

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	12
<b>Раздел I. О зависимости (аддикции) и созависимости .....</b>	<b>14</b>
<b>Глава 1. Общее представление о проблемах зависимости (аддикции)</b> <b>и созависимости .....</b>	<b>14</b>
1.1. Понятие зависимости и созависимости. Ключевые характеристики .....	14
1.2. История отношения к людям с аддиктивным поведением .....	19
1.3. Основные современные подходы к лечению зависимости и созависимости .....	22
1.4. Классификация зависимостей и их психологические корни .....	25
1.5. Детерминанты формирования зависимости и созависимости. Концепция БПСД (био-психо-социо-духовная) .....	32
1.6. Стадии заболевания и выздоровления .....	37
1.7. Иллюзии и мифы по поводу аддикции .....	47
<b>Глава 2. Зависимая и созависимая личность .....</b>	<b>50</b>
2.1. Психологические корни аддикции и базовая структура характера зависимой и созависимой личностей .....	50
2.2. Зависимость как нарушение базовых потребностей: бодинамический взгляд .....	53
2.3. Психологический портрет зависимой и созависимой личностей: основные характеристики, различие и сходство .....	64
2.4. Сходство и зеркальность зависимого и созависимого поведения .....	74
2.5. Зависимость как болезнь «замороженных» чувств: особенности эмоциональной сферы аддикта .....	80
<b>Глава 3. Зависимость как семейная болезнь: работа с семьей .....</b>	<b>85</b>
3.1. Аддиктивный тип семьи, порождающий зависимость .....	85
3.2. Деструктивные роли в аддиктивной семье .....	97
<b>Глава 4. Принципы оказания психологической помощи аддиктам и их близким .....</b>	<b>113</b>
4.1. Общие принципы психологической работы с зависимыми и созависимыми клиентами .....	113

4.2. Индивидуальная работа с зависимыми и созависимыми клиентами .....	123
4.3. Групповая работа с аддиктивными клиентами и их родственниками .....	133
• Особенности групповой терапии .....	133
• Правила группы .....	141
• Сходство и зеркальность зависимых и созависимых групп .....	144
• Групповые роли .....	146

## **Раздел II. Практическая работа с зависимыми, созависимыми и другими**

<b>сложными клиентами</b> .....	177
<b>Глава 5. Обрести почву под ногами: работа с заземлением, центрированием и базовой безопасностью</b> .....	177
Упражнение 1. Магнит .....	182
Упражнение 2. Ванька-встанька .....	183
Упражнение 3. Корни .....	183
Упражнение 4. Дерево .....	184
Упражнение 5. Мои стопы .....	185
Упражнение 6. Ходьба .....	186
Упражнение 7. Водоросль .....	187
Упражнение 8. Ядро Земли .....	187
Упражнение 9. Связь с ядром Земли .....	188
Упражнение 10. Путешествие по планетам .....	189
Упражнение 11. Напитывание .....	189
Упражнение 12. Ось .....	190
Упражнение 13. Отпечаток тела .....	191
Упражнение 14. Представьте свой скелет .....	191
Упражнение 15. Позвоночник-змея .....	192
Упражнение 16. Медленный поток .....	193
Упражнение 17. Око тайфуна .....	194
Упражнение 18. Перекаты .....	194
Упражнение 19. Безопасное место .....	195
Упражнение 20. Гарант безопасности .....	196
Упражнение 21. Горизонтальное заземление .....	197
Упражнение 22. Матушка-Земля .....	197
Упражнение 23. Медитация-треугольник .....	199
Упражнение 24. Скольжение .....	199
Упражнение 25. Внутренний огонь .....	200
Упражнение 26. Раскрасить тело цветом... безопасности .....	201
Упражнение 27. Позвоночник-ось .....	201
Упражнение 28. Центрирование через нижний центр .....	202

---

<b>Глава 6. Сопротивление – вечный спутник перемен: мотивация на выздоровление, принятие заболевания. Защитные механизмы</b> .....	204
Упражнение 29. Выявляем сопротивление: телесная метафора .....	207
Упражнение 30. Телесная скульптура зависимости .....	208
Упражнение 31. Выявляем сопротивление: арт-терапия .....	208
Упражнение 32. Нарисуй свою зависимость .....	209
Упражнение 33. Взвешиваем плюсы и минусы .....	210
Упражнение 34. Мы – защитные механизмы .....	211
Упражнение 35. Негативная трансформатория .....	212
Упражнение 36. Выбор пути .....	213
Упражнение 37. Выбор: принятие решения .....	215
Упражнение 38. Техника трех стульев .....	216
Упражнение 39. Заболевание, приводящее к смерти .....	217
Упражнение 40. Похороны .....	218
Упражнение 41. После смерти .....	219
Упражнение 42. Эпитафия аддикту .....	220
Упражнение 43. Эпитафия... на собственной могиле .....	221
Упражнение 44. Альтернативная жизнь – в трезвости .....	222
Упражнение 45. Потери в результате употребления .....	223
Упражнение 46. Твоя жизнь через... ..	223
Упражнение 47. Марионетка .....	224
Упражнение 48. Бывший друг, теперь хозяин .....	225
Упражнение 49. Жизненный путь аддикта .....	226
Упражнение 50. Играем в РЦ (реабилитационный центр) .....	227
<b>Глава 7. Формирование оптимальной саморегуляции: повышение стрессоустойчивости, работа с убегающим поведением</b> .....	228
Упражнение 51. Наполнение воздухом .....	231
Упражнение 52. Дыхание и волшебная кисточка .....	231
Упражнение 53. Шарик взлетает! .....	232
Упражнение 54. Шарик внутри .....	233
Упражнение 55. Надувай шарик .....	233
Упражнение 56. Выдыхай тягу .....	234
Упражнение 57. Смена воды в сосуде .....	234
Упражнение 58. Продыши тягу .....	235
Упражнение 59. Внутренний Воин .....	235
Упражнение 60. Воин, который защищает .....	236
Упражнение 61. Если бы ты был воином .....	237
Упражнение 62. Маска воина .....	238

Упражнение 63. Роль Воина .....	239
Упражнение 64. Нарисуй воина .....	239
Упражнение 65. Я вижу в тебе воина! .....	240
Упражнение 66. Я – дракон .....	240
Упражнение 67. Нарисуй дракона .....	241
Упражнение 68. Слепи дракона .....	242
Упражнение 69. Дорога в убежище .....	243
Упражнение 70. Теплый животик .....	243
<b>Глава 8. Чувства всякие нужны, Чувства всякие важны: работа с эмоциональной сферой, оптимизация механизма эмпатии .....</b>	<b>245</b>
Упражнение 71. Загадывание чувств .....	247
Упражнение 72. Мои чувства (рисунок) .....	247
Упражнение 73. Мои чувства (лепка) .....	248
Упражнение 74. ГРСП (гнев, радость, страх, печаль) .....	249
Упражнение 75. Актуальное и желаемое состояния .....	250
Упражнение 76. Волшебные ладошки .....	251
Упражнение 77. Шкалирование чувств .....	251
Упражнение 78. Танец чувств .....	253
Упражнение 79. Лучшее чувство .....	254
Упражнение 80. Силуэт чувств .....	255
Упражнение 81. Цветная сказка .....	257
Упражнение 82. Изобрази телом свое состояние .....	258
Упражнение 83. Чувства как телесные метафоры: работа в парах .....	259
Упражнение 84. Как ты ходишь, когда ты чувствуешь... ..	260
Упражнение 85. Телесная карта чувств .....	261
Упражнение 86. Бывают ли негативные чувства? .....	262
Упражнение 87. Скажи о своих чувствах .....	263
Упражнение 88. Саундинг .....	265
Упражнение 89. Лифт .....	265
Упражнение 90. Волшебный кристалл .....	266
Упражнение 91. Песня без слов .....	267
<b>Глава 9. Возврат в тело: работа с телесным сознанием и саморегуляцией .....</b>	<b>268</b>
Упражнение 92. Отпечаток тела на мокром песке .....	270
Упражнение 93. Отпечаток тела на листе бумаги краской .....	271
Упражнение 94. Сознание напряжений .....	272
Упражнение 95. Перемешай цвета .....	273
Упражнение 96. Снеговик .....	274

---

Упражнение 97. Соприкосновение .....	275
Упражнение 98. Удлинения .....	276
Упражнение 99. Что длиннее? .....	277
Упражнение 100. Распределение веса по телу .....	278
Упражнение 101. Карта телесных напряжений .....	279
<b>Глава 10. Психологические границы важны! Работа с психологическими границами .....</b>	<b>280</b>
Упражнение 102. Скажи «Нет!» .....	281
Упражнение 103. Съешь! .....	282
Упражнение 104. Веребочка .....	284
Упражнение 105. Волшебная ладошка .....	285
Упражнение 106. Контур тела .....	286
Упражнение 107. Где заканчивается твоё тело? .....	288
Упражнение 108. Чешуя .....	289
Упражнение 109. Останови .....	290
Упражнение 110. Отказ .....	290
Упражнение 111. Представь вокруг себя границу .....	291
Упражнение 112. Гибкие границы .....	292
Упражнение 113. Страж границ .....	292
<b>Глава 11. А как же без общения? Работа с паттернами коммуникации .....</b>	<b>294</b>
Упражнение 114. Совместный рисунок .....	296
Упражнение 115. Диалог .....	297
Упражнение 116. Разговор на несуществующем языке .....	298
Упражнение 117. Работа с позитивными посланиями .....	299
Упражнение 118. Работа с критикой: выражение и принятие .....	301
Упражнение 119. Кораблекрушение .....	302
Упражнение 120. Спinoй к спине .....	305
Упражнение 121. Легкое дыхание .....	306
Упражнение 122. Твои ладони .....	306
Упражнение 123. Встреча .....	308
Упражнение 124. Такое разное взаимодействие .....	310
Упражнение 125. Найди пару .....	311
Упражнение 126. Танец спинами: поиск общих движений .....	312
Упражнение 127. Танец спинами: исследование привычных ролей .....	313
Упражнение 128. Танец спинами: исследование привычных форм взаимодействия .....	314
Упражнение 129. Коллаж выздоровления: рисунок .....	315



Упражнение 130. Коллаж выздоровления: аппликация .....	316
Упражнение 131. Наш реабилитационный центр .....	318
Упражнение 132. Наши ладони .....	319
Упражнение 133. Броуновское движение .....	321
Упражнение 134. Луна-парк .....	322
<b>Глава 12. Цели ясны, задачи поставлены! Работа с целеполаганием</b> .....	<b>325</b>
Упражнение 135. Кувшин желаний .....	327
Упражнение 136. Достижение цели .....	328
Упражнение 137. Подойди и возьми .....	329
Упражнение 138. Стрельба из лука .....	331
Упражнение 139. Мишень .....	332
Упражнение 140. Дорога к цели .....	332
<b>Глава 13. Мы родом из детства... Влияние семьи, работа с семейными ролями, сценариями</b> .....	<b>334</b>
Упражнение 141. Нарисуй свое детство .....	336
Упражнение 142. Скульптура детства .....	336
Упражнение 143. Где живет детство? .....	337
Упражнение 144. Мое счастливое детство .....	338
Упражнение 145. Ребенок внутри меня .....	339
Упражнение 146. В чем нуждается ребенок? .....	340
Упражнение 147. Ходьба: работа с семейными посланиями .....	341
Упражнение 148. Один день из жизни дисфункциональной семьи .....	342
Упражнение 149. Скульптура дисфункциональной семьи и здоровой .....	343
Упражнение 150. Скульптура «Моя семья» .....	343
<b>Глава 14. Кто я на самом деле? «Я» и самоотношение. Саморазвитие, восстановление глубинной целостности</b> .....	<b>345</b>
Упражнение 151. Нелюбимое тело .....	348
Упражнение 152. Белые пятна .....	350
Упражнение 153. Рука мешающая и рука помогающая .....	351
Упражнение 154. Тотемное животное .....	352
Упражнение 155. Мой герой .....	353
Упражнение 156. Моя жизнь как фильм .....	353
Упражнение 157. Сказка детства .....	354
Упражнение 158. Какая на тебе Маска? .....	356
Упражнение 159. Трансформация негатива .....	357
Упражнение 160. Встреча с Тенью .....	358

---

Упражнение 161. Принятие позитива .....	359
Упражнение 162. Я тебе рад! .....	361
Упражнение 163. Слепи свою жизнь .....	362
Упражнение 164. Работа с мандалой .....	363
Упражнение 165. Ледниковый период .....	365
Упражнение 166. Заброшенный дом .....	366
Упражнение 167. Освобождение .....	368
Упражнение 168. Маяк .....	369
Упражнение 169. Мантра .....	370
Упражнение 170. Интуитивное движение .....	371
Упражнение 171. Интегрирующий танец .....	372
Упражнение 172. Жизненная дорога .....	373
Упражнение 173. Я и мир .....	374
Упражнение 174. Интеграция трех центров .....	375
Упражнение 175. Бутоданс .....	376
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b>	
• Пример диагностического интервью (автор Н. Мак-Вильямс) .....	377
• Дневник самонаблюдения: ежедневный самоанализ .....	379
• Признаки тяги (желания возобновить употребление) и угрозы срыва .....	380
• Тест на созависимость (автор В. Д. Москаленко) .....	382
• Шкала выраженности созависимости (авторы Дж. Фишер и Л. Спанн; адаптация В. Д. Москаленко) .....	384
• Билль о правах личности .....	385
• П. Нельсон. «Автобиография в пяти коротких главах» .....	387
Список литературы .....	388
Об авторе .....	392