



**ПРОГРАММА
по работе**

с созависимостью

Методическое пособие

Под редакцией:
Надежды Кокош

Рецензент:
Марина Шорец, психотерапевт, магистр психологии

Издано при поддержке
Общественной организации «Белорусская организация трудящихся женщин»

Редактор: Надежда Кокош
Компьютерная верстка: Арина Семычкина
Дизайн обложки: Светлана Гайдученок

Жизнь рядом с зависимым от химических веществ или эмоционально зависимым человеком (мужем, отцом, матерью, ребенком) погружает женщину в состояние созависимости. Многие назвали бы созависимых женщин настоящими мазохистками, получающими удовольствие от собственных мучений, они буквально напрашиваются на унижения, пытаются угодить зависимому. Женщины готовы на все, чтобы не дать зависимому встретиться с реальным миром, они лгут и изворачиваются, чтобы скрыть, сгладить последствия безответственного поведения зависимого человека.

В этой «работе» женщины обычно забывают и себе, становясь прекрасной мишенью для побоев и оскорбления.

Уйдя из родительской семьи, девушки-дочери алкоголиков, по статистике, в 60% случаев выходят замуж за пьющих мужчин, даже если мать проживала с отцом раздельно: как утверждают психологи, «супружеский сценарий» записывается в детском подсознании очень рано, до шести лет.

Но выход из порочного круга есть — и программа по работе с созависимостью, подготовленная на основе рекомендаций, содержащихся в книге В.Москаленко «Зависимость — семейная болезнь» и представленная в данной брошюре, является одним из них. Размещенный здесь материал предназначен для тех, кто хочет организовать группу помощи для созависимых женщин.

Изменяя в ходе занятий стереотип поведения, женщины перестают быть мученицами и вырываются из круга унижений, который смертелен для их личности в переносном, а порой и в прямом смысле слова.

Мой интерес к программе по работе с созависимостью возник из личной потребности что-то изменить в своей жизни.

Для себя я определяю состояние созависимости как желание контролировать весь мир с его потребностями и нуждами и при этом забывать о своих интересах и желаниях.

Ярче всего желание жертвовать собой проявляется в любовных отношениях: ты растворяешься в любимом, подчиняешь свою жизнь его потребностям и вскоре с удивлением замечаешь, что стала неинтересна возлюбленному.

Превратившись из девочки в девушку, я словно специально влюблялась в таких мужчин, которые делали меня несчастной. Я регулярно совершала героические поступки, чтобы доказать, что я самая лучшая. Мне и в голову не могло прийти, что любят человека и при отсутствии подобных доказательств. Чем больше я отдавала, тем меньше получала взамен... Я упорно делала все, чтобы оказаться в числе женщин, которым не везет в любви. Моя личность, моя самооценка оставалась вне фокуса моего внимания: срабатывала сложившаяся с детства установка (сначала подумай о других, а уж что останется твое).

Сейчас, пройдя через психотерапевтические занятия, имея опыт ведения группы по работе с созависимыми женщинами, я могу сказать - у каждого из нас есть возможность принять и полюбить себя.

Состояние созависимости - это не приговор, который нельзя обжаловать. Каждый из нас имеет право на счастливое чувство самопринятия, и это чувство мы можем возвращать внутри нас вне зависимости от количества жертв, принесенных во имя человечества.

И только это чувство самопринятия дает нам возможность принимать и любить окружающих, жить не жертвуя, а заботясь, строить свою жизнь в соответствии со своими ценностями. Стать личностью, способной любить и быть любимой.

Надежда Кокош, ведущая программы по работе с созависимостью

Содержание

Введение.....	5
Женщины, которые любят слишком сильно	5
Говорят участницы группы	7
Тема № 1: «Работа с чувствами»	8
Тема № 2: «Контролирующее поведение».....	14
Тема №3: «Отстранение».....	17
Тема №4: «Акция — реакция».....	19
Тема №5: «Границы»	21
Тема №6: «Родительская семья».....	23
Тема №7: «Самооценка».....	26
Тема №8: «Избавление от психологии жертвы»	30
Тема №9: «Да, мы умеем думать»	30
Тема №10: «Работа с утратой».....	31
Тема №11: «Ставим свои собственные цели»... ..	33
Тема №12: «Утверждение себя»	34
Приложение. Двенадцать шагов	38

ВВЕДЕНИЕ

Данная брошюра — итог встреч группы женщин, которые участвовали в программе по работе с созависимостью, разработанной на основе рекомендаций, содержащихся в книге В.Москаленко «Зависимость — семейная болезнь».

Занятия были организованы по инициативе Надежды Кокош, ведущей программы, и проходили, с января по апрель 2006 года в помещении, любезно предоставленном общественной организацией «Белорусская организация трудящихся женщин».

В начале занятий группы состояла из 10 участниц и их состав менялся (группа была открытой), но к 3-4 занятию состав участниц стабилизировался, а в занятиях обычно принимали участие 5-6 женщин.

Раз в неделю по вечерам на протяжении двух с половиной часов женщины получали возможность переосмыслить свое отношение к жизни, проанализировать свои чувства, задуматься о своих желаниях и о том, что им мешает реализовать свои потенциал.

Часто в роли «помех» выступали близкие люди.

«Я все время отдаю семье, и на себя у меня ничего не остается», «Когда мой папа пьет, я не могу ничего делать, думаю только о том, как помочь маме», «Когда мои родители ссорятся, я чувствую себя совершенно выбитой из колеи» — подобные фразы часто звучали из уст женщин в начале занятий. Участницам группы было гораздо удобнее примерять на себя роль жертвы, чьей судьбой распоряжается чья-то злая воля, чем брать ответственность за свою жизнь в свои руки.

Эта позиция характерна для эмоционального состояния личности, называемого созависимостью.

Постепенно, от занятия к занятию, участницы группы начинали говорить о своих собственных целях в жизни, переставая размышлять о том, как эффективнее контролировать поведение близких.

Эти перемены приводили к позитивным изменениям в их семейной жизни, у некоторых участниц улучшились отношения с родителями, две участницы устроились на работу которую долго не удавалось отыскать.

Сами женщины объясняли эти перемены тем, что они изменили свое отношение к жизни и начали заботиться о себе. Жизнь участниц группы становилась их ответственностью, а право распоряжаться жизнью близких участницы передавали близким.

ЖЕНЩИНЫ, КОТОРЫЕ ЛЮБЯТ СЛИШКОМ СИЛЬНО

Созависимых женщин можно назвать «женщинами, которые любят слишком, сильно» либо «женщинами, которым не везет в любви».

Часто эти женщины происходят из дисфункциональных семей, где не удовлетворялись их эмоциональные потребности, где действовали правила ядовитой педагогики вроде правил трех «не»: не говори, не чувствуй, не доверяй. Отец или мать могли быть большими алкоголиками.

Эти женщины, о которых мало заботились, начали заполнять свою неудовлетворенную потребность во внимании усиленной заботой о ком-то, особенно о мужчине с трудной судьбой, о мужчине, сильно нуждающемся в помощи, опеке, о мужчине-алкоголике. Женщина становится его женой, нянькой, строгой воспитательницей, обвинителем-прокурором, матерью.

В связи с тем, что в детстве этим женщинам никогда не удавалось превратить одного или обоих родителей в заботливых, любящих маму и папу (мама и папа сами тратили все силы на алкоголизм или борьбу с ним, тут не до детей), в зрелом возрасте их влечет к эмоционально малодоступным мужчинам, типичным представителем которых является алкоголик. Он льнет к бутылке, женщина льнет к нему, но он остается с бутылкой. Жены пытаются изменить своих мужей своей, безграничной любовью.

Пережив ужас отвержения в детстве, эти женщины делают все возможное, чтобы предотвратить распад отношений с мужчиной, которого любят. Женщины страшно боятся быть брошенными и сохраняют брак даже тогда, когда он давно уже перестал быть браком.

Эти женщины не останавливаются ни перед какими затратами времени, сил, денег, если это нужно отдавать любимому мужчине. Для этих женщин не существует понятия «слишком много» в части отношений «даю», и они могут удовлетворяться крохами в части отношений «беру». Им в голову не приходит, что в супружеских отношениях «даю» и «беру» должны быть уравновешены.

Привыкнув в своих семьях к недостатку любви, эти женщины готовы сколько угодно ждать, надеяться и делать все возможное, чтобы доставить удовольствие своему избраннику. Они готовы десятки лет питать свою иллюзию «завтра он будет пить меньше».

Эти женщины готовы брать на себя значительно больше, чем пятьдесят процентов вины, ответственности в любых взаимоотношениях — с мужем, со взрослым сыном.

Самооценка у этих женщин очень низкая, в глубине души они не верят, что достойны быть счастливыми. Скорее они готовы верить, что должны еще заработать право наслаждаться жизнью.

У этих женщин исключительно велика потребность контролировать поведение, чувства и мысли своего мужчины, своих детей. В их лексиконе не встречаются фразы «Хочу спасти, как заставить, что делать, чтобы он прекратил». Это слова контроля. Женщины стоят на страже своих взаимоотношений, как часовой на посту поскольку в детстве они жили в обстановке ненадежности. Они стараются везде и во всем помогать другим, стать необходимыми и даже незаменимыми. Нередко они выбирают так называемые помогающие профессии — врач, воспитательница, учитель.

Во взаимоотношениях для них важнее то, как это должно быть, чем те ситуации, которые сложились. Они больше мечтают, чем живут.

Их любовь и мечтания очень тяжелы и для них и для партнера. Это «всепоглощающая и испепеляющая любовь».

Они могут быть предрасположены психологически либо биохимически к зависимости от алкоголя, наркотиков, лекарств, от определенных видов пищи, например, от сладкого.

Их влечет к людям с проблемами, нуждающимся в «спасении», им ближе те ситуации, где царит хаос, неопределенность, эмоциональные страдания, где страсти, где жизнь протекает как на качелях из ада в рай, где льется рекой алкоголь. При этом они избегают ответственности за самих себя.

У этих женщин может отмечаться тенденция к подавленности, которую они стараются предотвратить, вовлекаясь в непрочные, «бурные» взаимоотношения.

Этих женщин не привлекают мужчины добрые, устойчивые в жизни, надежные и интересующиеся ими. Они находят таких мужчин милыми, но скучными, занудными, «пресными». Невезение в любви — это не навсегда» Преодоление созависимости и есть путь к более удовлетворяющим взаимоотношениям.

Женщины, которым везет в любви, отличаются следующими особенностями:

Женщина принимает себя целиком, даже если желает что-то изменить в себе. В основе взаимоотношений с собой лежит любовь и уважение, о чем она постоянно заботится и что поддерживает. Она просто ценит себя. Она знает, что если сама себя будет отвергать, хотя бы и под маской самоотверженной любви к другому, то другие точно ее отвергнут.

Она воспринимает других такими, какие они есть, без попытки изменить и приспособить к своим потребностям. Если жених приходит на свидание пьяным, она не питает иллюзий, что это случайно и он больше пить не будет.

Она не отрекается от любых сторон жизни и любых эмоций «положительных» или «отрицательных». Она не подавляет эмоций, а пользуется всеми чувствами.

Она лелеет и возвращает каждую грань самой себя: свою личность, свою наружность, свои верования и ценности, свои интересы и достижения.

Ее самооценка достаточно высокая, так что она получает удовольствие от пребывания в обществе мужчин, которые хороши просто такими, какие они есть. Ей не требуется быть для кого-то нужной, чтобы почувствовать себя достойной.

Она позволяет себе быть открытой и доверчивой с некоторыми людьми. Она не боится, что люди узнают ее достаточно глубоко и тогда перестанут ее любить. Она также не позволяет эксплуатировать себя людям, которые не заинтересованы в ее благополучии.

Она формирует для себя вопросы следующим образом: «насколько для меня хороши эти взаимоотношения? Способствуют ли они моему росту? Позволяют ли эти отношения мне быть той, кем я могу и хочу быть?». Если же отношения доставляют одни неприятности и разрушают ее личность, она может сказать: «Пусть уходит» и при этом не впадает в отчаяние. У нее есть круг поддерживающих ее друзей, у нее есть здоровые, глубокие интересы в жизни, что позволяет ей пережить кризис.

Она умеет защитить себя, свое здоровье, свое имущество, свое благополучие. Ее не влечет напряженная борьба в отношениях, драма, хаос, качели из ада в рай.

Она знает, что устойчивые, развивающиеся, здоровые отношения бывают между партнерами, у которых сходные ценности, интересы и цели. Она знает, что зависимость от алкоголя или наркотиков сильно мешает достичь этих здоровых взаимоотношений, она не заблуждается относительно тяжести заболеваний, относящихся к зависимости.

Она знает, что достойна всего лучшего, что может предложить ей жизнь. Она не будет тратить свои силы на то, чтобы улучшить своего избранника, поскольку знает, что переделывать, перевоспитывать людей невозможно. Она будет тратить силы на то, чтобы улучшать себя.

Перечисленные качества женщин, которым везет в любви, можно приобрести в программе преодоления созависимости, представленной в данной брошюре и опробованной на себе женщинами-участницами группы.

ГОВОРЯТ УЧАСТНИЦЫ ГРУППЫ

Анна: «За время занятий в программе по работе с созависимостью я стряхнула с себя груз ненужных беспокойств, балластных забот, груз постоянной озабоченности по поводу и без.»

Я поняла, что мои родные люди должны жить своей жизнью, я не должна вмешиваться в нее без их согласия, а тем более что-то пытаться изменить в их жизни, на «чужой территории».

Я стала легче относиться к людям, принимая их такими каковы они есть. Я смогла переоценить свою личную, достаточно сложную, ситуацию, и спокойно ее принять.

Занятия в группе дали мне очень ценную возможность увидеть, что я не одна со своими пресловутыми проблемами.

Мне понравилось участвовать в занятиях, слушать других, переоценивать свои убеждения и разрушать китайские стены, из них построенные.

Я боялась пропустить занятия, чтобы не нарушить целостность предлагаемого материала, не прервать цепочку умозаключений и открытий в себе».

Люба: «Я горжусь теми переменами, которые во мне произошли в ходе занятий в программе по работе с созависимостью, чувствую удовлетворение оттого, что я оказалась способной делиться своим опытом с другими людьми, быть нужной и полезной для кого-то. Сегодня я ощущаю себя полноценным человеком, способным дарить и принимать любовь.»

В начале занятий я чувствовала страх перед будущим, груз прошлого давил на плечи. Сегодня страха нет, я справляюсь со всеми жизненными ситуациями. Я — это я, и моя личность неповторима, я не обязана вмещаться, в чьи-то представления обо мне или роли, которые кто-то пытается мне навязать.

За время встреч я научилась прислушиваться к себе, принимать себя, заботиться о себе. Учусь любить себя, прощать себе ошибки и несовершенства. Я стала мыслить конструктивно, избавилась от страха и беспомощности перед проблемами».

Тамара: *«В начале занятий я, испытывала нелюбовь к себе, к людям, меня одолевали страхи. Сегодня я еще на середине пути к самопринятию и духовному равновесию, но уже ощущаю относительно стабильное психологическое состояние, уверенность в том, что я многое могу, осознаю абсурдность многих моих тревожных мыслей.*

За время занятий от хронической депрессии я перешла к позитивному отношению к жизни, к себе, к людям.

Я получила, пищу для саморазвития, активно используя мысли и открытия, приходившие ко мне на группе. В моей жизни произошли хорошие перемены: и на работе, и в личной жизни. Считаю, это случилось благодаря моей работе над собой».

Наталья: *«До занятий в группе по работе с созависимостью я испытывала растерянность, обиду, униженность, ощущение своей не востребованности.*

После — здоровое самоотстранение от проблем окружающих меня, людей, уверенность в своих силах. Я ослабила контроль над своей жизнью и жизнью своих близких, стала жестче и ровнее общаться с обидчиком, лучше получается ставить его на место.

Благодаря участию в программе я почувствовала большую уверенность в своих силах, научилась здоровому самоотстранению, стала больше уважать себя как личность. Я ослабила контроль над близкими. Как следствие, ко мне в лучшую сторону изменилось отношение окружающих.

Но самым, для меня замечательным было то, что я с огромным, интересом слушала, исповеди и истории других участников. Часто в этих историях я узнавала, себя и порой делала, для себя, очень полезные выводы».

ТЕМА №1

«Работа с чувствами»

Цель - научиться определять свои чувства, попрактиковаться в их выражении словами либо языком тела и пр., увидеть сходство своих чувств с чувствами других людей, осознать, что есть «резерв» неиспользуемых чувств, понять, что все наши чувства хороши. На примере одного из чувств (например, страха, гнева) понять, как эти чувства могут быть выражены неразрушительным, здоровым образом.

Что вы чувствуете?

После самоотчета о текущих чувствах можно предложить выполнить упражнение со списком чувств:

Слова, выражающие самовосприятие человека (чувства):

злой	искренний
окруженный вниманием	щедрый
всеми забытый	обиженный
оцененный по достоинству	брошенный
озадаченный	встревоженный
побитый	безразличный
плохой	красивый
спокойный	смелый

любопытный	сломленный
осторожный	замкнутый
подавленный	окруженный заботой
впавший в отчаяние	изобретательный
любимый	расстроенный
возбужденный	затюканный
полный энергии	опустошенный
получивший похвалу от старших	смущенный
польщенный	завидующий
неудачник	готовый к действию
толстый	испуганный
грубый	оставшийся без друзей
смешной	настоящий
виноватый	восторженный
благодарный	грустный
убитый горем	чувствующий поддержку
хороший	глупый
ненавистный	удовлетворенный
спешащий	перепуганный
счастливый	озабоченный
сдержанный	надеющийся
бесчувственный	запуганный
независимый	неуверенный
угрюмый	необразованный
веселый	одинокий
осуждающий	радостный
оправданный	завистливый
непосредственный	резкий
испытывающий недостаток	рьяный
рохля	верный
непонятный	крикливый
угнетенный	потерянный
притворяющийся	властный
необходимый	меланхолический
шумный	нуждающийся

исключенный	недовольный
оптимистичный	несуществующий
чрезмерно опекаемый	неуправляемый
гордый	открытый
пассивный	задавленный
мирный	жадный
отверженный	гонимый
тихий	бесполезный
сочувствующий	не оцененный по достоинству
отталкивающий	невезучий
дисциплинированный	оживленный
стыдящийся	мстительный
помогающий	уставший
упрямый	печальный
мягкий	никчемный
стеснительный	откровенный
беспокойный	тоскующий
целеустремленный	легко ранимый

Что дает инвентаризация чувств?

Когда участники группы идентифицируют свои чувства самостоятельно, они испытывают некоторые трудности и называют 3-5 чувств. Затем они смотрят в список, отмечают свойственные им чувства вообще или в данный момент (ведущий может поставить задачу так и так).

Зависимые с радостью обнаруживают, что их эмоциональная палитра богата, у них есть многие чувства, перечисленные в списке. Это приятно. Далее обсуждают на группе, у кого какие чувства наиболее актуальны. Из этого участники группой терапии могут сделать вывод, что у них у всех сходные чувства (приятно, «я не одна такая»). После работы со списком созависимые лучше осознают, что у них преобладают негативные чувства. Поскольку такая картина наблюдается почти у всех созависимых, то они могут подумать о выходе из этого состояния. "Ведущий подчеркивает, что изменение возможно. Можно в конце терапии, после окончания всего курса, также идентифицировать свои чувства по списку (раздаются новые списки без прежних пометок). Созависимые могут убедиться, что палитра чувств сдвинулась в сторону позитивных — радости, любви и других. Ведущий раздает прежние списки, и появляется возможность сравнения с различными позитивными сдвигами.

Затем, если позволяет время, обсуждаем на группе вопрос: зачем говорить о чувствах?

При подведении итогов можно сделать следующие выводы.

Они доставляют нам удовольствие.

Чувства помогают понять, что идет не так.

Чувства помогают понять, чего мне не хватает.

Продолжить список выводов с учетом высказываний участников.

Далее обсуждаем вопросы: какие чувства вас пугают? какие не вызывают сопротивления?

Кто-то в группе может сказать: «Когда я чувствую гнев, ненависть или ревность, то я боюсь, что не смогу контролировать себя». «Подавленность меня пугает. Я заставляю себя думать о чем-то хорошем». Обычно не вызывают сопротивления так называемые хорошие чувства - любовь, радость.

Необходимо дискуссии в группе подвести к выводу о том, что нет «хороших» и «плохих» чувств. Все чувства хороши и законны. Необходимо дать им естественный и здоровый выход

Законы жизни чувств

Чувство находит свое выражение постепенно. Если ему не дать здорового выхода, то оно найдет нездоровый выход: болезни на нервной почве; нервозность, раздражительность, грубость к людям; неадекватность реакций на происходящее (включая алкоголь, наркотики, лекарства).

Рассмотрим, как мы защищаемся от чувств. Нам поможет таблица «Глубоко спрятанные чувства».

Глубоко спрятанные чувства

Защитное поведение	Что в нас видят другие	Возможные спрятанные чувства
Объяснение, оправдание, интеллектуализация, минимизация, теоретизирование, анализ, обобщение	Превосходство над другими, высокомерие, надменность, стремление контролировать, манипулировать	Чувство неадекватности (несоответствия), гнев, печаль, страх, стыд, душевная боль, вина, одиночество
Яркость, ослепительность, несогласие, угрозы, нападение	Упрямство, вызов окружению, враждебность, гнев	
Согласие (соглашательство), лесть, шутки, улыбки, извинения	Угодничество, «хороший человек», слабак, ложный, поддельный	
Минимизация, уклонение, хитрости, уловки, молчание, замкнутость, побег от проблемы	Отчужденность, равнодушие, отвержение, мрачность, «надутость», подозрительность	

Объяснения:

Критицизм, минимизация, молчание, неадекватность, печаль, гнев, вина, боль, стыд, счастье, страх, удовлетворение, нападение, несогласие, лесть.

Защита от чувств: роли «шутник», «обвинитель», «воплощение спокойствия», «болтун».

Что в них общего? Эти роли защищают людей от выражения истинных чувств.

Как люди защищаются от чувств?

Они лгут, лицедействуют, винят других, молчат, замыкаются в себе, живут мечтами, без умолку болтают, стараются угодить окружающим, притворяются всезнайками, проявляют агрессивность.

Правила защитного поведения

- Защитное поведение преследует определенную цель: облегчить боль, набраться храбрости, обрести передышку в напряжении.
- Все мы используем защитное поведение и учимся этому в раннем детстве.
- Мы обязаны сознательно отказаться от защитного поведения. Необходимо взглянуть в лицо своему собственному страху, своей боли. Разобраться в причинах и выразить свои истинные чувства здоровым образом.

Поразмышляем:

- Можете ли вы вспомнить, когда в первый раз попытались «защититься»? Что вы использовали?
- Вспомните еще три случая, когда вы в детском или подростковом возрасте использовали изобретенную вами защиту
- Приведите примеры тревожных или других неприятных чувств, от которых вы пытались защититься.
- Вспомните, когда вы использовали защиту в зрелом возрасте. Какие внешние обстоятельства заставили вас прибегнуть к защите?
- Как помогает вам защитное поведение?
- Перечислите три способа, которые в будущем вам помогут ослабить свои защитные механизмы.

Возьмем себе за правило проявлять собственные чувства здоровым образом. Выразить свои чувства можно любым способом, но нельзя при этом причинять вреда себе, окружающим, предметам, имуществу.

Иными словами, нельзя бить себя или окружающих, в том числе не надо пинать собаку или другое животное. Запрещается бить по предметам, ломать их, кроме тех случаев, когда дешевая посуда предназначена была специально для таких случаев.

Но если вы полностью отвернулись от людей, то вы наносите вред себе. Можно сказать подруге, что сердитесь на нее за то, что разболтала ваши секреты. Но нельзя сплетничать о подруге (вред окружающим).

Обсуждаем в малых группах (по 3-5 человек) следующие вопросы:

- Какие чувства считались нормальными в вашей семье? Проявления каких чувств были под запретом?
- Были ли в вашей жизни события, которые заставили вас отгородиться от определенных чувств (развод родителей, наркомания или алкоголизм одного из членов семьи, оскорбление — физическое, эмоциональное, сексуальное)?
- Какие события помогли вам вновь испытывать всю гамму чувств?

Упражнение «Избавляемся от страхов»

Страх испытывают часто как зависимые, так и созависимые люди. Страх — это выученная эмоция. Следовательно, путем обучения можно обуздать его.

Перечислите 1-2 из своих страхов, которые вы испытывали сегодня. Как эти страхи ограничивали вашу жизнь сегодня? Что вы можете сделать, чтобы уменьшить эти страхи?

При обсуждении ответов на вопросы упражнения можно подвести участников группы к более глубокому осмыслению страха через другие чувства.

Страх - это чувство беспомощности, тревоги, беспокойства, ужаса, вызванное ожиданием опасности, боли, несчастья.

Что мы можем делать со своими страхами?

Здесь суммируется опыт участников дискуссии. В резюме можно включить следующее,

- Мы можем выбросить из своего лексикона негативные слова и фразы типа «Я ничего не могу поделать с собой...».
- Мы можем заниматься по настоящей программе либо по Программе 12 шагов (см. Приложение).
- Мы можем сбалансировать свою жизнь.
- Мы можем расширить зону комфорта, идя на риск.
- Мы можем упражняться в технике расслабления. Список можно продолжить.

На чувстве стыда стоит остановиться и поработать с ним подробно.

Если спросить участников групповой психотерапии, что такое стыд, как он проявляется в нашей жизни, то мы можем получить разные ответы.

Стыд — это чувство, физическое состояние (взгляд вниз, покраснение, соответствующая поза тела), предсказуемое поведение, когда хочется спрятаться от стыда, «чтоб мне провалиться на месте», замкнутость, неудобные мысли типа «я — неудачница», духовное отчаяние («я — недочеловек», я меньше, чем человек).

Стыд — это болезненное верование в основополагающую дефективность себя (реже других). Если чувство вины связано с тем, что я что-то сделала не так, сожалею об этом, то чувство стыда связано с тем, что я не такая, какой должен быть человек.

Вина — это проигрыш в отношении что-то делать. Стыд — проигрыш в отношении быть, проигрыш в существовании. Вина возникает, когда я что-то сделала такое, что не соответствует моему моральному кодексу. Это мое прегрешение, я переступила через какую-то норму. Стыд свидетельствует о моем глубоком недостатке, я — такая, что стыжусь себя. Стыд и вина часто идут вместе, возникают одновременно. Но стыд глубже и губительнее вины. Стыд и вина — это межличностные чувства, они указывают на то, что между нами и миром что-то идет не так.

Люди переоценивают положительное значение стыда. Стыд ценен только в малых дозах а в больших дозах он разрушителен.

Стыд можно разделить на конструктивный, который может улучшить жизнь, и чрезмерный, от которого одни проблемы.

Если в человеке надолго поселился стыд, то человек боится отвержения. Стыд как бы говорит: кто может ценить меня? Когда человек испытывает чувство вины, он боится наказания. Вина как бы говорит: придется поплатиться.

Сплав вины и стыда рождает вопрос: как я могла сделать это?

От стыда исцелиться труднее, чем от вины. Исцеление от стыда — это новая концепция себя, достижение нового самоуважения. Неизлеченный стыд делает с нами много плохих вещей. Последствиями стыда могут быть: паралич действий; украденная или заблокированная энергия; убежание от проблем; замкнутость, которая может сопровождаться маской из улыбки, угождением другим, а на самом деле человек остается погруженным в себя; критицизм - когда мы критикуем других, это значит, что мы критикуем себя (это состояние отражается в поговорке «Свою же монету выну из-за твоего уха»); ярость (зацепи достоинство человека, носящего в себе стыд, получишь фурию); перфекционизм, когда человек старается все делать наилучшим образом, но никогда в своих глазах не бывает достаточно хорош; алкоголизм, наркомания; созависимость.

Аналогичным образом можно работать с гневом либо с такой реакцией на чувства, как слезливость.

Упражнение

Запишите свои чувства на текущий момент в дневник. Прочитайте, что хлынуло, когда открылись «шлюзы».

Найдите доверенного человека, которому можно все рассказать. Подходящим собеседником может быть человек, который будет держать все в тайне, будет хорошо вас слушать, принимать вас такой, какая вы есть, который не будет давать советов и пытаться

спасти вас. Теперь поменяйтесь ролями и сами станьте таким слушателем. Запишите свои чувства в дневник.

Упражняйтесь в медитации. Одна из возможных медитаций на сегодня.

Сегодня я буду помнить, что чувства — важнейшая часть моей жизни. Я буду открытой для моих чувств в моей семейной жизни, в дружбе, на работе. Я позволю себе испытывать любые чувства и не буду судить себя за это. Люди могут лишь провоцировать те или иные чувства, но все чувства принадлежат мне. Я истинная хозяйка своих чувств.

ТЕМА №2

«Контролирующее поведение»

Цель занятия — показать неэффективность контролирующего поведения, мотивировать участников к отказу от него, а также к тому, чтобы не только перестать контролировать других, но и начать заботиться о себе.

Можно обсудить следующий вопрос: как вы пытались или сейчас пытаетесь сдерживать поведение кого-то из членов семьи?

Теперь будем отмечать те действия, которые приводили к желаемому результату, и те, которые оказались напрасными.

Почти все действия по опыту участников группы будут напрасными. Становится очевидной неэффективность контролирующего поведения.

Путем экскурсии в детство одного из участников группы можно показать истоки контролирующего поведения. Истоки лежат в родительской семье. Семья ценила слабость, послушание, безынициативность, отбирала право на риск. Семья нарушала права ребенка, право быть самим собой. Появившееся тогда чувство бессилия привело к необходимости контролировать других. Нас контролировали, и мы контролируем.

Ребенка учили: то, что ты хочешь делать, не совпадает с тем, что ты можешь делать. Сделаешь то, что хочешь, и у тебя будут неприятности. Ребенок научился избегать неприятностей и делать то, что хотят другие. Отсюда полная концентрация внимания на жизни других и вера в возможность управлять жизнью зависимого больного.

Можно обсудить некоторые из нижеприводимых вопросов:

- Сколько времени вам потребовалось, чтобы осознать неэффективность контролирующего поведения?
- Сближает ли вас с членами семьи контролирующее поведение? -
- Вы не устали чувствовать себя ответственной за все и за всех?
- Осознаете ли вы, что ваша энергия не безгранична?
- Как реагируют другие на ваш контроль?
- Не усматриваете ли вы связи между контролирующим поведением и своим хроническим чувством неудовлетворенности жизнью?
- Как бы вы могли конструктивно использовать свои способности и силу?
- Ощущаете ли вы себя в глубине души сильной? Ваша беспомощность лежит лишь на поверхности?

Источник потребности контролировать других заключается в том, что нам всем необходимы любовь, безопасность и ощущение своей силы. Мы любили — нас отвергли.

Результат — усиление контроля. Мы пытаемся управлять другими и получать от них то, что нам нужно. Контролирующее поведение сопровождается таким чувством, будто ситуация вот-вот выйдет из-под контроля. Это опасно. Мы боимся потерять контроль и над другими и над собой. И для обречения безопасности навязчиво контролируем.

У всех у нас есть осознанное, или неосознанное желание чувствовать себя более сильными, чем мы есть на самом деле. Это тоже источник желания контролировать других. Власть над другими дает ощущение силы.

Мы обманываем себя, когда думаем, что другие нуждаются в нашем контроле. Это мы нуждаемся в таком поведении, чтобы чувствовать, что взаимоотношения идут надежно.

В процессе обсуждения вышеприведенных положений можно подвести дискуссию к выводу о негативных последствиях контролирующего поведения.

Негативные последствия контролирующего поведения заключаются в том, что оно

- Мешает нам чувствовать.
- Мешает видеть реальность.
- Приводит к напряжению во взаимоотношениях.
- Блокирует доверие.
- Блокирует отдачу и получение любви.

Особенно наглядны негативные последствия контролирующего поведения, если посмотреть на долгосрочные взаимоотношения. Между членами семьи нарастает отчуждение, как, например, между строгими родителями и взрослыми детьми, происходит отчуждение и в супружеских отношениях.

Однако чтобы не усиливать чувство вины у членов группы, необходимо подчеркнуть, что контролирующее поведение – это не плохое и не постыдное поведение, а есть знак стресса, знак того, что что-то идет не так. Это знак того, что нам, контролирующим людям, плохо.

Если мы контролируем, это значит, мы не можем получить от других то, что нам нужно, иным путем. Либо мы боимся потерять то, что имеем.

Под контролем могут оставаться погребенными такие чувства, как страх, доверие, любовь, честность, обида, гордость, страстное желание чего-нибудь, гнев. Эти чувства должны быть выражены здоровым образом.

Как распознать приближение потребности контролировать других?

Такими опознавательными знаками могут служить:

- Напряжение. Например, если я решила что-то сделать для других и чувствую напряжение, предвидя их сопротивление. Если другие пытаются контролировать меня, я испытываю чувство сопротивления.
- Обвинение («А ты вечно...». «А ты никогда...»).
- Немедленность, безотлагательность (чтобы что-то случилось или чтобы что-то не случилось ни за что на свете).
- Отказ чувствовать. Уменьшение, отрицание, игнорирование как своих чувств, так и чувств другого.

Когда мы ставим человека в положение без выбора, мы контролируем. Необходимо предоставить возможность событиям протекать естественным путем. Необходимо позволить своим близким стать ответственными за себя.

Нет ни одной семьи, где бы контролирующее поведение сближало членов семьи, делало их более близкими людьми. Неизбежно возникают вопросы, а как быть, когда наркоман, чуть ли не на глазах родителей готов сделать себе инъекцию героина, как быть с передозировкой и т.п. Контроль не нужен в хронической стадии болезни, но в острой стадии — при интоксикации, при обострении влечения к наркотику необходимо вмешательство близких и врача. Поместить больного в нужный момент в безопасное место - не значит практиковать контролирующее поведение. Но держать его месяцами запертым в комнате с отключенным телефоном значит контролировать его самым грубым образом.

Контролирующее поведение имеет следующие характеристики.

- Это автоматическая реакция, в основе которой лежит чувство бессилия.
- Из-за сомнения в своих глубоко спрятанных чувствах контролирующий человек не делает того, что он хочет. Хотел попросить помощи, не попросил. Хотел сказать «нет», а сказал «да». В основе такого поведения лежит заблуждение, что удовлетворять свои желания, нужды — нехорошо.
- Контролирующее поведение — это привычка. В голову не приходит, что есть выбор и других форм поведения.

- Практика контролирующего поведения приводит созависимых к умозаключениям, от которых они чувствуют себя еще хуже. Например, «я никому не нужна».
- Созависимые получают то, чего добиваются — внимания. Только это негативное внимание. Либо близкие игнорируют созависимых, что усиливает низкую самооценку.

Чтобы прекратить контролирующее поведение, необходимо наблюдать за этой своей привычкой, решить доверять своим чувствам и восприятиям. Сказать себе: то, что мы чувствуем, нормально. То, что мы наблюдаем, так и есть. Каждый раз необходимо отмечать альтернативу и каковы последствия каждого выбора. Необходимо пересмотреть свои предположения в отношении других и попытаться представить, что они чувствуют, что они думают.

Может быть, самое главное — необходимо начать удовлетворять свои нужды, хотя бы искать удовлетворения. Контролирующее поведение обслуживает нашу потребность в безопасности. Однако через контроль безопасность не достигается. Следовательно, необходимо сменить тактику - пойти на доверие, крепить веру в свои силы. Подведите группу к выводу: рискнем доверять тем, кого мы любим.

Контролирующее поведение обслуживает наше бессилие во взаимоотношениях. Если мы почувствуем себя сильными, то отпадет потребность контролировать других. Необходимо стимулировать членов группы на то, чтобы они сфокусировали свою энергию на собственном поведении, на своем выборе, на своих целях и спросить их: «Как вы себя сейчас чувствуете? Чем вы довольны в себе, чем недовольны?» Задержать внимание на том, чем довольны.

Полезно обсудить с группой или самостоятельно следующие вопросы:

- Чувствую ли я себя виноватой или ответственной за поведение другого человека (члена семьи)?
- Я действительно принимаю тот факт, что я не могу контролировать поведение другого человека?
- Уяснила ли я, что попытка изменить другого человека приводит только к его сопротивлению в форме проявлений грубости, негодования, враждебности?
- Готова ли я узнать, кто я есть?

Выводы от прекращения контролирующего поведения:

Высвобождение энергии.

Приятное ощущение, что жить стало легче, свободнее

Медитация «Будь той, кто ты есть»

Довольно критиковать себя. Хватит говорить себе, что то, что ты думаешь, что ты чувствуешь и чего ты хочешь, неверно. Или не совсем верно. Когда ты работаешь у самой себя цензором, ты задерживаешь свое развитие, ты отстаешь. Твоя творческая жилка, твоя интуиция, голос твоей души могут быть услышаны только тогда, когда цензор спит и тишина в душе.

Почему я занималась критиканством? Может быть, когда я росла, кто-то зажимал мой внутренний голос, мою природную мудрость, мое знание мира? Может быть, моя правда, мое видение мира создавало неудобство или напряжение для окружающих меня близких людей? Тогда они говорили мне «замолчи». Так им было спокойнее. Им было лучше, когда я молчала. И я научилась «затыкать» самую себя. Это помогло выжить.

Теперь-то нет нужды думать об удовлетворении потребностей тех людей. Сейчас нет нужды бояться себя, бояться встретиться со своим, внутренним «я». Нет нужды убежать от себя. Нет нужды прятать себя, «затыкать» себя. Я — человек творческий, любящий, и моя жизнь имеет свою значимую цель.

Наступило время открыться самой себе, идти навстречу своим мечтам и устремлениям, своим реальным склонностям и желаниям, своему пониманию того, что

верно, что неверно. Откройся себе самой. Слушай себя. Выражай себя. Наслаждайся собой. И тогда другие тоже будут получать наслаждение от общения с тобой.

Упражнение

Напишите список потребностей, которые вы начали удовлетворять.

Когда вы не можете удовлетворить потребность сами, рискнете ли вы просить об этом надежных людей? (К примеру, спросите ли вы дорогу? Попросите надежных людей обнять вас? Попросите ли надежного человека (чаще всего имеется в виду супруг) удовлетворить вашу потребность в сексе, выслушать вас и т.п.?)

ТЕМА №3

«Отстранение»

Цель занятия — понять необходимость отстраниться с любовью от близкого, страдающего зависимостью от психоактивных веществ, и обсудить, как это можно сделать.

Задача отстраниться пугает созависимых. Они путают здоровую заботу о своих близких, любовь к ним с чрезмерным вовлечением в проблему химической зависимости. Отстранение - не есть холодная враждебная замкнутость. Это не лишение значимого близкого любви и заботы. Отстраниться означает выпутать себя психологически, эмоционально, а иногда и физически из сетей нездоровых, мучительных взаимоотношений с жизнью другого человека. Отстраниться означает отступить на некоторую дистанцию от проблем, которые мы не можем разрешить.

Отстранение базируется на том положении, что каждый взрослый человек ответственен за себя. Мы не можем разрешить не свои проблемы. Тревога за другого ему не помогает. Когда мы отстраняемся, мы убираем руки с пульта ответственности за других людей и стремимся лишь к ответственности за себя.

Если кто-то считает, что у него сейчас особо острая кризисная ситуация, то, возможно, он не готов к отстранению. Можно отвлечься от предложенной темы и поработать над разрешением кризиса. Поскольку кризисы часты в семьях, то это упражнение будет полезным.

Упражнение «Кризис: опасность и возможности»

Кризис - это событие или ряд событий, которые принуждают нас делать выбор или ряд важных выборов.

Ответьте на следующие вопросы и обсудите их в малой терапевтической группе.

- Имеется ли у меня конкретный кризис, с которым я сейчас сталкиваюсь или сталкивалась в прошлом, и который я МОГУ выделить особо?

- Как я реагировала на ту ситуацию?

- Каким образом я могу изменить свой привычный способ реакции на кризис в моей жизни?

Некоторые предложения, которые полезно иметь в виду при столкновении с кризисом.

- Я не одинока.

- Отойди на некоторое расстояние, чтобы видеть перспективу и видеть возможные выборы,

- Сознательно войди в контакт с Высшей Силой. Конструктивно пересмотри свой день, свой страх, жалость к самой себе, нечестность, негодование. Стремись к открытости, честности. Помни слова из молитвы: «Да будет воля Твоя».

- Обратись к группе самопомощи.

- Усвой или хотя бы возьми взаймы новые верования.

- Практикуй 4-й и 5-й шаги из 12-шаговой Программы.

- Выйди из дома, чтобы быть в контакте с людьми или с природой.

- Позволь быть всем своим чувствам, уделяй им внимание, не суди свои чувства и спроси: о чем они мне говорят?

- Сконцентрируйся на том, что есть сейчас, а не на том, что могло бы быть.
- Задай себе вопросы с различными логическими ударениями: Чего я **хочу?** Чего я **хочу?** **Чего** я хочу?

- Сбалансируй свой образ жизни: еда, сон, работа, игра.

Когда группа проработает все эти вопросы и обнаружит свой выбор, свой выход из кризиса, можно продолжить работу по отстранению.

На примере фактов, сообщенных членами группы, необходимо подчеркнуть, что присутствующие здесь созависимые уже много сделали для того, чтобы разрешить проблемы своего близкого. Если проблему все же не удалось решить, то теперь следует учиться жить, несмотря на эту проблему или жить вместе с проблемой. Переключайте внимание на то, что есть хорошего в жизни в настоящее время.

Для усиления чувства благодарности можно попросить присутствующих перечислить все, за что они могут быть благодарны судьбе в настоящее время. Не забудьте о простых вещах — о чистом воздухе, солнце и т.п. Этот прием позволяет не думать о проблеме, в какую они вовлечены чрезмерно.

Отстранение означает приобретение навыка жить «здесь и сейчас». Жить в настоящем времени без любимого выражения «Ах, если бы...». Искореняются сожаления о прошлом и страхи в связи с будущим. Говорим прошлому «спасибо», а будущему — «здравствуй». Отстранение включает в себя принятие реальности, фактов. Отстранение требует веры — в себя, в других людей, в естественный ход событий, в судьбу помогает вера в Бога. Отстранение — это здоровый нейтралитет. Награда за достижение отстранения велика.

Это ясность восприятия действительности.

Это чувство глубокого успокоения.

Это способность давать и получать любовь.

Это прилив энергии.

Это повышение самооценки.

Это свобода находить реальное решение проблемы.

Как достигается отстранение? Для этого необходимы 3 условия:

- Четкое осознание своих проблем.
- Желание изменить привычный ход своих реакций.
- Немного практики.

Впрочем, эти условия необходимы для выздоровления от созависимости в целом. Практически тот же смысл содержится в правиле «У-у-у-х». Это правило, по которому прививаются и укореняются новые навыки общения в семье. Главное, желание что-то изменить в себе.

Правило « У-у -у -у -х »:

Увидеть, чего вам или вашей семье не хватает.

Упорство.

Уверенность.

Уход от старых форм общения.

Хорошие, новые взаимоотношения в семье.

В созависимости, как и во всей психической сфере человека, все взаимосвязано. Если созависимый человек научился открывать и выражать свои чувства, если он отказывается от контролирующего поведения, если он умеет или хочет понимать свои нужды, то тогда ему легче достичь отстранения.

Если невозможно отстраниться с любовью, то можно временно практиковать отстранение в гневе. Необходимо лишь стремиться к отстранению.

Помогает достичь отстранения релаксация, концентрация внимания на своем дыхании, на своих потребностях. Побездельничать — это тоже может иногда быть удовлетворением своей потребности. Главное — перенести фокус на себя.

Задание

Есть ли в вашей жизни проблема или человек, о которых вы чрезмерно тревожитесь? Напишите об этом в дневник.

Что может случиться, если вы отстранитесь от той проблемы или от того человека?

Помогало ли до сих пор делу ваше состояние, в котором была тревога, одержимость, навязчивые мысли о проблеме, попытки контролировать?

Если бы в вашей жизни не было той проблемы или того человека, что тогда бы вы делали со своей жизнью сейчас? Потратьте несколько минут на то, чтобы представить, как вы живете собственной жизнью, несмотря на нерешенную проблему.

ТЕМА №4**- «Акция — реакция»**

Цель - показать на примерах из жизни присутствующих, что многие их чувства, мысли и действия возникали реактивно, лишь как реакция на больного зависимостью, в ответ на что-то. Необходимо стремиться от реакции к акции, т.е. к действиям, идущим от себя.

За годы жизни с больным зависимостью от психоактивных веществ его близкие (созависимые) привыкли в большей степени жить реактивно, реакциями на его состояние и поведение, чем активно, т.е. жить от своего собственного имени, в соответствии со своими собственными интересами и в конце концов в своих же собственных интересах.

Примеры реакций: «Когда мой муж страдает от похмелья, у меня тоже голова болит. Его тошнит, и меня тошнит».

«Особенно сильно я реагировала на кризисы и думала, что почти все было кризисом. Некоторое время я скрывала панику, но тем временем паника, граничащая с истерикой, во мне нарастала и взрыв совершенно неуправляемых чувств был неизбежен. Вся моя жизнь была реакцией на жизнь других людей, их желания. Их проблемы, недостатки, их успехи, на их личности. Я была как кукла с ниточками. Ниточки были выведены наружу, и я как будто приглашала любого человека, любое событие подергать меня за ниточки».

Большинство созависимых являются людьми реакции. Они реагируют чувствами гнева, вины, стыда, ненависти, тревоги, боли, контролирующими жестами, актами излишней заботы, депрессией, отчаянием, паникой, яростью, неистовством. Но более всего они реагируют страхом и тревогой.

Реагирование — часть нормальной жизни. Все дело в том, что созависимые реагируют так сильно, что сила реакции переходит нормальные границы. Любые события маленькие, большие обладают властью над ними. Когда созависимые реагируют, то они теряют свое личное право думать, чувствовать и вести себя в своих лучших интересах.

Реагирование обычно не помогает. Кризисные реакции вошли в привычку. Созависимые реагируют так, потому что думают: то, что случилось, не должно было случиться. Не должно быть такого положения вещей, какое есть.

Созависимые так реагируют, потому что чувствуют себя плохо, потому что ничего хорошего о себе не думают. Они уверены, что не должны так сильно реагировать, что им навязали эти чувства. Им необходимо показать, что они не должны так сильно всего бояться, не должны терять свое право на спокойствие, не обязаны так серьезно и так близко к сердцу принимать все на свете.

Обращаем внимание на пусковой механизм реакции. Если созависимый человек почувствовал страх, возмущение, оскорбление, если кажется, что его отвергают, не любят и очень сильно жаль себя, либо стыдно и человек испытывает тревогу, то это может быть началом цепных реакций, от которых мы пытаемся избавиться. Можно предложить такой вопрос: как долго вы хотите чувствовать себя именно таким образом? Что вы хотите делать со всем этим?

Противоядие чрезмерным и необоснованным реакциям, стремление привести себя в комфортное состояние. Для этого необходимо говорить и делать как можно меньше, пока состояние реакции не пройдет и не восстановится привычный уровень спокойствия и умиротворенности. Необходимо сделать что-нибудь безопасное — несколько глубоких вдохов, пойти прогуляться, пойти к друзьям, вымыть кухню, почитать книгу, повязать себе в удовольствие. Можно заняться медитацией, молиться, сходить на заседание «Ал-Анон», «Нар-Анон».

Несколько успокоившись, созависимый человек может изучить, что произошло — большое событие, малое событие, привычное событие, которое и раньше случалось много раз.

Если трудно разобраться в одиночку, то необходимо поискать помощи вне себя. Уясните, что вам необходимо сейчас сделать.

Вам необходимо извиниться?

Хотите ли вы пустить все на самотек?

Требуется ли вам поговорить с кем-то по душам?

Необходимо ли вам принять еще какое-то решение?

Образцы часто используемых выражений в языке реактивных и проактивных людей

Язык реактивных людей, т. е. созависимых	Язык проактивных людей, т.е. людей со здоровой взаимозависимостью
Я ничего не могу поделать с этим.	Давайте рассмотрим альтернативы.
Я так устроена, запрограммирована и не могу быть иной.	Я могу избрать иной подход. Я контролирую мои чувства.
Он довел меня..	Я буду выбирать уместную реакцию.
Я не могу. Я должна. Ах, если бы...	Я выбираю. Я. предпочитаю. Я буду...

Жизнь управляется у созависимых чувствами, у выздоравливающих от созависимости — ценностями.

Главное в жизни созависимых — иметь, у проактивных — быть.

Круг озабоченности у созависимых широк. Это порождает негативную энергию, что в свою очередь ведет к виктимизации.

Круг собственного влияния у проактивных более узок. Энергия у них позитивная, что порождает хороший эффект для себя и для других.

Последствия у реактивных людей неожиданны, у проактивных последствия предвидятся. Реактивные люди не дают себе права на ошибку. Проактивные люди признают свои ошибки, исправляют их. Ошибки - источник мудрости. Ключ к проактивности: в начале цепной реакции приведи себя в комфортное состояние. Включи личное право думать, чувствовать, вести себя в своих лучших интересах. Не забудь право выбора.

Спроси, что случилось, большое дело или малое? Необходимо ли принять еще какое-то решение? Поговорить с кем-либо по душам? Развивай проактивность. Работай только в круге собственного влияния. Работай над «быть». Относись к слабостям других людей с сочувствием, но не с осуждением. Будь моделью, а не критиком. Последи за своим языком. Пользуйся языком проактивных.

Упражнение «Нереагировать, но откликаться» Задание: заполните таблицу, поместив ответы в пустые клетки. Во втором столбце опишите свои возможные реакции на чувства, названия которых приведены в соответствующих клетках первого столбца. Помните, что реакция — это импульсивный, нездоровый вид поведения, имеющий целью пресечь то или иное чувство. В третьем столбце в соответствующих клетках опишите подходящие ответные действия, которые вы могли бы предпринять при возникновении такого чувства.

Помните, что отклик - правильный вид поведения, способствующий раскрепощению чувств.

Ответьте на вопросы:

• Является ли ваша реакция на кого-то или на что-то тем поведением или тем чувством, которое вы избрали бы, если бы у вас был выбор?

• Используйте навыки отстранения от того события или того человека, которые вас беспокоят больше всего.

Какого рода деятельность помогает вам чувствовать себя спокойно и комфортно?

Возможные реакции либо отклики та чувства

Чувство	Реакция	Отклик
Гнев	Обзову другого человека не хорошим словом. Ударю его по лицу.	Отйду в сторону и успокоюсь. Приведу себя в комфортное состояние. Справлюсь со своими чувствами и спокойно объясню, почему разгневалась.
Подавленность		
Ревность		
Зависть		
Обида		
Страх		
Волнение		
Замешательство		
Вина		
Стыд		
Смушение		
Меня недооценили		
Недовольство		
Другое		
Другое		

ТЕМА №5 «Границы»

Цель — научиться различать наряду с внешними границами и внутренние границы. Упражняться в навыках отстаивания собственных границ и соблюдения границ другого.

Внешние границы человека предполагают, что:

- Никто не имеет права дотронуться до меня без моего позволения.
- Если я разрешаю до себя дотрагиваться, то только так, как мне это нравится.
- Это моя ответственность контролировать как, когда, где, кто будет касаться меня.

Внутренние границы менее очевидны, однако они означают примерно то же самое в отношении нашего внутреннего мира, наших чувств, наших мыслей, верований, ценностей. Когда созависимые жалуются, что другие заставляют их думать, делать, чувствовать так, а не иначе, что «другие нажимают на мои кнопки», это значит, что созависимые не умеют защитить свои внутренние границы.

У созависимых границы с другими либо смешаны, аморфны, слишком близки до полного исчезновения индивидуальности, либо ригидно-дистанционные. Нормальные границы полупроницаемы: мы делимся с другими своим внутренним миром, другие тоже делятся с нами. И тогда мы чувствуем себя комфортно.

Созависимые либо обвиняют других за свои мысли, чувства и действия, либо обвиняют себя за чьи-то мысли, чувства и действия. Это происходит из-за нарушения границ. Если взаимоотношения с кем-то идут плохо, если все до смерти надоело, полезно пересмотреть и заново установить границы.

Если мы чувствуем, что с нами жестоко обращаются, если мы чувствуем, что нас используют, а потом не считаются с нами, если мы сами действуем не в наших лучших интересах, значит необходимо устанавливать границы. Надо дать знать другим, что у нас есть границы. Это поможет и нам, и им. Пусть кому-то не понравится, что мы теперь действуем иначе, чем до этого, но зато нас больше не будут использовать. Люди будут внушать нам чувство вины, чтобы мы убрали границы. Не надо вины. Не надо отступать, надо укреплять границы и держать их постоянно.

Однажды скажите, где проходит ваша граница, скажите тихо, спокойно. Установление границы требует времени и обдумывания. Удержание границы требует энергии и настойчивости. В конце концов тогда границы обеспечат нас и большим временем, и большей энергией.

Устанавливать границы — это значит: я знаю предел, до которого могу дойти. Я знаю, что я могу сделать для тебя и что не могу. Я знаю, что я могу и чего не могу стерпеть от тебя.

Границы могут меняться, могут быть гибкими, но не восковыми. Границы не должны быть железобетонными (например, стена из молчания). Границы, как и многие другие психические явления своей, жизни, необходимо осознавать.

Установлению здоровых границ помогает такой прием, как принятие. Принятие себя, принятие другого. Можно повторять следующие утверждения, которые дают чувство принятия.

- Я поняла, что и ты, и я чувствуем себя более счастливыми в наших взаимоотношениях друг с другом, когда мы поддерживаем ощущение отдельности один от другого. Каждому из нас лучше, когда мы принимаем другого как отдельного человека.

- Чувство отдельности говорит, что ты и я это два уникальных и не связанных намертво индивида. У тебя свои собственные чувства, отношение ко всему и свои ценности. И то, что ты собой представляешь, очень хорошо в моих глазах. А что я из себя представляю, то хорошо в твоих глазах.

- Чувство отдельности говорит, что ты можешь позаботиться о себе, а я могу позаботиться о себе. У каждого из нас забота о себе — это первичная обязанность. Я не отвечаю за твою судьбу, а ты не отвечаешь за мою судьбу (имеются в виду взаимоотношения взрослых).

- Означает ли это, что каждый из нас идет по жизни своим путем и мы ничего общего не имеем? Ни в коем случае. Не означает. Я бы хотела, чтобы ты продолжал беспокоиться обо мне, интересоваться мною и событиями моей жизни точно так же, как я интересуюсь твоей жизнью. Но чтобы поддерживать чувство отдельности, я не могу позволить, чтобы моя забота о тебе давила на тебя и заставляла тебя стать тем, кем я хочу, чтобы ты стал. Равно я не могу позволить тебе давить на меня и раздавить мою индивидуальность.

- Если я действительно о тебе забочусь и ты мне нравишься, то я позволю тебе быть капитаном своего корабля, который может придерживаться собственного курса. Если я тебе нравлюсь, то ты позволишь и мне делать с моей жизнью то же самое.

- Мне не всегда может нравиться то, что ты говоришь или делаешь, и временами ты будешь не одобрять то, что я говорю или делаю. В такие моменты я не буду заставлять тебя измениться. И я буду высоко ценить, если и ты не будешь пытаться изменить меня. Но я искренне выражу свои чувства, если мне грустно от того, что ты сделал или сказал. А изменишь ли ты то, что ты сказал или сделал, это твое дело, не мое.

- Я буду высоко ценить, если ты поделишься со мной своими чувствами, в том числе неприятными чувствами от того, что я делаю или говорю. Но позволь мне самой решать, менять мне свое поведение или нет.

Выздоровливающие созависимые осознают свои границы примерно так:

- Я не позволю, кому бы то ни было оскорблять себя словами или физически.
- Я не позволю обманывать себя и не буду поддерживать ложь.

- Я не буду вызволять кого-то из последствий алкогольного, наркоманического или другого безответственного поведения.
 - Я не буду финансировать алкоголизм (наркоманию) или непотребное поведение. Я не буду врать, защищая твой алкоголизм (наркоманию).
 - Ты можешь испортить свой день, свой отпуск, свою жизнь, это твое дело. Но я не позволю испортить мой день, мою неделю, мой отпуск, мою жизнь.
 - Вот это то, что я буду делать для тебя, а вот этого я для тебя (правильнее за тебя) делать не буду. Вот это то, что я стерплю. А вот этого я не стерплю и не буду переносить.
- Осторожно: не делайте заявлений, которые вы не выполните. Кто же будет после этого вас серьезно воспринимать? Не грозите разводом, если не собираетесь разводиться.

Задание

- Сделайте своей привычкой в общении с членами семьи мысленно брать свою ушную раковину между большим и указательным пальцами и слегка наклонять голову к говорящему. Вы сумеете удерживать свои границы в хорошем функциональном состоянии, если будете слушать говорящего, а не пускать автоматически в ход реакции гнева, стыда и прочие орудия защиты.
- Вообразите свои внутренние границы в виде кольчуги. Кольчуга имеет дверцу на груди. Дверца открывается изнутри, только вами. Никто снаружи не может ее открыть.
- Мысленно повторяйте про себя следующее утверждение о другом человеке.

Все, что ты чувствуешь, о чем ты думаешь и что намерен делать в настоящий момент, все это в большей степени обусловлено твоим прошлым, твоей личностью и в меньшей мере тем, что я сказала или сделала, если, конечно, я тебя не оскорбила. Теперь повторите это утверждение применительно к себе (т.е. наоборот). Все, что я чувствую...

ТЕМА №6

«Родительская семья»

Цель - поработать над незавершенными делами своего детства, над родительскими наставлениями, над болезненными чувствами, идущими из детства, посмотреть на родительскую семью с точки зрения взрослого зрелого человека и подойти к необходимости простить родителей.

Мы все — дочери и сыновья. Обсуждаем наши взаимоотношения с родителями. Не имеет значения, живы они сейчас или их уже нет в живых. Мы можем не осознавать, что до сих пор выполняем родительские предписания, носим в себе послания из детства. Обсуждаем следующие вопросы: просты ли ваши взаимоотношения с мамой, с отцом? Есть ли желание изменить отношения? Есть ли кто-то в семье, кто держит эмоциональную дистанцию?

Подчеркнем, что, как правило, у присутствующих простых взаимоотношений с родителями не бывает. У большинства людей эти взаимоотношения сложные, часто болезненные. Проблема не в этом. Проблема в том, что мы застряли в этих взаимоотношениях.

Если взрослый человек испытывает гнев на родителей, обвиняет их, значит он еще не может принять себя, он к себе относится с агрессией. Если взрослый держит эмоциональную дистанцию, значит, еще сидят душевные раны, не перегорело топливо реакции на родителей. В результате взрослый не может формировать себя и принести себя как нечто целостное в новые взаимоотношения. Все, что не разрешилось в родительской семье, будет положено в фундамент новых взаимоотношений.

Эмоциональная или географическая дистанция, если и помогают, то только на короткое время.

Необходимо сделать первый и важнейший шаг — нарушить молчание, прекратить борьбу и заявить о своих верованиях, своей позиции по важным вопросам. На групповой дискуссии происходит частичная репетиция этого навыка, созависимые имеют возможность в безопасной для себя обстановке выговориться, артикулировать то, что они могут затем сказать в семье. Конструктивным приемом в семье могло бы стать заявление:

«Я предпочитала бы, чтобы мы ...»

Изменить родителей невозможно и следует с самого начала отказаться от этой ложной цели. Необходимо признать различие взглядов на одну и ту же проблему, согласиться, что в любом вопросе есть больше, чем одна правда. Если мы не признаем различия между собой и родителями, то это будет блокировать установление интимных взаимоотношений между нами, т.е. то, к чему мы стремимся.

Из всего этого следует, что нам, созависимым, следует прекратить:

- изменять родителей;
- критиковать родителей;
- убеждать родителей.

Нам необходимо начать:

- делиться с родителями своим внутренним миром;
- уважать право родителя думать так, как он думает;
- уважать право родителя реагировать иначе, чем реагирует дочь (сын);
- уважать право родителя чувствовать иначе, чем чувствует дочь, сын.

Конструктивными формами общения с родителями могут быть примерно такие:

«Я уважаю твои чувства, но я вижу эту ситуацию иначе», «Прости, если я обидела тебя, но моим намерением было не обидеть тебя, а высказать свое отношение»,

«Я знаю, как много это значит для тебя, но это не мой путь».

Хотя это звучит просто, однако требуется огромная отвага, чтобы сделать одно из вышеприведенных заявлений. Может возникнуть тревога. Со стороны матери или отца может произойти усиление критицизма, усиление других форм психологического давления па дочь или на сына. Когда мы стремимся к отделению себя от тех, от кого мы зависим, когда мы стремимся к собственной зрелости, наши близкие делают все, чтобы послать нам сигнал «изменись обратно». Родители порой сами не настолько эмоционально зрелые люди, чтобы психологически отпустить детей. Родители нуждаются в такой близости детей.

Если вы все же решили стать более зрелой и самостоятельной личностью, то необходимо это учитывать и стойко держаться курса на позитивные изменения в вас самих. Худшее время для того, чтобы пытаться обсуждать наши отношения как с родителями, так и с другими людьми, это время, когда мы напряжены, обижены, полны гнева. Лучше выбрать момент душевного спокойствия для трудного разговора.

В каждой семье есть «горячие точки». Их необходимо иметь в виду; чтобы в подходящее время коснуться и дать возможность клиентам высказаться. Что такое «горячая точка»? Если семья постоянно возвращается к одному и тому же вопросу обсуждая его с напряжением, то этот вопрос и есть «горячая точка». Если семья не может говорить о каком-то серьезном вопросе, это может быть алкоголизм в семье, суицид, родственник в тюрьме, нежелательная беременность, — то это тоже «горячая точка».

Как пробиться к «горячим точкам»? Вначале необходимо расширить «точку», обсудить, как на такую проблему смотрели другие, как смотрело предыдущее поколение, какие вообще существуют точки зрения, почему проблема вызывает чувство стыда в семье, чья это проблема, *есть* ли доля вины в ней всех членов семьи и т. д.

Обсуждение с родителями «горячих точек» помогает увидеть родителей как других людей со своим прошлым.

Для улучшения взаимоотношений с родителями очень полезно собрать побольше информации о них. Это важная часть собственного «Я» созависимых, в данном случае взрослых детей.

Если мы, созависимые, начинаем перестройку взаимоотношений, то мы и отвечаем за поддержку эмоциональной близости. Иначе мама, отец будут чувствовать себя отвергнутыми, обиженными, а дочь — тревожной и виноватой. И тогда обе стороны подсознательно захотят вернуться к старым взаимоотношениям.

Как избежать эмоциональной дистанции? Необходимо задавать вопросы об интересах и текущей деятельности родителя, расспрашивать о прошлом.

Возможно, ранее созависимая дочь строила взаимоотношения не прямо, а в союзе с матерью. Мать всегда кажется ближе, отец - дальше. А между матерью и отцом длительный конфликт.

Теперь дочь может выйти из конфликта и строить свои взаимоотношения с отцом один на один. Дочь может почувствовать себя независимой. Отец мог концентрироваться на своей работе и держать дистанцию. Это типичная реакция на тревогу у мужчин. Для улучшения контакта с отцом от нас, созависимых, требуются настойчивость, спокойствие. Мы можем поделиться с отцом чем-то своим и сделать это прямым не обвиняющим образом, поддерживая эмоциональный контакт. Если отец давно ушел из семьи, напишите ему открытку; чтобы оставить линию коммуникаций открытой.

Групповую дискуссию необходимо подвести к главному выводу: если мы простим родителей, мы исцелимся сами от значительной части груза, препятствовавшего нам жить в мире с самим собой. Если мы простим родителей, мы, наконец, станем взрослыми. Кто-то очень точно сказал: «Взрослый - это тот, кто сумел усыновить своих родителей». Но простить не так просто. Это не однократное действие, а целый процесс.

Следующее упражнение поможет инициировать процесс прощения. Выполняется упражнение наедине с самим собой.

Упражнение «Как простить?»

Возьмите карандаш и свой рабочий блокнот. Сядьте удобно в уединенное место, где вас не будут прерывать. Посидите в тишине несколько минут.

Когда почувствуете, что вы расслабились, напишите следующее заявление: *Сегодня для моего собственного благополучия я принимаю решение простить следующих людей...*

Прочтите то, что вы написали, вслух.

Затем завершите следующее заявление:

Сегодня для моего собственного благополучия я принимаю решение простить следующие действия, которые были сделаны в отношении меня...

Прочтите то, что вы написали, вслух. Теперь громко читайте следующее.

Пусть уходят, я это позволяю, все вышеперечисленные события и мои реакции на них. Я искренне желаю вышепоименованным людям добра. Если кого-то уже нет в живых, я желаю Царства небесного. Делая это, я освобождаю себя от власти прошлого надо мною и от душевной боли, связанной с прошлым. Люди и события, которых я простила, больше не имеют власти надо мной.

Дата Подпись

Упражнение «Практикуем принятие своей семьи, из которой мы приходим»

Понимание семьи, из которой мы приходим, может помочь в открытии себя и своих ресурсов принятия. Принятие ведет к развитию иного отношения к событиям и иных форм поведения в семейных взаимоотношениях

Начните исследовать семейную систему: генограмма.

- Паттерны многих поколений. Чему они могут научить (слово «паттерн» означает «образчик, образец, пример, модель, стиль»)?

- Распознавание паттернов, отношения к происходившему, представлений, ценностей, ролей и т.п.

- Определить — не значит изменить или разрешить проблему. Прежние верования и представления семьи влияют на мои текущие верования и представления (либо это мой выбор, либо я их унаследовала).

Как я могу получить помощь, используя принятие, позитивную оценку и принцип «пусть уходит, я позволяю» в отношении моей семьи?

- Принимаем решение.
- Отстранение с любовью. Восприятие людей и событий такими, какие они есть; я не могу заставить их измениться.
- Принимаем сегодня; не то, что было, могло бы быть или может быть завтра.
- Беру в собственность все, что мое (т.е. негодования, утраты, благодарности и т.д.).
- Сеть поддержки по Программе 12 шагов.
- Молитва о спокойствии духа.

Что я выигрываю, какое мне благо от лучшего понимания и принятия моей семьи?

Мое решение «пусть уходит, я это позволяю» в отношении событий и людей, которых я не могу изменить, дает мне свободу. Это освобождает меня от бремени прошлого, позволяет принимать настоящее таким, какое оно есть, и надеяться на будущие взаимоотношения в моей семье.

Предлагается ответить самому себе на 3 вопроса, а затем обсудить эти вопросы и ответы на малой терапевтической группе.

- Определите одну или две области, в которых ваша родительская семья оказывает влияние на вашу жизнь сегодня.

- Какие конкретно изменения или ресурсы вы можете использовать в работе над своим отношением и принятием того, что происходило в семье, и во взаимоотношениях с семьей сегодня?

- Каким образом будет повышать ваш собственный духовный рост и ваше выздоровление лучшее понимание и принятие своей семьи?

Важными паттернами в дисфункциональных семьях могут быть следующие: контролирующее поведение, самокритика, чрезмерная серьезность, эмоциональная изоляция, жалость к самой себе, соматические болезни, трудности в близких взаимоотношениях, стыд и другие.

Медитация «Я выбрасываю старые послания»

Кто сказал мне, что я плохая или не такая, как надо? Я все еще позволяю кому-то говорить мне все это? Слушай меня тихо и спокойно. Чей голос ты все еще слышишь? Мамин? Этот голос тебя ранит? Этот голос все еще унижает тебя, мешает твоему счастью, не позволяет принять себя, мешает радоваться, любить?

Сделай глубокий вдох и подыши любовью, умиротворением и радостью. Выдыхай негативные послания. Итак, вдох любовь, выдох негативные предписания. Прочувствуй, как они зависают, разрываются и уходят. Прочувствуй, как очистились твоя душа, разум, сердце. Ты не должна позволять другим забирать твою силу, мощь и обкрадывать твою радость. Оставь сейчас же свою привычку жить с болью старых, негативных посланий. Ты уже перестала замечать, как больно они тебя ранили.

Избавляйся от всех этих посланий. Выдерни их из души, как если бы это были ножи. Выдергивай их один за другим и выбрасывай подальше. Тебе больше не надо тратить силы на то, чтобы справляться с болью старых посланий. И ты больше не вычисляешь, как их вместишь в свою жизнь.

Позволь себе исцелиться. Найди новые послания, которые укрепляют твои силы, подпитывают тебя любовью. Найди послания, которые делают тебя свободной.

ТЕМА №7

«Самооценка»

Цель - выработка навыков адекватной самооценки.

Здоровая самооценка — это внутренний опыт нашей собственной Ценности, осознание изнутри того факта, что мы имеем достоинство. Наше человеческое достоинство — это нечто отдельное от того, что мы делаем, как мы выглядим и что другие люди говорят о нас и делают для нас. Формула здоровой самооценки может выглядеть так: «я не хуже других, но я и не лучше других, и я больше не сравниваю себя с Другими».

У созависимых самооценка резко понижена, однако часто они выглядят самонадеянными, надменными. Фасад псевдовеличия необходим для сокрытия истинного и горького чувства, вызванного ощущением своей низкой самооценки.

Зачем нам позитивная самооценка? При позитивной самооценке мы:

Хорошо себя чувствуем,

Хорошо выглядим.

Мы — эффективны и продуктивны.

Мы хорошо относимся к другим.

Мы можем расти духовно.

Мы любимы и способны любить.

Отпадает необходимость опекать и контролировать других.

Отпадает необходимость подпитывать самооценку за счет трудоголизма, ублажения чьих-то интересов (нездорового человекоугодничества) и самоотвержения. Самооценка детей зависит от отношения к ним значимых близких, т. е. родителей. Самооценка взрослых зависит от судьбы (качества детства), от положительных и отрицательных событий жизни, а также от нашего отношения ко всему перечисленному. Вот это последнее, то есть собственное отношение, мы можем изменить.

Положительная самооценка это мое решение ценить себя. Не за что-то, а просто ценить. Человек ценен по факту рождения. Он родился, значит, ценный.

Поиграйте с тестом «Любите ли вы себя?»

Отвечайте «да» или «нет» на нижеследующие вопросы.

1. Принимаете ли вы себя такой, какая вы есть?
2. Считаете ли, что вас преследуют неудачи?
3. Соотносите ли вы свои поступки с мнением окружающих?
4. Имеете ли вы привычку вспоминать прежние разговоры и ситуации, чтобы понять, что предпринимали в подобных случаях другие люди?
5. Испытываете ли вы смущение, когда вас хвалят в вашем присутствии?
6. Можете ли вы длительное время находиться в одиночестве?
7. Чувствуете ли вы явную зависимость между материальным положением и душевным комфортом?
8. Часто ли вы испытываете опасение, что случится самое плохое?
9. Трудно ли вам проявлять свои чувства к другим?
10. Можете ли вы спокойно противопоставить свое мнение мнению большинства в семье, в коллективе?

За каждый ответ «нет» на вопросы 2-9 получаете 5 баллов, а за ответ «да» 0 баллов. За ответы «да» на вопросы 1 и 10 - 5 баллов, за ответы «нет» 0 баллов.

35-50 баллов: вы себя любите, значит, любите и других. Благодаря этому получаете от окружающих положительные стимулы. Умеете оценивать чужие достоинства, но и свои — тоже. Это придает вам внутреннюю устойчивость и предохраняет от различных крайностей в отношениях с людьми.

15-30 баллов: вы обращаете чрезмерное внимание на свои слабости, а свои способности используете не в полной мере. У вас бывают минуты неприязни к самой себе. Тогда вам трудно отвлечься от собственной личности, а следовательно, дарить внимание и любовь другим, получать ответную привязанность.

0-10 баллов: вы определенно не любите себя. Почти всегда ждете, что с вами случится что-то плохое, и часто эти ожидания сбываются. Бывают мгновения, когда вы ненавидите себя, и тогда вы совершаете ошибочные поступки, принимаете неверные решения. Одним из таких глобальных поступков может быть самоотверженное, без меры служение вашим близким. Не удивляйтесь, если однажды вместо благодарности вас откровенно отвергнут. Это очень больно. Но никогда не поздно признать, что дело именно в вас. Пришло время освободить себя и своего близкого от чрезмерной опеки и переключиться на собственные интересы. Если вам это удастся, вы с радостью заметите, что вам стало легче дышать.

Упражнение «Круг повышения самооценки»

Участники садятся в круг. Выбираем одного из них, он садится в Центр круга и просим остальных сказать, что они ценят в этом человеке. Например,

«Я ценю в тебе то, что ты... (всегда воодушевляешь меня, что у тебя чудесная улыбка, твои советы всегда мне помогают, с тобой так весело!»).

Когда все выскажут этому человеку слова поддержки, переходим к следующему сидящему в круге и повторяем все сначала. Продолжаем до тех пор, пока слова поддержки не услышат все. Упражнение требует Довольно много времени.

Помогает укреплению позитивной самооценки следующее упражнение.

Упражнение «Работа над позитивным»

В левой части листа напишите негативное утверждение о самой себе, продиктованное чувством стыда. Затем закройте левую часть и в правой части листа запишите утверждение, прямо противоположное по смыслу, т.е. позитивное. Продолжайте писать и далее таким образом. Не смущайтесь, если вы не верите в положительные утверждения о себе, делайте в этом случае упражнение механически, как будто вы составляете грамматический список антонимов. Затем закройте левую часть листа и прочитайте только правую колонку. Читайте правую колонку позитивных утверждений не менее 2 раз в день. Особенно полезно читать это перед сном. В период подготовки ко сну ваш мозг воспринимает эти утверждения без сопротивления, без критики. Через месяц вы почувствуете себя лучше. Ваш список утверждений о себе может выглядеть примерно следующим образом.

Список утверждений о себе

Негативные	Позитивные
Я - глупая	Я - умная
Я - некрасивая	У меня вполне приличная внешность
Я - несовершенная	Я нормальная, в мире нет совершенства

Чем длиннее список негативных утверждений, тем глубже в нас сидит стыд с детства. Необходимо этот список продолжать до тех пор, пока сознание уже не сможет подсказать новые нелестные определения о себе самой.

Можно на группе обсудить ситуации, когда из-за чувства собственной малоценности мы отказались действовать в своих лучших интересах.

Задайте участникам дискуссии следующие вопросы:

Живете ли вы для того, чтобы в чьих-то глазах представлять определенную ценность или вы обладаете неотъемлемым чувством самоценности?

Не уходит ли ваша жизнь на то, чтобы вашу ценность подтвердили другие?

Что необходимо, чтобы избавиться от надменности и величия, т.е. от завышенной самооценки? Это другая крайность нездоровой самооценки — переоценка себя. Ложная мощь.

Необходимо понять, что надменность и величие оскорбительны для других и нарушают нормальные взаимоотношения. Необходимо принять следующее верование: я далеко не совершенна и не имею никакого права рассматривать себя лучше кого бы то ни было.

Выздороветь от надменности — значит прекратить сравнивать себя с другими, чтобы убедиться «А я — лучше». Это не относится к таким крайним случаям, как невольное сравнение себя с насильниками, убийцами. Необходимо просто дисциплинировать мышление, избегать суждений о других людях. Помогает следующее упражнение.

Выздоровление от ложного величия

Суждения, которые я сделала на основе чувства превосходства над другими	Здоровое отношение к моей ценности и ценности других
Я лучше, чем Варвара, поскольку у нее в квартире кошками пахнет	Варвара - такая же ценная, как и я, хотя она сделала свой выбор и заселила квартиру кошками
Я лучше, чем Николай, поскольку я не веду себя так глупо	Николай — такой же ценный человек, как и я. На глупое поведение у него могут быть свои причины

Если выполнение этого упражнения повергнет вас в уныние и даст ощущение, что вы ниже других по своему человеческому достоинству, вернитесь к предыдущему упражнению с позитивными утверждениями либо воспользуйтесь нижеследующими позитивными утверждениями.

- Я важный человек для себя.
- Я нравлюсь себе такой, какая я есть.
- Мне нравится, как я делаю...
- Я духовно расту каждый день.
- Я люблю проводить время с самой собой.
- Я могу сделать все что намечу
- Я всегда готова ставить себе новые цели. Продолжайте писать дальше о себе что-то хорошее.

Следующее упражнение будет хорошим для того, чтобы дернуть из себя предательский голос, нашептывающий: «Ха-ха, это не для твоей жизни». В левой колонке печатайте, либо пишите тщательно, с нажимом, медленно самое положительное свое утверждение, а справа пишите быстро то, что нашептывает предательский голос.

Утверждение (тщательно печатается)	Негативный отклик (быстро пишется)
Я люблю себя.	Да?
Я люблю себя.	Ты не заслуживаешь любви.
Я люблю себя.	Но никто другой тебя не любит.
Я люблю себя.	Ты еще мало трудились.
Я люблю себя.	Ты недостаточно умна.
Я люблю себя.	Посмотри, какая ты толстая.
Я люблю себя.	Ты не смогла похудеть, но ты пыталась и кое-что тебе удалось.
Я люблю себя.	Ну, может быть, я люблю самую малость в себе.
Я люблю себя.	Ладно, я могу позволить себе любить себя.
Я люблю себя.	Да, я люблю себя.

Продолжайте писать слева одно и то же утверждение, пока предательский голос не истощится.

Задание

Опишите ситуации, которые провоцируют у вас такое чувство, будто вы менее ценная, чем другие?

Опишите ситуации, в которых вы обращались с другими грубо, жестко либо не деликатно из-за того, что чувствовали себя более ценной, чем они.

Сделайте вывод, что вы не более ценная, чем другие, но и не менее ценная, чем другие, и прекратите сравнивать себя с другими.

ТЕМА №8**«Избавление от психологии жертвы»**

Цель — увидеть негативные последствия роли жертвы и сознательно отказаться от нее.

Жертва распознается по скорбно-мучительному выражению лица и заявлениям вроде: «Ах, я бедняжка», «Если бы только мой муж не пил (не изменял мне, не был бы так груб со мной и т.д.), если бы мой сын не употреблял наркотики, я была бы счастлива», «Это неважно, как я себя чувствую, лишь бы им (детям, родителям) было хорошо», «Своей жизнью я не жила, я всю себя отдала...».

Психологические награды, вытекающие из роли жертвы:

Сочувствие окружающих. Сладостное чувство жалости к самой себе.

Обвинение других вместо попыток изменить свое положение. Власть и контроль над другими при помощи вызывания у них чувства вины. Проекция на других причин своих несчастий. Осознание себя почти святой. Возможность сохранять существующее положение вещей, в котором жить хоть и больно, но привычно.

Негативные награды, вытекающие из роли жертвы:

Роль жертвы — самопораженческая роль. Жертвы остаются в одиночестве.

Неизбежен переход в роль обвинителя, преследователя. Жертвы отталкивают от себя близких и притягивают к себе обидчиков.

Мученицы создают те ситуации, которых боятся (ситуации отвержения, утраты любви, социальной изоляции).

Жертвы рожают жертв. Жертвы злы. Жертвы остаются несчастными.

Как избавиться от психологии жертвы?

Необходимо взять на себя ответственность за свою жизнь. Настоящую и будущую. Перестать обвинять других в своих несчастях. Научиться говорить другим, что тебе нужно, не наказывая других чувством вины.

Профилактика психологии жертвы заключается в том, чтобы не пытаться заниматься спасательством других, отказаться от роли спасательницы, позволить другим быть ответственными за их жизни.

Задание

Напишите все, что вы считаете своей ответственностью в семье, на работе, с друзьями. Теперь составьте список того, что составляет чью-то ответственность (ответственность членов семьи, сотрудников, друзей). Если у вас с мужем (сыном) есть общая ответственность, например, ведение домашнего хозяйства, выразите долю каждого в процентах. Возможно, вы удивитесь, как много ответственности вы берете на себя и как мало оставляете другим.

ТЕМА №9**«Да, мы умеем думать»**

Цель — укрепить уверенность у созависимых в том, что они умеют думать, «вычислять» будущее, принимать решения, строить здоровые отношения.

Когда созависимые будут спрашивать мнение психотерапевта по поводу их собственной жизни, задайте им встречный вопрос: а что вы думаете по этому поводу?

Поскольку созависимые долго отказывались от своей жизни, то они разучились доверять своему разуму и спрашивают других, как разрешить их проблемы, с кем жить, разводиться или не разводиться с большим алкоголизмом мужем, пускать сына или дочь

домой после наркотизации или нет. Иногда же они просто передоверяют другим делать важный выбор за них.

В процессе выздоровления от созависимости мы учимся любить себя, доверять себе, слушать себя, понимать свои потребности. Возможно, раньше мы, созависимые, использовали свой ум не по назначению. Мы тратили все силы на тревогу, на мысли о других. Мы устали. Мы позволили другим злоупотребить нашим разумом. Прямо или косвенно мы могли внушать себе, что мы не умеем думать и принимать хорошие решения. Не будем верить этой чепухе!

Нижеследующие предложения могут помочь нам обрести уверенность в своих умственных способностях.

Полезные советы для улучшения умственной деятельности:

- Дай хоть немного покоя своему разуму. Посмотри на проблемы отстраненно. Успокойся, а потом решай.
- Попроси Бога помочь тебе все обдумать. Проси дать тебе правильную мысль, правильное слово и направить на правильное действие. Но учти, что Бог ждет, что ты сделаешь свою часть.
- Перестань злоупотреблять своим мозгом, не трать его на тревогу, навязчивое обдумывание пьянства или наркотизации, на постоянное ощущение себя жертвой.
- Подкармливай свой разум. Давай ему информацию. Собирай сведения о своих проблемах, побольше узнавай о зависимости от психоактивных веществ, об отношениях в семье при этой болезни. Вначале собери факты, рассортируй их, а потом примешь правильное решение.
- Подпитывай свой ум здоровыми мыслями. Погружайся в деятельность, которая дает тебе положительные эмоции. Читай книги по психологии, медитации. Назови что-нибудь такое, что позволяет тебе сказать: «Я могу» вместо того, чтобы говорить: «Я не могу».
- Распрямляй свой ум. Расширяй! свои контакты с миром, узнавай новое, посещай занятия для созависимых.
- Прекрати говорить плохо о своем уме. Даже в шутку не называй себя идиоткой, никогда не говори: «Я глупая».
- Используй свой ум. Принимай решения. Высказывай их. Не позволяй другим принимать за тебя решения, в этом случае ты жертва. И не твое дело принимать решения за других взрослых. Тогда ты - спасательница.

Задание

Ответьте на вопросы:

Кто принимает важные решения за вас?

Как вы себя чувствуете, когда важные решения за вас принимают другие?

Как вы себя чувствуете, когда вы сами принимаете важные решения для себя?

ТЕМА №10 «Работа с утратой»

Цель — ознакомить группу со стадиями процесса реагирования на утрату и обсудить на примерах из жизни присутствующих продуктивные и непродуктивные стороны этого процесса.

Мы все сталкиваемся с различными утратами в жизни от потери ребенком любимой игрушки до ухода из жизни любимого человека. Оплакивание утрат, процесс отреагирования на печальное событие может быть как здоровым, так и нездоровым. Через переживание утраты мы можем достичь большей ясности восприятия действительности.

Поскольку изменения — естественная часть жизни, то утраты неизбежны. Утраты могут быть самыми разнообразными — от утраты близких людей до утраты мечты, утраты (оставления в прошлом) счастливого детства, юности, просто своего прошлого и так далее. Все, к чему мы привязаны, может уйти от нас. Прощание с предметом своей привязанности,

будь то человек, предмет или духовное образование, какое-то верование, представление об идеале, сопровождается чувством печали, утраты и нарастающей душевной болью. Горе часто является неожиданно, и каждый человек переживает его по-своему.

Реакция на утрату имеет ряд стадий.

1. Шок, оцепенение: «Не может быть».

Продуктивная часть — защита от переживания сразу, в один момент, слишком интенсивной душевной боли. Позволяет набраться сил и начать двигаться к физическому и психическому выздоровлению.

Непродуктивная часть длительное пребывание в состоянии отрицания, использование отрицания как главного механизма психологической защиты может привести к использованию химических веществ и других форм компульсивного эскапизма (убегания от проблемы).

Помогает пройти эту стадию признание своего бессилия перед случившимся (1-й шаг Программы 12 шагов).

2. Гнев: «Этого не может быть со мной». Отрицание. Продуктивная часть — помогает перестать обвинять себя и других за утрату возвращает энергию, действует очищающе. Непродуктивная часть — проецирование чувств вовне, экспрессия гнева происходит за счет других чувств. Гнев может стать дисфункциональной формой управления другим чувствами. Помогает пройти эту стадию признание чувства гнева в связи с несправедливостью утраты и возможность положиться на Высшие силы (2-й шаг из Программы 12 шагов). Между гневом и депрессией иногда выделяют «торги». Это размышления на тему: «За что это мне?», торг с судьбой.

3. Депрессия, боль, признание случившегося. Продуктивная часть — выигрывается время для физического выздоровления. Время для самосознания и глубокого размышления. Интенсивные поиски смысла жизни.

Непродуктивная часть: изоляция, нападки на самого себя, гнев, чувство вины, которое может переходить в глубокое чувство стыда. Взятие на себя чувства ответственности и самообвинение могут стать постоянным механизмом преодоления трудностей.

Преодолеть отчаяние в духовной, эмоциональной, физической, социальной областях помогает то, что ведет к пробуждению сознания на новом уровне. Лучше, если человек активно включается в процесс выздоровления.

4. Принятие, прощение, прощание, покаяние, возрождение. Хотя запредельная боль еще продолжается, но появляется что-то новое в переживаниях. Продуктивная часть — утрата признается с чувством разрешения проблемы, может быть, даже с чувством благодарности судьбе за испытания, повлекшие за собой укрепление твердости характера.

Непродуктивная часть — движение к неестественному, поспешному «принятию» с пропуском чувств, сопровождающих предыдущие стадии процесса.

Помогает достижению этой стадии признание того, что утрата и ее результаты признаются как события, повлекшие за собой далеко идущие последствия. Начало духовного решения проблемы. Помогает то обстоятельство, что человек усиливает чувство ответственности за выздоровление. Важны шаги 4-й, 5-й, а также 6-й и 12-й Программы 12 шагов.

Последовательность стадий условная. Чувства могут возвращаться на предыдущую стадию, затем снова «идти вперед», т.е. к принятию. Плохо, если человек «застрянет» на одной стадии. От близких требуется понимание естественности этих реакций. Все, что окружающие могут сделать, это подчеркнуть, что могут быть источником поддержки страдающего, но ни в коем случае не следует пытаться побыстрее «подвести» страдающего к финальной стадии — к принятию.

Страдающий будет чувствовать себя лучше, если он сможет в любой стадии выражать свои чувства и видеть, что они поняты и приняты как естественные.

Отменить чувства нельзя, они реальные, они уже возникли. Их можно только выразить. Поэтому важно обсуждать предмет утраты, эмоциональное значение этого события

и так далее, чтобы открыть каналы чувств. Отбросить, «забыть», не упоминать болезненную утрату не поможет. Прошлое надо заново пережить, перечувствовать, если хотите пережевать. Лучше пережевывать небольшими кусочками. Как мясо. Если бы мы проглотили большой кусок мяса (читай, наше прошлое) и не пережевывали мясо, то это привело бы к плохому самочувствию, пользы мы бы не извлекли. Польза бывает только, когда мы над ним (мясом, прошлым) поработали, т.е. жевали его. Непохороненное невротическое прошлое стучится в настоящее, переносится в сегодняшнюю жизнь. То, что когда-то не было сказано, не было сделано, не завершилось, что не было пережито, приходит в настоящее время и травмирует нас. Если мы сопротивляемся отреагированию, значит, мы хотим удержать прошлое. Сопротивление — это форма контакта с предыдущим опытом.

Упражнение «Творческое отреагирование утраты»

Мы переживаем разнообразные утраты во многих областях нашей жизни. Реакции на эти изменения в нашей жизни, оплакивание утрат, траур могут быть здоровыми, могут чем-то помогать нам и способствовать более просветленному подходу к жизни.

Перемена (в том числе печальная) — неизбежная, естественная часть жизни.

Не может быть жизни без привязанности.

Не может быть привязанности без неизбежной утраты.

Не может быть неизбежной утраты без исцеляющего оплакивания.

Не может быть исцеляющего оплакивания без боли - боли, которая способствует духовному возрождению.

Стадии отреагирования утраты: отрицание, депрессия, разочарование, принятие, приспособление.

Характеристики горя: горе непредсказуемо, у горя нет типичных форм, горе может быть неожиданным.

Каждый человек оплакивает свои потери по-своему

Упражнение «Работа с утратой»

Идентифицируйте одну из ваших существенных утрат.

Опишите, как вы пережили или все еще переживаете эту утрату (включите сюда свои мысли, чувства, поведение, а также кто и что выступало в качестве поддержки).

Чему вы научились или научаетесь сейчас в результате пережитого?

Задание

Ответьте на следующие вопросы:

Переживаете ли вы сами сейчас или кто-либо из ваших знакомых утрату чего-то значительного?

В какой стадии процесса отреагирования, по вашей мысли, находитесь вы или ваш знакомый человек?

ТЕМА №11

«Ставим свои собственные цели»

Цель — отработка такого навыка, как умение ставить себе цели, построение древа целей.

Невозможно контролировать все в своей жизни. Но мы можем планировать, мы можем просить, мы можем что-то сдвинуть с мертвой точки, мы можем дать импульс движению. Цель нам дает направление и указывает станцию назначения движения.

Зачем тебе цель?

Ты достигнешь уверенности в себе, станешь доверять Богу и обретешь ритм жизни.

Будь терпеливой. Доверься Богу в том, что в нужное время твоя цель осуществится. Не спеши вычеркивать ее из списка только потому, что цель еще не достигнута.

Начни сегодня. Если у тебя нет цели, поставь себе цель ее сформулировать.

Ставить цели вовсе не скучно, наоборот, приятно и даже забавно. Цель — это радость, удовольствие. Цель рождает интерес к жизни, повышает уровень психической энергии и даже улучшает здоровье. Когда у нас есть желанная цель, растет и множится энергия. В таком состоянии мы готовы отдать все, что накопилось в нашем духовном багаже, чтобы завершить начатое дело, достичь цели.

И тогда с нами случаются чудесные превращения. Что-то меняется в жизни. Мы завершаем важные планы. Мы встречаем новых людей. Проблемы разрешаются. Мы оказываемся в новых местах. Наши потребности удовлетворяются.

Навыку постановки целей могут помочь следующие правила.

- Превращай все в цель. Если у тебя проблема, ты не обязана всегда знать, как ее решить. Однако пусть решение проблемы станет твоей целью. Превращай свои желания в цели. Хочешь что-то изменить в себе? Ставь себе цели. Например, улучшить свои взаимоотношения с мужем, детьми, свекровью и т.д.

- Выбрось свои многочисленные «я должна...». Довольно контролировать свою жизнь на каждом шагу. Поставь себе целью избавиться от 75 процентов долженствований.

- Пиши цели на бумаге. Есть какая-то магическая сила в записывании своих планов. Записанная цель фокусирует наше внимание, способствует лучшей организации. Запись как бы направляет энергию точно на цель.

- Живи свободно, не превращайся в рабыню своей цели. Пусть события протекают естественно. Не нажимай, не торопи. Не тревожься каждую минуту. Необязательно даже помнить о цели каждый день. Достаточно время от времени ее осознавать.

- Делай, что можешь для осуществления цели, каждый день понемногу. Не все сразу. Не упускай своего шанса. И верь, что в нужное время назначенное произойдет.

- Ставь себе цели регулярно и по мере возникновения потребности. Когда возникает проблема, то возникает и новая потребность. Тогда решение проблемы ты превращаешь в цель и добавляешь ее к старым целям. Когда чувствуешь себя очень неуверенно, то можно ставить себе и такую цель — пройти через кризис.

- Веди учет целям, которые ты достигла. Вычеркни достигнутое, поздравь себя и поблагодари Бога.

Задание

Напишите как можно больше целей для себя. Учтите при этом свои желания, проблемы, требующие решения, перемены в себе.

ТЕМА №12 «Утверждение себя»

Цель начать практиковать навык пользования позитивными утверждениями о себе, оставить негативные утверждения.

Утверждение и подтверждение себя — важный инструмент выздоровления от созависимости и достижения того лада в душе, при котором и возможно наше полное психическое и соматическое благополучие.

Мы расширили репертуар позитивных мыслей в течение всей программы выздоровления и во время чтения предыдущих страниц этой брошюры. Мы учились думать положительно о себе, о других людях и о жизни в целом.

Воздадим хвалу позитивным посланиям, которые мы взяли либо из жизни, либо в целенаправленной работе над собой. Договоримся с собой, что теперь эти позитивные утверждения мы будем сознательно, дисциплинированно повторять, как ритуал. Мы будем делать это до тех пор, пока позитивные утверждения о себе не поселятся в нашем подсознании.

Утверждение себя означает, что мы меняем негативную энергию на позитивную. Мы будем выбирать противоядия всему тому негативному мусору, которым мы кормили себя всю жизнь.

Если мы думаем о проблеме, то мы усиливаем проблему. Если мы думаем о решении проблемы, то мы набираемся сил и решаем проблему. Мы будем менять правила общения с собой в первую очередь (а потом они сами изменятся и в общении с другими), будем менять послания и пройдем дорогой от лишений (лишения любви, нежности, воздаяния чести и т.д.) до понимания того, что мы на самом деле заслуживаем.

Сколько можно жить, подстегивая себя ежедневными агрессивными приказами типа «надо, надо, надо», «работай, работай, работай», «спеши, спеши, спеши», «ты должна, должна, должна». Довольно. Можно выбросить все это. Пора подзарядить батарейки своей души позитивной энергией. Если мы подзаряжаем что-то, то наделяем это «что-то» энергией, мощностью, силой и далее властью над нами. Не так ли? Теперь мы можем выбрать, что мы будем утверждать и делать сильнее, мощнее. Начнем с простых позитивных утверждений себя.

Скажем мысленно или вслух (если вам нравится, то напишите эти утверждения на бумаге и наклейте их па холодильник, зеркало):

я люблю себя.

я достаточно хороший человек, у меня хорошая жизнь, я рада, что живу и дышу сегодня, и то, чего я хочу и в чем я нуждаюсь, приходит ко мне, я могу...

Следим дисциплинированно за тем, чтобы в наших утверждениях не попалась отрицательная частица «не». Наше сознание или подсознание так устроено, что оно может пропустить, не воспринять частицу «не», и получится обратный желаемому смысл.

Утверждения открывают дверь всему доброму, что есть вокруг нас и что может войти в нашу жизнь. В последнее время тщательно рассматривается вопрос о связи между нашими мыслями, чувствами, верованиями и представлениями и нашим физическим (соматическим) благополучием. Эти вопросы изучаются психосоматической медициной.

Можно считать доказанным, что то, что мы думаем, что мы говорим, во что мы верим, может реально влиять на то, что мы делаем, кого мы встречаем в жизни, за кого мы выходим замуж. Настрой мыслей и чувств влияет на то, как мы выглядим, как мы себя чувствуем, как протекает наша жизнь и даже на то, как утверждают некоторые серьезные авторы, как долго мы будем жить.

В этом смысле верно утверждение, что мы живем столько, сколько хотим. Наши верования, наши мысли и чувства могут определять те болезни, какими мы страдаем. Это же определяет исход болезни будем мы двигаться к выздоровлению либо продолжать страдать.

Несколько слов о том, чем не являются утверждения. Использовать позитивные утверждения — не значит игнорировать проблему. Игнорирование было бы отрицанием, психологической защитой, не помогающей решить проблему. Нам необходимо идентифицировать, т.е. видеть и правильно обозначать, все наши проблемы, чтобы сообщить, послать каким-то образом силу и мощь решению проблемы.

Утверждение не является заменой, эрзацем реальности. Утверждение не перекручивает правильное восприятие реальности. Утверждение не есть одна из форм контроля. Утверждения употребляются вместе с большими дозами смирения, духовности, умения отпустить что-то на самотек, что-то просто отпустить (как, например, наше прошлое — мы его отпускаем, пусть прошлое принадлежит прошлому, и начинаем жить тем, что есть сейчас). Мы отпускаем то, что мы бессильны изменить (например, алкоголизм нашего близкого).

Если возникает сопротивление позитивным утверждениям себя или о себе, то это нормально. Это говорит о том, что дан старт переменам. Когда мы начинаем уборку в доме, то вначале становится еще больше беспорядка и грязи. А потом будет чистота и свежесть. Так и с нашим психическим хозяйством. Может стать хуже, прежде чем станет лучше. Не будем бояться.

Что нам помогает утверждать себя позитивным образом?

- Регулярное посещение групп поддержки (психотерапевтические группы, группы самопомощи 12 шагов и др.)

- Чтение медитаций и глубокое размышление над содержанием.
- Молитва.
- Посещение церкви или тех мест, где мы чувствуем себя комфортно.
- Участие в семинарах, психологических тренингах, прослушивание лекций.
- Письменное изложение своих целей.
- Воображение и визуализация с позитивным смыслом. Я создаю образ того, что я хочу пригласить в свою жизнь. Я воображаю себя такой, какой мне хочется быть.
 - Разговор с собой в позитивном ключе важнейший путь утверждения себя.
 - Я даю себе новые правила, новые верования, новые послания.
 - Вызвать в памяти старые события и послания и разговаривать с ними в позитивном ключе. Например, поговорить ласково и одобрительно с собой в возрасте 3, 8, 11 лет (и сколько вам угодно). Хорошо бы подумать о себе позитивно, глядя на свои фотографии в разном возрасте.

Написанные позитивные утверждения тоже помогают. Некоторые люди прикрепляют их так, чтобы они попадались на глаза (в кухне, ванной и т.п.).

Постарайтесь окружать себя теми людьми, которые в вас верят. То, что люди говорят нам, думают о нас, их представления о нас, может оказать громадное влияние на то, что мы о себе думаем, как мы к себе относимся.

Подтверждать других — верить в них, поддерживать их, подкреплять их силой и энергией — также помогает нам самим утверждать себя. То, что мы отдаем в данном случае, на самом деле нам прибавляется.

Пользоваться техниками расслабления, позволять себе развлечения тоже помогает утверждать себя.

Работа может быть утверждением того, на что мы способны. Работа может подтверждать нас и нашу творческую одаренность (Осторожно! Пристрастие к работе - трудоголизм - может истощить нас).

Что вы еще можете делать, утверждая себя?

Давать и спокойно воспринимать комплименты помогает утверждению себя.

Праздновать успех и свои достижения.

Делать полезные гимнастические упражнения и заботиться о здоровом питании.

Внимательно относиться к телесным ощущениям, уважать свое тело настолько, чтобы слушать его.

Чаще практиковать объятия с близкими и любимыми людьми.

Быть благодарным — вот сильнейший способ сказать «да!» всему доброму.

Любовь — это утверждение себя. Утверждение себя — это любовь. Практиковать утверждение себя — значит выработать новый стиль жизни. Новый стиль жизни может обеспечить почти что новую судьбу.

Возможно, в судьбоносный сценарий и была вписана возможность меняться.

Медитация «Открой свое сердце»

Открой свое сердце людям, которых ты любишь. Открой свое сердце миру. Открой свое сердце Богу, Вселенной, жизни и всем творениям Божьим в этом мире. Открой свое сердце настолько, насколько ты способна.

Сейчас можно открыть свое сердце. Было время, когда ты прятала свое сердце. Ты думала, что закрыться, спрятать свою душу — значит защититься. Теперь ты знаешь больше. Теперь ты знаешь о магической силе сострадания, честности, прощения и доброты. Теперь ты свободна. Свободна открыть себя позитивной энергии, циркулирующей во Вселенной.

Представь свое сердце в виде тугого плотного бутона розы. Теперь визуализируй (визуализировать — значит увидеть в воображении) этот бутон раскрывающимся. Роза расцветает. Видишь, как она красива. Она живая, она пахнет, она стала крупнее. Это в твоей власти открыть свое сердце подобно тому, как раскрывается роза. И это в твоей

власти собрать розу опять в тугой бутон, если ты захочешь вернуться к прежнему состоянию.

Открой свое сердце миру, людям в этом мире. Открой себя творческой энергии. Открой свое сердце себе, Богу, жизни. Произойдет чудо. Ты улыбнешься и подумаешь, зачем так долго ты жила с сердцем, сжатым в тугой бутон.

Открой свое сердце настолько, насколько ты сама себе позволяешь, насколько ты можешь. Открой свое сердце для любви.

Задание

Исследуй свои верования, предпосылки, свои точки зрения на себя. Слушай, что ты говоришь. Отмечай, что ты думаешь. Делай это по отношению к себе как отстраненный наблюдатель. В итоге должно стать ясным тебе то, что ты думаешь и говоришь о себе, о своих способностях, о своих финансах, о своих самых важных взаимоотношениях, о том, как ты выглядишь. Теперь реши, что бы из всего этого ты хотела усилить, подчеркнуть. Утверждаешь ли ты проблемы или их решения?

Напиши набор личных утверждений для себя. Пиши такие утверждения, которые наделяют тебя силой, которые дают приятное чувство, пиши все с любовью к себе. В итоге должны быть слова, которые приятно читать. Прочитай их себе вслух, читай их каждый день. Со временем можешь их дополнять, изменять.

Глядя в зеркало, скажи, что ты любишь себя, что ты хорошо делаешь то-то и то-то. Скажи, что ты собираешься позаботиться о себе, скажи, что Бог тебя любит и заботится о тебе. Сделай своей привычкой заботу о себе. Сюда можно включить то, в чем ты нуждаешься. Может быть, ты возьмешь что-то из перечня этой главы или любое другое упражнение этой книги. Дай себе свободу экспериментировать, пока не выберешь то, что работает для тебя.

Отметьте карандашом точку, в которой вы находились до начала терапии и сейчас находитесь.

Недоверие «Я - несчастлива»	Хроническая депрессия
Потребность в религии	Суицидальные попытки
Отрицание	Радость
Неупоминание проблемы	Любовь
Тревога, раздражительность	Самосовершенствование
Угрозы и их невыполнение	Возврат уважения семьи и друзей
Поиски помощи для больного	Спокойствие духа
Прекращение заботы о себе	Новые друзья
Изоляция	Доверие
Обвинение	Уход чувства вины
Утрата интересов	Вернувшееся самоуважение
Заболевании	Уменьшение страхов
Поддержание фасада	Изменение распорядка дня отдых, диета, сон и пр.
Утрата уважения к себе	Начало расслабления, релаксации
Сожаления	Появление желание измениться
Неопределенные страхи	Разделение чувств с другими
Злоупотребление лекарствам и	Ослабление потребности контролировать
Крушение всех оправданий	Поиски помощи для себя
Чувство поражения	Осознание собственных проблем

ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ

- это совокупность духовных в своей основе принципов, которые, воплощаясь в образ жизни, позволяют больному освободиться от пристрастия к алкоголю и стать счастливым и полезным человеком.

Это программа духовного роста и самосовершенствования человека, которая обеспечивает свободную, одновременно ответственную, трудную, но счастливую и продуктивную жизнь.

1. «Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что мы потеряли контроль над собой».

2. «Пришли к убеждению, что только Сила, более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие».

3. «Приняли наше решение перепоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы его понимаем».

4. «Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения».

5. «Признали перед Богом, собой и другими людьми истинную природу наших заблуждений».

6. Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех наших недостатков ».

7. «Смирренно просили его исправить наши изьяны».

8. «Составили список всех тех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними».

9. «Лично возмещали причиненный этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-то другому».

10. «Продолжали самоанализ, и когда допускали ошибки, сразу признавали это».

11. «Стремились путем молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, как мы понимали его, молясь лишь о знании его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого».

12. «Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, мы старались донести смысл наших идей до других алкоголиков и применять эти принципы во всех наших делах».