

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	5
Об этой книге и истории ее создания.....	7
Введение	13
ГЛАВА 1. СИСТЕМНАЯ ПРИРОДА СОЗАВИСИМОСТИ	21
Помоги себе сам	37
Литература	39
ГЛАВА 2. СТАТЬ ВЗРОСЛЫМ СРЕДИ ВЗРОСЛЫХ	40
Подход Эрика Берна	40
Структурный анализ	40
Трансактный (транзакционный) анализ	43
Отношения «Я — Другой»	46
Драматический треугольник	51
Терапия созависимости в ТА	57
Терапия личности: Р—В—Д	57
Терапия (отношений Я — Другой)	61
Превращение треугольника Власти в треугольник Партнерства	65
Треугольник Партнерства, Познания	67
Помоги себе сам	71
Литература	71
ГЛАВА 3. ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ ВМЕСТО ВЫНУЖДЕННЫХ РОЛЕЙ	72
Подход В. Сатир	72
Модель роста и развития	72

Способы коммуникации (состояния выживания)	76
Принципы терапии В. Сатир	79
Состояния выживания созависимой личности	85
Терапия созависимости как личностный рост	92
Особенности на каждом этапе терапии	92
Посттерапевтическое сопровождение	101
Помоги себе сам	103
Литература	104

ГЛАВА 4. МНОГОВАРИАНТНОСТЬ НАСЛЕДИЯ ПРЕДКОВ, ИЛИ ГДЕ В ПРОШЛОМ НАЙТИ СРЕДСТВА ДЛЯ СОЗДАНИЯ БУДУЩЕГО

Теория семейных систем Мюррея Боуэна	105
Межпоколенная передача паттерна созависимости	115
Терапия: прерывание паттерна созависимости как выбор клиентом иного поведения в своей семье и вне ее	119
Иллюстративный случай из практики	126
Помоги себе сам	134
Литература	135

ГЛАВА 5. КТО ЕСТЬ КОМУ, КОГДА, И ГДЕ, И ДЛЯ ЧЕГО

Структурный подход: основные положения, принципы терапии	136
Созависимость в структуре семьи	144
Терапия: переструктурирование семейной системы	151
Помоги себе сам	162
Литература	163

ГЛАВА 6. МЕНЯЕМ ОКОВЫ СТАРЫХ ПРИВЫЧЕК НА НОВЫЕ ПРАВИЛА

Своеобразие стратегического подхода	164
Созависимые отношения с точки зрения стратегического подхода	167
Стратегические техники для избавления от созависимости ...	173

Предложение стратегий семьям (случаи из практики)	178
Помоги себе сам	185
Литература	185
ГЛАВА 7. СПОЙ ПЕСНЮ «МОЯ ЖИЗНЬ» ПО-НОВОМУ	187
Предпосылки нарративного мышления	187
Основные идеи и принципы нарративного подхода	189
Некоторые базовые техники нарративной практики	191
Терапия: пересказывание проблемного сюжета клиента	193
Особенности работы с подростками	197
Немного о подростках и компьютерах	199
Соматические проблемы	200
Случай из практики	201
Помоги себе сам	206
Литература	207
ГЛАВА 8. ПУТЬ ВЫБИРАЕТ ИДУЩИЙ	209
Терапия, ориентированная на решение	209
Беседа о решении при проблеме созависимости	223
Помоги себе сам	232
Литература	233
ГЛАВА 9. ОТКРЫТИЕ СВОЕЙ ЧУВСТВЕННОСТИ В ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЗНАЧИМЫХ ОТНОШЕНИЯХ	235
Истоки и современность ЭФТ	235
Созависимость и привязанность	240
Терапия: обогащение отношений принятием чувств и проявлением эмоций	243
1. Период-предвестник	246
2. Период употребления/зависимости	248
3. Период прекращения употребления ПАВ	249
4. Период социальной адаптации	250
Помоги себе сам	252
Литература	253

ГЛАВА 10. КОУЧИНГ: ВМЕСТО ИЛИ ПОСЛЕ ТЕРАПИИ СОЗАВИСИМОСТИ	254
Основной коуч-формат	255
Коучинг созависимых отношений вместо терапии	257
Освобождение от созависимости через обучение коучингу	259
Помоги себе сам	260
Литература	261
 ГЛАВА 11. ТАКИЕ РАЗНЫЕ В СВОЕМ СХОДСТВЕ	263
Клинический опыт автора по работе с семьями зависимых ...	263
Психосоматика	268
Алкоголизация	271
Наркомания	274
Пищевые зависимости	276
Азартные игры	278
Компьютерная зависимость	281
Взаимоотношения	284
Шопинг	287
Терапия: основной фокус при разных зависимостях	289
Прими меня таким	290
Если это нельзя, то что можно?	291
Создай мечту свою	294
Твердое решение не принимать никаких решений	295
Узнай, что у тебя уже есть	295
Если зависимость — это «обычная» болезнь	296
Литература	299
 ГЛАВА 12. РЕСУРСЫ СОЗАВИСИМЫХ ОТНОШЕНИЙ	301
Литература	314
 ЗАКЛЮЧЕНИЕ	315
Работать можно по-разному	315

Приложение I. Проверка личных качеств на созависимость (тест ЛКС)	322
Приложение II. Вирджиния Сатир	325
Приложение III. Основные обозначения для построения генограммы	327