. У эгоиста ее остается времени на собственную жизнь, т. к. время тратится не добывание, доставание и поглощение.

Гордыня. Разделим понятия гордости и гордыни. Гордыня - чрезмерное и неоправданное самоуважение, либо ненависть к себе. Гордость - радостное удовлетворение своими реальными успехами и достижениями, естественное человеческое чувство. Одна из человеческих потребностей - ощущать свою ценность, значимости. Это чувство укрепляется реальными достижениями и успехами.

Гордыня не подкреплена реальным - трудом. Человек может гордиться высоким происхождением или благосостоянием и должностью родителей. Или человек гордится случайным знакомством со знаменитым человеком. Но это не его заслуга! Гордыня может проявляться в высокомерном отношении к людям, в надменности, в тщеславии, хвастовстве (ты – просто алкоголик, а я – заслуженный).

Гордец очень беспокоится, что могут обнаружить его ошибки или неправоту; или что другой человек его в чем-то превосходит; не может позволить другому победить себя в спорах. Большой гордыней не способен делиться с другими людьми своими истинными чувствами.

Своим поведением большой гордыней обрекает себя на одиночество, отчужденность, вызывает в людях неприязнь и зависть к себе, и злость на себя.

Нечестность.

Просите честность и получите. Ищите честность и обретете. Стучите в дверь честности, и она откроется.

Любому человеку с искаженным представлением о себе придется стать законченным лжецом, чтобы убедить себя и окружающих, что он является тем, кем представляет себя. И каждому алкоголику и наркоману приходится лгать себе и окружающим, чтобы скрыть правду о себе. Приходится скрывать свои истинные чувства и мысли и оправдывать свое странное поведение.

Существует очень много причин, почему люди избегают правды, и далеко не все из них в необходимости скрывать алкоголизм / наркоманию. Люди вообще не очень любят говорить и слушать правду, потому что часто, правда как горячая картошка - и выбросить жалко и удержать невозможно. Поэтому чаще всего мы смягчаем правду, чтобы никого не обидеть. Если человеку сказать правду, то возможны следующие реакции:

1. Он будет в ужасе.

2. Он не станет слушать под каким-то предлогом.

3. Попытается убедить, что это - неправда. Например:

- Я был так зол на жену, что готов был убить ей!
- Ты с ума сошёл! или
- Да брось, я знаю, ты, и курицы не обидишь! или - Слушай, я вчера смотрел передачу... (перевод на другую тему).

Уроки нечестности преподает нам наша культура. Вырастая» ребенок подвергается разнонаправленным воздействиям. Например, в школе ребенку говорят, что самое важное - быть ушным, хорошо учиться. В семье говорят, что самое главное - быть как нее. В среде сверстников необходимо выделяться, быть не как все. Средства массовой информации предлагают образы: самое главное - деньги, самое главное - секс и т.д. Чтобы оправдывать все эти ожидания, мы начинаем позировать, отчасти, лицемерить, играть различные роли, смотря по обстоятельствам - перестаем быть самими собой, то есть быть кристально честным, часто во вред себе. Вот, правда.

Единственная нечестность, которая совершенно противопоказана химически зависимому, это нечестность по отношению к алкоголю / наркотикам. Мысли о том, что когда-нибудь будет возможно употребить алкоголь / наркотики без разрушительных последствий или остановиться после? одной рюмки или дозы наркотика - могут оказаться смертельными / щя химически зависимого человека.

Формы нечестности наиболее часто используемые химически зависимыми:

- преуменьшение количества выпитого или дозы наркотика;
- преуменьшение частоты употребления,
- отрицание имевших место фактов употребления, неуправляемого поведения и др.;
- рационализация - оправдание употребления алкоголя или наркотика

обстоятельствами (никак нельзя было избежать);

- проекция - перенос своей проблемы на другого («Это ты - алкоголик!»),

- интеллектуализация - общие рассуждения на тему «Все пьют».

Химически зависимый человек тонет в этой лжи» сам уже не может отличить: где ложь, где правда. Одному говорит одно, другому другое и живет в страхе разоблачения.

Нечестность в отношении алкоголя / наркотиков делает невозможным выздоровление.

Желающий выздороветь должен отказаться от нечестности.

Вернёмся к рисунку. У каждого человека есть потребность быть частью, т. е. быть похожим на других. Алкоголик / наркоман, как правило, либо вообще не осознает своих проблем, либо осознает частично. То есть у него идеалистическое - не соответствующее реальности - представление о себе.

Потребность быть (казаться) как все, плюс увеличительное стекло идеализма, и вырастает дефект характера - нечестность.

Нечестность, ложь - один из первых симптомов алкоголизма/ наркомании, и часто она сопровождает химически зависимого до могилы. Нечестность настолько пропитывает всю жизнь химически зависимого, что он начинает лгать даже в случаях, когда это бессмысленно; когда сказать правду совершенно безопасно и к тому же гораздо проще - так сказать, по привычке.

Можно - и необходимо! - бороться с нечестностью следующим образом:

- 1) признать свою нечестность;
- 2) принять решение быть честным;

3) попытаться и продолжать быть честным.

Вождделение крайнее желание удовлетворить крайне высокие потребности. Люди вожделяют самые разные вещи:

материальное благополучие, гарантированную стабильность, безопасность, спокойствие, власть, престиж и пр. Для химически зависимого человека опасным и разрушительным является сексуальное вождделение.

Сексуальное вожделение происходит из чрезмерного внимания к собственной сексуальной потребности, представление о которой у химически зависимого человека *идеалистично*, т. е. не соответствует реальности. У алкоголика / наркомана очень часто неверное представление о том, сколько и какого качества ему нужно секса.

Перфекционизм алкоголика / наркомана заставляет его постоянно искать идеальную во всех отношениях сексуальную партнершу, и он хочет обладать физически каждой понравившейся женщиной (то же относится к женщинам - алкоголикам / наркоманам). Химически зависимый часто не способен оценить по достоинству того человека, с которым состоит в отношениях; обращает внимание (в силу отрицательного мышления), в первую очередь, на недостатки и отправляется на поиски нового идеального партнера. А идеал - это то, к чему мы стремимся, но никогда **не** достигаем - по определению.

Страх, что сексуальная потребность не будет удовлетворена, толкает человека иметь сексуальных отношений больше, чем ему на самом деле нужно. Часто химически зависимый не может отказаться от секса, даже если понимает, что эти отношения сейчас не нужны.

В большинстве случаев химически зависимый человек живет в состоянии напряженности, беспокойства. А секс "прекрасный релаксант - расслабляет, снимает напряжение. Поэтому алкоголик / наркоман может бессознательно (и сознательно) стремиться к сексу как к успокоительному средству - как к таблеткам, как к алкоголю, наркотикам.

Сексуально зависимые алкоголики и наркоманы срываются по химической зависимости из-за секса так же часто» как из-за употребления" психотропных средств (таблеток).

Речь здесь вовсе не о том, чтобы отказаться от сексуальных отношений вообще. Секс - дар природы, который дает радость, прекрасное чувство слияния с родным человеком, хорошее ощущение себя как успешного, приятного, нужного человека и много других приятных ощущений. Важно для алкоголика и наркомана не попасть в сети сексуальной зависимости и не начать видеть мир сквозь секс, как раньше сквозь бутылку или черта наркотик.

Сексуальная зависимость может существовать в пассивной форме: постоянное просматривание порнофильмов, журналов; мысленное раздевание людей на улицах, в транспорте; фантазирование о сексуальных контактах. Тем самым человек постоянно подогревает свою сексуальность - в ущерб другим сферам жизни.

Активная форма вожделения - реальные беспорядочные половые связи, чрезмерная мастурбация. Кстати, мастурбация (или онанизм) совершенно безвредна, когда используется время от времени в отсутствии сексуального партнера для снятия чрезмерного напряжения. И это может быть более полезным, чем половой акт с неизвестным или малознакомым человеком, особенно в первый год трезвости, когда химически зависимому не рекомендуется

завязывать эмоционально значимые отношения.

Итак, химически зависимые люди склонны по природе своей зависеть также от людей и отношений, секса эмоций и др. Они легко «пересаживаются» с одного вида зависимости на другой, и часто одновременно имеют два и более видов зависимостей. После зависимости от химических веществ наиболее деструктивна сексуальная зависимость, которая может вернуть алкоголика к алкоголю» наркомана - к наркотикам. *Рекомендации:*

1. Провести обзор своего сексуального поведения в прошлом и понять, где оно приносило вред себе или другому человеку.
2. Наметить план будущей сексуальной жизни - что из прошлого опыта ты будешь повторять, а от чего откrestiшься.
3. Прежде, чем вступать в очередное сексуальное отношение необходимо свериться со своим планом

Зависть: болезненное осознание преимуществ, которые есть у другого человека – а у нас нет - плюс желание это иметь.

В обыденной жизни зависть *проявляются:*

- мы обвиняем и преуменьшаем людей, которым завидуем, злословим на их счет.

- играем в игру «Моя собака лучше»;
- злимся на успех людей, которым мы завидуем;
 - критикуем и сплетничаем по поводу этих людей. И если вы ловите себя на том, что злитесь на кого-то, обвиняете и сплетничаете, проверьте себя - может быть это зависть?

Рекомендации:

1. Обратить внимание на себя: что мне на самом деле нужно, без чего мне плохо? Ты можешь обнаружить, что завидуешь тому, без чего прекрасно обойдешься; но упустил из виду действительно важное.
2. Оцени то, что ты имеешь, и поблагодари Высшую Силу за это.

Чувство вины (угрызения совести):

Гиперчувствительный перфекционист (см, стр. 2) обречен на эти чувства, так как требования к себе завышены, а чувствительность к ошибкам и неудачам очень высокая. Химически зависимый ставит недостижимые цели (идеализм) и загоняет себя в ловушку вины.

Чувство вины может быть внушено человеку в детстве догматичным воспитанием, когда слишком много «нельзя» и «должен» обращено к ребенку. Став взрослым, человек нарушает родительские запреты, с которыми не согласен и чувствует себя виноватым. Это чувство может пропитать всю жизнь и мешать установлению гармоничных отношений с людьми.

Внешне «виноватого» легко узнать: понурый вид, опущенные глаза и голова, сутулые плечи, волочащая походка, заискивающий голос.

Внутри человек ощущает себя никчемным, неспособным, злится на себя, угнетен, подавлен - одним словом, он «плохой».

«Виноватый» избегает помощи, которую ему предлагают люди, так как считает себя недостойным. Не обращается к Высшей **Силе** по той же причине.

Рекомендации:

1. Простить себя, так как вы не могли поступить иначе, может быть не владели собой или не умели по-другому.
2. Поискать альтернативные пути поведения в подобной ситуации.
3. Научиться вести себя более конструктивно.

Лень. У многих химически зависимых людей есть явное отвращение к тому, чтобы что-либо *делать* для своего выздоровления. Очень многие, познакомившись с Программой, чувствуют, что это то, что они искали, чувствуют восхищение и надежду. Голосуют «за». Но почему-то ожидают, что трезвость осияет их безо всяких усилий с их стороны. Тем самым они говорят «против» внутри себя.

В лечебном центре часто пациенты с огромным трудом выполняют лечебные задания - откладывают со дня на день» утверждают, что разучились (или никогда не умели) писать; отказываются от некоторых лечебных заданий»

Некоторые алкоголики и наркоманы, узнав, что Программа «Двенадцать Шагов» предлагает «трудиться и день, и ночь», прибегают к более простым методам лечения: кодированию, «торпедированию» и пр., несмотря на то, что, на своем опыте убедились в малой их эффективности.

После прохождения лечебной программы многие бывшие пациенты не следуют четким рекомендациям - ходить на собрания А.А./А.Н. или в течение одного - двух месяцев сокращают частоту посещений А.А./А.Н. до нуля. Результат в подавляющем большинстве случаев не замедливает сказаться - **это срыв.**

Есть определенные *причины* для лени:

1. Жизнь алкоголика / наркомана достаточно *хаотично* без четких планов, целей, время не структурировано. Формируется привычка делать, что хочу, когда нравится. Необходимые дела делаются только, когда есть настроение это делать, либо когда положение становится безвыходным, а не когда это действительно нужно.

С другой стороны, было замечено, что химически зависимый человек пытается двигаться во всех направлениях одновременно.

2. В силу идеалистического представления о себе химически зависимый человек обычно плохо представляет, сколько времени ему нужно на дело, когда лучше его выполнить – не умеет планировать свою жизнь.

3. По той же причине алкоголик / наркоман часто переоценивает свои возможности и берется за дела, которые вообще не может выполнить.

4. Малое понимание или отсутствие чувства ответственности.

Некоторые проявления лени:

- хроническая небрежность» беспечность;
- склонность опаздывать;
- откладывание на потом;
- уклонение от ответственности;
- делание одновременно нескольких дел и ни одного;
- медлительность;
- равнодушие, апатия;
- выбор удовольствия вместо работы;
- удовлетворенность достигнутым - смертельный синдром!

Результаты лени:

- а) по-прежнему неорганизованная, неуправляемая жизнь;
- б) перекалывание «с больной головы на здоровую»;
- в) чувство вины, угрызения совести, ненависть к себе;
- г) малый личностный рост или его отсутствие;
- д) духовная деградация.

Рекомендации:

1. Планирование.

Лозунг «Живи одним днем» по отношению к каждодневным делам можно читать так: «Сделай сегодня все, что можешь сегодня сделать». Химически зависимый человек не может планировать свою трезвость, но то, что от него зависит, он может и должен планировать. Причем необходимо учитывать, что «мы предполагаем, а Бог располагает!»

2. Признание и исправление своих ошибок.

3. Воспитание самодисциплины.

4. Ежедневная молитва и медитация.

5. Признать, что закон жизни - изменение. А посему разумнее изменяться целенаправленно, а не хаотично. Достижения будут значительно больше.

Нетерпимость - неспособность принимать чувства, убеждения, поведение, которые отличаются от ваших; нежелание предоставить свободу самовыражения другим.

Часто химически зависимые люди считают, что на интересующий их вопрос существует только одна точка зрения, или что существует только один вариант решения какой-то проблемы. На самом деле это не так. Точек зрения бесконечное множество, и один Бог знает, какая из них истинная.

Решая проблему, мы всегда делаем выбор, независимо сг того, осознаем мы это или нет. Выслушивая альтернативы, мы обогащаем свое видение проблемы; закрываясь от других точек зрения, мы обкрадываем себя.

Некоторые проявления нетерпимости:

- предубеждение - отвержение прежде исследования;

- «закрытый ум» - неспособность допустить в себя новые идеи, хотя бы с целью проанализировать их;

- упрямство, нежелание идти на компромисс;

- негибкость, ригидность;

- мстительность, злопамятность;

- ханжество, псевдосвятость;

- претензия на обладание истиной;

- критичность.

Результаты нетерпимости:

а) жизнь в состоянии борьбы, отсюда страх, гнев, обида;

б) отдаление, отчуждение от людей,

в) формирование клик;

г) одиночество, безнадежность, отчаяние.

Рекомендации:

1. Позволить людям отличаться от вас, осознать свою и их уникальность.

2. Медитировать.

3. Молиться о ниспослании терпимости.

Обида - вновь и вновь переживаемое чувство несправедливости по отношению к нам. Обида - чувство наиболее разрушительное для химически зависимого человека, его следует избегать. Химически зависимые люди цепляются за обиды, лелеют их, держатся за них, наслаждаются ими и превращаются в злопамятных людей.

Следует помнить, что обида - «одеяло», которым укрываются все виды гнева: негодование, ярость, неприязнь, ненависть, праведный гнев. Если вы захотите всерьез разобраться со своей обидой, вы найдете гнев, с которым вы, вероятно, не научились ещё правильно обращаться, поскольку вынуждены прикрывать его обидой.

Вспомните, как часто вы сами создавали ситуацию, где вы обижались и с легким сердцем употребляли потом алкоголь или наркотики, имея «железную» причину для этого!

Причины обиды:

1. Крайняя чувствительность химически зависимого человека (корень Дерева), его очень легко обидеть.

2. Перфекционизм (второй корень Дерева) заставляет везде и всегда быть первым, и когда химически зависимый человек не первый, он обижается на того, кто является таковым,

3. В силу идеалистического взгляда на мир (третий корень Дерева) химически зависимый человек требует, чтобы другие люди действовали так, как они «должны», а события развивались так, как они хотят; и обижаются, когда этого не происходит.

4. Обида возникает, когда не удовлетворены (или есть такая угроза) завышенные потребности химически зависимого человека.

Результаты обиды:

1. Физические: головные боли, проблемы с желудком, напряженные мышцы.

2. Умственные: заикленность на одной теме «умственная жвачка», неспособность сконцентрироваться на том, что действительно важно, искаженное восприятие.

3. Духовные: утрата связей с людьми и Богом; ощущение себя «плохим»; сомнения в принципах, в которые верили, негативные изменения в характере.

В подавляющем большинстве случаев люди, на которых мы обижаемся, нас обидеть не хотели! Происходят недоразумения; часто люди «читают» чужие мысли, т. е. приписывают их, вместо того, чтобы спросить. Ожидает, что другие люди «читают» их мысли - «зачем говорить, сама (сам) должен знать!» То есть совершают типичные ошибки общения. Если вы обиделись, то, скорее всего это результат недоговоренности.

Рекомендации.

1. Учиться правильно общаться, лучше с помощью специалиста - психолога.
2. Избегать споров и мести.
3. Убирать из мыслей ошибки других людей, но искать и исправлять свои.
4. Допустить, что несправедливый к вам человек может быть сам духовно болен, так же как и вы.
5. Просить Высшую Силу о прощении, простить. Список ветвей Дерева можно продолжать. Но основные здесь перечислены. И, скорее всего вы найдете в себе большинство дефектов характера. Помните, что нельзя исправлять сразу все - это невозможно. Выделите основной и начинайте работать с ним прямо сегодня. Поощряйте себя за успехи и прощайте за неудачи - **Вы на верном пути!**