



## **Правило «Без комментариев»**

На наших собраниях мы рассказываем о собственном опыте и без комментариев выслушиваем то, чем делятся другие. Мы стараемся брать на себя ответственность за свою жизнь, а не давать советы другим. Вот почему любые комментарии во время наших встреч категорически не приветствуются. Рекомендации по правилу «Без комментариев» помогают сделать наши встречи безопасными.

### **Примеры «комментариев» могут включать, но не ограничиваются:**

- Предоставление не запрашиваемой обратной связи
- Консультирование
- Ответы
- Высказывания с безличными «ВЫ» и «МЫ»
- Переспрашивания
- Обсуждение
- Критика
- Контролирование
- Доминирование
- Обесценивание чувств или переживаний другого человека
- Физический контакт/прикосновение
- Движения тела, например кивок головой или другие жесты.
- Вербальные звуки/шумы
- Упоминание присутствующего в своем высказывании, называя его имя

### **CoDA «Руководство о том, как делиться» (FSM, часть 2, стр. 35)**

По мере нашего выздоровления важно, чтобы каждый из нас говорил так, как он может. Многим из нас очень трудно разговаривать с другими, особенно с незнакомцами. Мы призываем людей начинать медленно и осторожно. Никто из членов CoDA не имеет намерений высмеивать или ставить другого в неловкое положение. Ничто из того, чем люди делятся, не является неважным или глупым. Делиться своим опытом лучше всего с помощью утверждений «я». Комментарии и «обратная связь» не приветствуются.

Выставляйте табличку **«В целях безопасности»** во время собраний.  
Ее можно размножить для использования на собраниях CoDA