



# Мастер-класс

12-ШАГОВЫЕ ГРУППЫ  
как дополнительный ресурс  
для клиента в терапии

**ЧТО ДЕЛАТЬ,  
когда у клиента нет  
ресурсов**



# Когда нет ресурсов

## Семья

проживает в дисфункциональной семье или находится в тесном контакте с ней.

## Окружение

воссоздает дисфункциональные отношения на подобие семейных с друзьями, партнерами и работодателями.

## Деньги

имеет проблемы с деньгами и, возможно, жильем.

## Опора на себя

не может быть любящим родителем себе, плохое здоровье, нет контакта с телом и чувствами, нет сил.



# Стратегия работы

**Создание безопасности и опор, работа с ядром**

**Наращивание опоры на себя и контакта с собой**

**Наращивание внешних ресурсов**

**Работа на сепарацию, сценариями семьи, работа с травмами**



# Внешняя опора

**Одна из внешних опор –  
это 12-шаговые группы**

**Особенно актуальны:**

- 1. При наличии зависимости.**
- 2. При малом количестве денег на терапию.**
- 3. При отсутствии поддерживающего окружения.**

# **ВИДЫ 12-шаговых групп**



# Виды 12-шаговых групп

## 4 типа групп

1.  
Вещества



2.  
Отношения



3.  
Не химическая  
зависимость и  
состояния



4.  
Семейная  
дисфункция





# 1. Вещества



## Основные 12-шаговые

Анонимные  
алкоголики

**программы:**  
Анонимные  
наркоманы

Анонимные  
курильщики

Пищевые  
зависимости:

1) Анонимные  
переедающие

2) Анонимные  
компульсивные  
переедающие

3) Анонимные  
пищевые  
зависимые

4) Анонимные  
булемики и  
анорексика





## 2. Отношения



# Основные 12-шаговые

## программы:

**Ал-Анон**  
Анонимные  
родственники  
алкоголиков

**Нар-Анон**  
Анонимные  
родственники  
наркоманов

**И-Анон**  
Анонимные  
родственники  
игроманов

**И-Анон**  
Анонимные  
родственники  
игроманов

**CoDa**  
Анонимные  
созависимые

**SLAA**  
Анонимные  
зависимые от  
любви и секса

**Анонимные  
сексоголики**



# 3. Не химическая зависимость и состояния



## Основные 12-шаговые

### программы:

Анонимные  
трудоголики

Анонимные  
должники

Анонимные  
недозарабатывающ  
ие

Анонимные  
игроки

Анонимные  
компьютерные  
игроки

Анонимные  
эмоционалы

Анонимные  
депрессивные



# 4. Семейная дисфункция



## ВДА

Взрослые дети из алкогольных и других дисфункциональных семей

## Зависимости



Часто в эту программу приходят после работы по программам зависимых и созависимых.

**КАК  
работают 12-  
шаговые группы**



# Как работают 12-шаговые группы

## Инструменты:



### Принятие бессилия

Признание, что  
самостоятельно  
невозможно



### Посещение больших групп



### Посещение малых групп

Работа по шагам,  
близость,  
идентичность.



### Спонсор

Наставник, который  
передает свой опыт  
выздоровления.  
Работа по шагам.



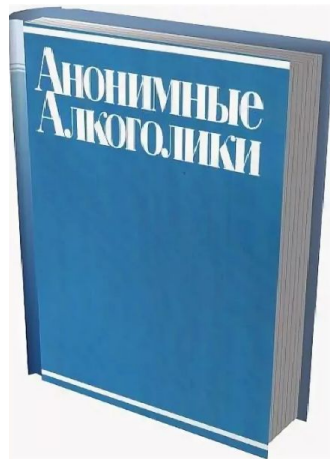
# Как работают 12-шаговые группы

## Инструменты:



### Звонки

2 звонка в день членам сообщества, выход из изоляции.



### Чтение литературы сообщества



### HALT

Не быть голодным, Злым, уставшим, одиноким.



### Служение

Взять ответственность на группе, передавать опыт новичкам – стать спонсором.



### Молитва, медитация, анализ дня



# Как работают 12-шаговые группы

## Специфические инструменты:

### Границы на:

интернет/секс /порно/  
отделы с  
сигаретами/контакт с  
противоположным  
полом...

### Границы:

- Личностные.
- Условия зависимому партнеру.
- С объектом зависимости.

### Работа:

- 1) Верхние пределы работы.
- 2) Минимальные пределы отдыха.

### Деньги:

- 1) Ежедневный учет доходов и расходов.
- 2) Отказ от долгов.
- 3) Группы по анализу расходов и генерированию новых доходов.

### Еда:

- План питания.
- Препоручение еды другому человеку.

### Время:

Учет и анализ  
расходования  
времени за день.

### Видение:

- 1) Составление плаката желаний.
- 2) Прописывание целей.

### Действия:

Группы по действиям для еженедельного выполнения задач.

### Прогулки

(в  
деперессивных)

### Чувства:

Ведение дневника чувств.  
(эмоционалы, ВДА)

**ЧТО  
значит работать по  
шагам**





# Кратко о 12 шагах

## Что значит работать по шагам?

- ✓ Ежеженедельно отвечать на аналитические вопросы;
- ✓ Заполнять таблицы;
- ✓ Совершать действия, предписанные шагом;
- ✓ Рассказывать о написанном и сделанном спонсору, на малых и больших группах.



# Кратко о 12 шагах

## 1 ШАГ

### Признание бессилия.

Беседы со спонсором.  
Вопросы и письменные  
ответы:

- Об объекте зависимости.
- Как влияет на жизнь.
- Опыт контроля  
зависимости.
- Снятие отрицания.

## 2 ШАГ

### Вера в силу большую, чем сам человек.

Беседы со спонсором,  
письменные ответы.

Что может быть этой  
силой:  
Бог, спонсор, группы,  
люди (звонки), литература,  
сторонние специалисты.

## 3 ШАГ

### Перепоручение себя.

Отдавать контроль и  
начать следовать  
рекомендациям:

Бога (молиться о том, что  
нужно сделать сегодня),  
спонсора, 12 шагов, групп,  
литературы,  
специалистов.



# Кратко о 12 шагах

## 4 ШАГ

### Анализ своих обид, мыслей, отношений, страхов.

Заполнение таблиц и письменные ответы на вопросы.

1. Обиды за всю жизнь и их причины – отпускание обид.
2. Осознание сценариев в отношениях и сексуального поведения.
3. Анализ своих страхов и работа с ними.

## 5 ШАГ

### Честный рассказ о себе.

Рассказ спонсору о всех своих обидах, страхах, сексе и сценариях в отношениях.

Получение принятия, идентификации.



# Кратко о 12 шагах

## 6 ШАГ

### Анализ не эффективных шаблонов поведения.

- Составление списка
- Письменный анализ причин

## 7 ШАГ

### Движение к эффективным шаблонам поведения.

Например:

- Был уход от ответственности – начать брать ответственность.
- Был хлам в доме – начать убираться.
- Было угождение людям и предательство своих интересов – начать прямо говорить о своих нуждах/мнении.



# Кратко о 12 шагах

## 8 ШАГ

### Анализ ущерба себе и людям.

Выписывание с примерами:

- Как зависимое поведение навредило жизни человека.
- Что он должен сделать для себя, чтобы возместить себе потери.
- Как зависимое поведение навредило другим людям.
- Что он должен сделать для других людей.

## 9 ШАГ

### Действия по возмещению ущерба.

СЕБЕ. Например:

Не закончил ВУЗ – поступить учиться.  
Запустил грибок на ногах – начать лечить.

ЛЮДЯМ. Например:

Пьяным кричал на детей – попросить прощения, начать проявлять заботу и интерес.

Оскорбляла мужа – попросить прощение, начать замечать хорошее и благодарить.



# Кратко о 12 шагах

## 10 ШАГ

Ежедневный анализ  
своих действий,  
мыслей и чувств.

Письменно или мысленно перед сном человек анализирует свой день.

## 11 ШАГ

Медитация и  
молитва.

Медитация физическая:  
дыхание, фокус на тело.

Медитация на мысль:  
«Что я могу сделать для  
себя сегодня»,  
«Проявление любви к  
людям сегодня»...

Молитвы различные.

## 12 ШАГ

Служение.

Передавать свой опыт  
другим нуждающимся  
зависимым – стать  
спонсором и провести  
другого человека по шагам  
(бесплатно).



# Кратко о 12 шагах

## Сколько времени занимает прописывание шагов?

- В программах зависимых и созависимых от полугода до двух лет.
- Человек исписывает толстую тетрадь А4.

**ОТЛИЧИЕ ВДА  
от остальных  
12 шаговых групп**





# Кратко о 12 шагах ВДА

**ВДА – как звучит 1ый шаг?  
Перед чем принимают бессилие?**

## **Бессилие перед последствиями взросления в дисфункциональной семье:**

- Изоляция,
- Заморозка чувств,
- Страх авторитетных лиц,
- Зависимости и созависимость,
- Низкое чувство ценности себя,
- Высокая самокритика,
- Зависимость от эмоционального возбуждения,
- ПТСР,
- Поиск одобрения
- Вступление в отношения, в которых испытывают покинутость,
- Ощущение себя жертвой,
- Реактивная жизненная позиция,
- Перепутаны любовь и жалость – любят тех, кого можно жалеть и спасти,
- Вина при отстаивании границ,



# Кратко о 12 шагах ВДА

## Основные инструменты выздоровления в ВДА.

### 1. Перечисленные выше:

группы большие и малые, спонсор, звонки, чтение литературы, прописывание шагов, служение, медитация и молитва, HALT (следить за потребностями тела и потребностью в контакте).

### 2. Дневник чувств.

### 3. Стать для себя любящим родителем.



# Кратко о 12 шагах ВДА

**Что письменно анализируют с 1 по 4 шаг?**

**1. Семейную дисфункцию.**

Генеалогическое дерево – психические болезни, зависимости, разводы, ипохондрия, суициды. Определяют, что передалось.

**2. Свою роль в семье и в социуме:**

Герой, невидимка, козел отпущения, шут.



# Кратко о 12 шагах ВДА

**Что письменно анализируют с 1 по 4 шаг?**

## **3. Чувства.**

**Много работают с чувствами. Особенно с гневом, страхом, горем, виной и стыдом.**

## **4. Перенос родительских черт на образ мира и Бога.**

**Какой у человека образ мира, вселенной, Бога. Чем это похоже на отношения с родителями.**



# Кратко о 12 шагах ВДА

**Что письменно анализируют с 1 по 4 шаг?**

**5. Анализ насилия, ПТСР, ущерба из семьи.**

**Что было. Как повлияло на личность. Какие защитные механизмы сформировались.**

**6. Анализ семейных посланий и сценариев.**

**Как человек реализует послания семейной системы.  
Какое поведение родителей он скопировал в своей жизни.**

**КОНТАКТЫ**

**12 шаговых групп**



# Веществ

## Анонимные алкоголики

<http://www.aarus.ru/>

+7 (916) 009-57-70

+7 (495) 220-09-69

+7 (499) 185-40-00

## Анонимные наркоманы

<http://www.na-msk.ru/>

+7 (495) 505-33-96

## Анонимные курильщики

<http://www.ak-moscow.ru/>

+7 (903) 258-57-23

## а Анонимные переедающие

<https://overeaters.ru/> ; <http://forumao.ru/>

+7 (967) 135-94-19,

+7 (977) 767-90-60 (WhatsApp)

## Анонимные

## компульсивные переедающие

<https://compulsive-eaters.ru/>

## Анонимные

## пищевые зависимые

[https://vk.com/a\\_p\\_z](https://vk.com/a_p_z)

## Анонимные

## булемики и анорексика

<http://aba12steps.org/>



# Отношени

## Ал-анон

<http://al-anon.ucoz.ru/>

+7 (903) 174-75-71

## Нар-анон

<http://naranon.ru/>

+7 (985) 197-09-60

## И-анон

<http://gam-anon.ru/>

+7 (915) 493-20-55

## О-анон

<http://o-anon.org/>

## Я

### Анонимные созависимые

<https://coda.org.ru/>

### Анонимные зависимые от секса и любви

<https://slaarussia.ru/>

### Анонимные сексоголики

<https://sa12.org/>

+7 (905) 553-96-81



# Не химические зависимости и состояния

**Анонимные трудоголики**

<https://workaholics-anonymous.ru/>

**Анонимные  
недозарабатывающие**

<https://anzrus.wordpress.com/>

**Анонимные должники**

<https://rudebtors.wordpress.com/>

**Анонимные эмоционалы**

<https://vk.com/emotion.livegroup>

+7 (919) 993-44-51

**Анонимные игроки**

<http://gamblersanonymous.ru/>

+7 (495) 789-21-84

**Анонимные  
компьютерные игроки**

<https://cгаа.info/ru/>

+7(985) 441-42-09

**Анонимные депрессивные**

<https://darassvet.ru/>

+7 (916) 555-70-30



# Семейная дисфункция

**ВДА**

**Взрослые дети из алкогольных и других  
дисфункциональных семей**

<https://vdamoscow.ru/> - московский сайт

<http://www.detki-v-setke.ru/> - российский форум

+7 (903) 00-66-079

**Благодарю за внимание!**

