



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



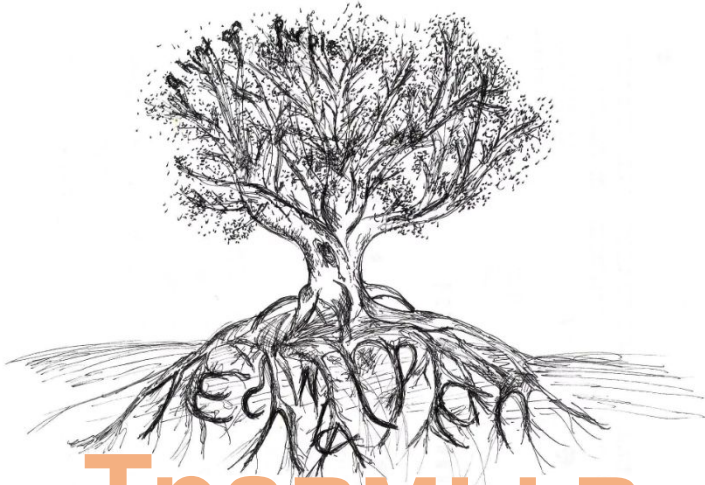
4. Семейная дисфункция



ВДА

Взрослые дети из алкогольных и других дисфункциональных семей

Зависимости



Травмы в

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.



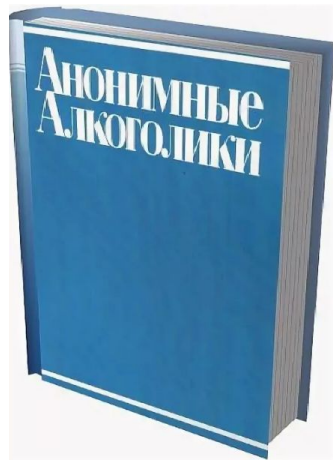
Как работают 12-шаговые группы

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

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!

