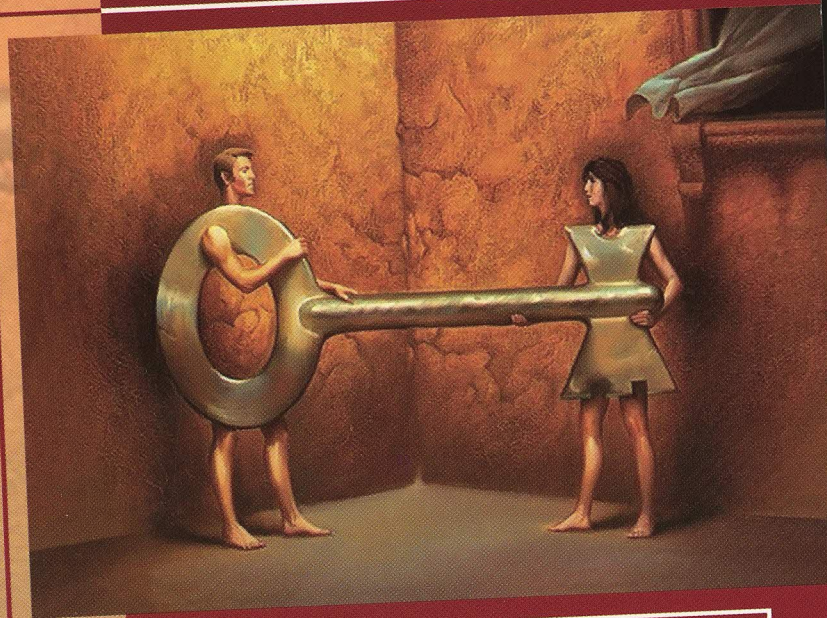


А. Пилипенко,
И. Соловьева

ЗАВИСИМЫЕ, СОЗАВИСИМЫЕ И ДРУГИЕ ТРУДНЫЕ КЛИЕНТЫ



Учебное
пособие

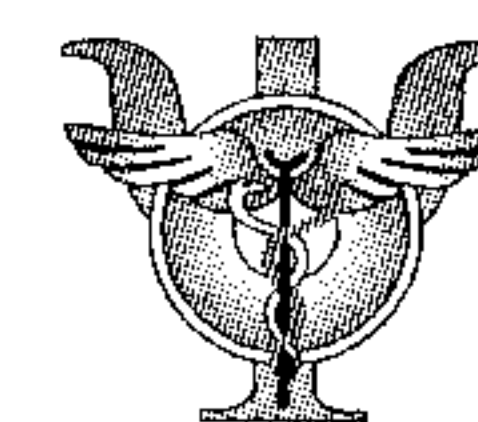
Психологический тренинг



АННА ПИЛИПЕНКО,
ИРИНА СОЛОВЬЕВА

ЗАВИСИМЫЕ,
СОЗАВИСИМЫЕ
И ДРУГИЕ
ТРУДНЫЕ КЛИЕНТЫ

Психологический тренинг



«Психотерапия»
Москва
2011

ББК 88.4
УДК 159.9
П 32

П 32 Пилипенко А.В., Соловьева И.А.

ЗАВИСИМЫЕ, СОЗАВИСИМЫЕ И ДРУГИЕ ТРУДНЫЕ КЛИЕНТЫ: Психологический тренинг. — М.: Психотерапия, 2011. — 192 с.

Книга является удобным практическим инструментом, в ней собрано более ста различных упражнений для групповой работы с зависимыми и созависимыми клиентами. Многие из тренингов или их прототипов широко известны и используются в группах различной направленности, например, в гештальт-терапевтических или в телесно-ориентированных. Однако многие из этих упражнений специально адаптированы или разработаны для работы с зависимыми и созависимыми клиентами и уже показали свою результативность.

Живые, увлекательные упражнения при умелом использовании помогают создать доверительную атмосферу в группе, преодолеть сопротивление и вызвать целительные изменения в поведении, коммуникации, самооценке участников, и в конечном счете — помогают им отказаться от наркотической, алкогольной или эмоциональной зависимости.

Сборник представляет интерес для психологов-консультантов и психотерапевтов, педагогов и социальных психологов, специалистов реабилитационных центров, а также для студентов и аспирантов.

ISBN 978-5-903182-87-9

© Пилипенко А.В., Соловьева И.А., 2011
© Издательство «Психотерапия», 2011

Содержание

Введение 9

Глава 1.

**ДИАГНОСТИКА ГРУППОВОЙ ДИНАМИКИ,
СПЛОЧЕНИЕ ГРУППЫ 11**

1. Коллаж выздоровления (рисунок) 12
2. Коллаж выздоровления (аппликация) 14
3. Наш реабилитационный центр (РЦ) 15
4. Наши ладони 17
5. Здравствуй, сказка! 19
6. Зато ты... 21
7. Пчелиный улей 22
8. Теннисный мяч 24
9. Жизнь — смерть 25
10. Броуновское движение 26
11. Лунопарк 27

Глава 2.

РАБОТА С ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕМ 30

12. Найди и коснись 31
13. Кувшин желаний 33
14. Достижение цели 35
15. Подойди и возьми 36
16. Стрельба из лука 38
17. Мишень 39

Глава 3.

РАБОТА С СОПРОТИВЛЕНИЕМ 40

18. Мы — защитные механизмы! 41
19. Негативная трансформация 42
20. История жизни, которая могла бы быть моей 43
21. Десять негритят 44
22. Ковер 45

23. Хозяин — раб	47
24. Отрицание	48
25. Автомобиль	51
26. Кукольный театр	52
27. Потери	54
28. Мяч правды (блиц-опрос)	56
29. Что лучше — употреблять или выздоравливать?	58
30. Останови болезнь!	59
31. Рисунок «Дом-выздоровление»	61
32. Бессилие-1	62
33. Бессилие-2	64
34. Похороны	65
35. Играем в театр	66
36. Выбор пути	67
37. Выбор: принятие решения	69
38. Техника трех стульев	71

Глава 4.

РАЗВИТИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ

39. Совместный рисунок	73
40. Диалог	74
41. Разговор на несуществующем языке	75
42. Работа с позитивными посланиями («Вертушка позитива»)	76
43. Работа с критикой: выражение и принятие	78
44. 50 примеров негатива	80
45. Кораблекрушение	81
46. Спиной к спине	85
47. Легкое дыхание	86
48. Твои ладони	86
49. Встреча	88
50. Исследование форм межличностного взаимодействия	90
51. Найди пару	91
52. Танец спинами: поиск общих движений	93
53. Танец спинами: исследование привычных ролей	94
54. Танец спинами: исследование привычных форм взаимодействия	95
55. Стул («Просьба о помощи»)	96
56. Доверяю	97

Глава 5.

РАБОТА С ЧУВСТВАМИ

57. Загадывание чувств	101
58. Мои чувства (рисунок)	102
59. Мои чувства (ленка)	103
60. ГРСР (гнев, радость, страх, печаль)	103
61. Актуальное и желаемое состояние	105
62. Волшебные ладошки	106
63. Шкалирование чувств	106
64. Танец чувств	108
65. Лучшее чувство	109
66. Есть ли негативные чувства?	110
67. Выражение чувств — 1	111
68. Выражение чувств — 2	113
69. Силуэт чувств	113
70. Цветная сказка	116
71. Думаю, чувствую, ощущаю	117
72. Нарисуй лицо («Маска настроения»)	119
73. Я злюсь...	120

Глава 6.

РАБОТА С ТЕЛЕСНЫМ ОСОЗНАНИЕМ

74. Наркоман «действующий» и наркоман «выздоровливающий»	123
75. Изобрази телом свое состояние	124
76. Карта напряжений в теле	125
77. Телесная карта чувств	126
78. Чувства как телесные метафоры (работа в парах)	127
79. Как ты ходишь, когда ты чувствуешь...	128
80. Ходьба — заземление	129
81. Мои стопы	130
82. Медленный поток	132

Глава 7.

ОБРАЗ «Я» И САМООЦЕНКА

83. Рука мешающая и рука помогающая	135
84. Тотемное животное	136
85. Мой герой	137
86. Моя жизнь как фильм	138
87. Сказка детства	139

88. У кого какая маска	141
89. Трансформация негатива	142
90. Трансформация негатива (арт-терапия)	144
91. Принятие позитива	145
92. Я тебе рад!	147
93. Горячий стул	148
94. Вылепи из пластилина свою жизнь	150
95. Спор зависимой части и здоровой части	151
96. Моя зависимая и здоровая части (по Т. Горски)	153
Глава 8.	
СЕМЕЙНЫЕ ПОСЛАНИЯ И СЦЕНАРИИ	156
97. Нарисуй свое детство	157
98. Скульптура детства	158
99. Где живет детство?	159
100. Работа с семейными посланиями («Ходьба»)	160
101. Один день из жизни дисфункциональной семьи	161
102. Фигуры из соломки	162
103. Скульптуры дисфункциональной и здоровой семьи	163
104. Скульптура «Моя семья»	164
Глава 9.	
ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЦЕЛОСТНОСТИ	166
105. Работа с мандалой	167
106. Ледниковый период	169
107. Заброшенный дом	171
108. Освобождение	173
109. Маяк	174
110. Мантра	175
Глава 10.	
РАБОТА С ГРАНИЦАМИ	177
111. Скажи «Нет!»	178
112. Съешь!	179
113. Веревочка	180
114. Границы («Чистые руки»)	182
Список литературы	185

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Хотите иметь качественный, удобный в пользовании инструмент работы в группах? Тогда немедленно приобретайте эту книгу. Причем неважно, с какими группами вы работаете — людьми зависимыми, созависимыми, с подростками в реабилитационном центре или в школе с обычными учениками, в клинике пограничных состояний и где угодно. Работа с чувствами нужна везде. В нашей культуре большой дефицит навыков выражения чувств, умения общаться, осознания семейных послания и жизненных сценариев, много проблем с самооценкой и самопринятием...

Появилось немало хорошей психологической литературы в области изложения концепций, теорий и т.п. А практических инструментов мало, в особенности таких, какие приведены в книге, — выверенных практикой, научно обоснованных. Популярные тесты в работе профессионала-психолога не должны занимать места. Для продуманной психотерапии вы можете выбрать из этой книги целый набор упражнений.

Я уже использую эти инструменты в групповой работе со студентами, изучающими психологию зависимости, а также девиантное поведение. Кроме того, инструменты мне подошли для групповой работы с травмой и для психотерапии созависимости.

Хорошая, нужная книга.

Валентина Дмитриевна Москаленко —
ведущий научный сотрудник
Национального научного центра
наркологии Минсоцздрава РФ,
доктор медицинских наук, профессор.

БЛАГОДАРНОСТИ

Мы выражаем искреннюю благодарность и признательность тем, кто способствовал выходу этой книги, и тем, кто поддерживал и помогал, — нашим учителям, коллегам и друзьям: В.Н. Выходцевой, Е.Г. Гордеевой, Н.Ю. Григоровской, В.И. Есаулову, О. Ждановой, Т.Ю. Колошиной, Л. Кузнецовой, Е.В. Левченковой, В.Д. Москаленко, Т. Поляновой, Т. Сидоровой, Г.М. Ченцовой, В.К. Шабельникову.

ВВЕДЕНИЕ

В нашей книге мы постарались собрать тренинги, которые могут использоваться в психологической работе с зависимостью (химической, игровой и др.) и созависимостью (эмоциональной зависимостью). Но они применимы и для других терапевтических групп.

Мы полагаем, что в настоящее время существует некоторый дефицит прикладной литературы по психологии аддикции (зависимости). Ведь психологическая работа в данной сфере имеет свою специфику, поэтому даже некоторые, казалось бы, «простые» и известные техники требуют адаптации для проведения их с зависимыми клиентами. Кроме того, необходимы специальные упражнения, разработанные непосредственно для работы с зависимостью, исходя из особенностей этого заболевания.

Несколько лет назад, начав работать в реабилитационном центре по лечению наркомании, алкоголизма и игромании, мы сами столкнулись с нехваткой специализированной литературы. Тщательно собирая упражнения, применяя их и раз за разом адаптируя к работе с зависимыми, мы неожиданно обнаружили, что собрали достаточно объемную коллекцию. И решили поделиться нашими знаниями с коллегами — как с опытными профессионалами, желающими расширить свой «репертуар», так и с новичками в этой сфере.

Реабилитация в том центре основывалась на программе «12 шагов» с применением психотерапии (так называемая «минесотская модель»). Стоит отметить, что в настоящее время такая модель является достаточно успешной. Она появилась в России сравнительно недавно — около 20 лет назад, но количество таких центров постоянно растет. Поэтому некоторые приведенные в нашем сборнике тренинги связаны с терминологией программы «12 шагов» (в этом случае каждый термин поясняется). Тем не менее, большая часть предлагаемых тренингов не имеет отношения к этой программе, не требует от спе-

циалиста знакомства с ней и может применяться в любых других реабилитационных центрах и психологических группах.

Групповые психологические упражнения — это эффективный инструмент психотерапии, который помогает участникам осознать свои глубокие психологические процессы, при этом подчас без напряжения и даже с удовольствием. Такая форма психологической работы охотно принимается пациентами, ведь атмосфера игры, раскрепощенности и совместных действий позволяет сделать процесс лечения увлекательным.

Многие из представленных в книге упражнений «передавались из уст в уста», по этой причине, увы, их авторство не всегда возможно установить. Какие-то упражнения были разработаны непосредственно авторами книги, имеющими счастливую возможность профессионального творчества. Правда, мы не исключаем, что подобные «светлые мысли» приходили в голову не только нам, и эти «велосипеды» до нас уже кто-то изобретал и не раз... За другую часть тренингов мы выражаем благодарность нашим коллегам, у которых нам посчастливилось учиться или с которыми нам довелось сотрудничать.

Упражнения разбиты тематически в соответствии с целью психологической работы. Однако в некоторых случаях это деление условно, так как многие упражнения полифункциональны и решают самые разные задачи. Мы предлагаем подобную классификацию для удобства, однако не сомневаемся, что опытный специалист сможет расширить возможности применения каждого тренинга.

Все разделы открываются небольшим вступлением, раскрывающим особенности аддиктов, без понимания которых невозможна психологическая работа.

Мы будем рады, если данный сборник поможет психологам и другим специалистам, работающим в области лечения зависимостей, повысить эффективность своей работы.

Анна Пилипенко, Ирина Соловьева

Глава 1

ДИАГНОСТИКА ГРУППОВОЙ ДИНАМИКИ, СПЛОЧЕНИЕ ГРУППЫ

Психологические особенности аддиктов (в первую очередь — коммуникативные проблемы) приводят к большому напряжению в группе, разрозненности участников, к подспудным, а то и явным конфликтам, нездоровой конкуренции. У подобной группы как у объекта психологической работы изначально нет терапевтической готовности — то есть участники не готовы к терапевтическому воздействию, они закрыты, не доверяют себе и, как следствие, друг другу, специалисту и процессу, который будет происходить.

Поэтому, прежде чем мы перейдем непосредственно к психологической работе с чувствами, с целеполаганием и т.д., необходимо сделать часть работы на установление доверительных отношений в группе, сплочение участников. Лишь тогда возникает терапевтическая готовность к психологическим изменениям. Здесь можно привести в пример птенца: пока он сидит с закрытым клювом, то не может ничего съесть, сколько бы вкусных червячков ему ни принесли родители. Точно так же и пациент: пока он закрыт, он не сможет что-либо взять от специалиста и группы.

Когда группа уже стала сплоченной, мы все равно продолжаем отслеживать групповую динамику, то есть особенности взаимоотношений между участниками группы. Иногда она бывает достаточно очевидной, но в большинстве случаев там много скрытых напряжений, которые не могут не отражаться на всей группе. Это можно сравнить с подводными течениями, которые не видны с корабля, но влияют на его маршрут, могут даже сбить с курса и унести в океан.

Отдельно следует упомянуть, что в ряде случаев психологическая работа с аддиктами происходит не в закрытых группах, состав которых неизменен, а в открытых. Например, в стацио-

нар в любой момент может поступить новичок. Важно учитывать влияние этого события на динамику группы: рост тревожности, недоверия и, как следствие, напряжения. В этом случае следует уделить внимание знакомству, чтобы способствовать адаптации новичка и интеграции уже изменившейся группы. Изменение состава группы всегда влияет на ее особенности как единого целого: например, она может стать более конфликтной, разрозненной или, напротив, сплоченной... Поэтому через какое-то время после прихода нового члена группы (но не сразу) нужно провести диагностику групповой динамики. Также следует учесть, что сразу же после прихода новичка не стоит проводить тренинги, требующие глубокой психологической работы, — ей будут мешать возросшие недоверие и тревожность.

Также подчеркнем, что психологическое сопровождение аддиктов, пребывающих в стационаре, имеет свою специфику и в связи с тем, что пациенты находятся в постоянном контакте друг с другом вне психологических мероприятий: вместе завтракают, обедают, ужинают и т.д. Поэтому процессы, характерные для развития группы, проходят здесь в более быстром темпе, чем при встречах 1 — 2 раза в неделю.

Здесь собраны упражнения, направленные на диагностику динамики группы и сплочение. Но так как большинство упражнений полифункционально, то с теми же целями можно использовать некоторые тренинги из главы «Работа с коммуникацией». Некоторые упражнения «на знакомство» можно найти в разделе «Образ «я» и самооценка».

Коллаж выздоровления (рисунок)

По И.А. Соловьевой, адаптированный вариант для работы с аддиктами.

Цель: диагностика групповой динамики, сплочение группы.

Используемый материал: альбомные листы А4, по одному на каждого участника, пастель.

Порядок проведения. Ведущий раздает участникам листы бумаги — по одному на каждого, затем просит сложить их вместе так, чтобы получился один большой лист. С одной сто-

роны, все листы сложились в единое целое, но при этом лист каждого участника остается его отдельным листом. Ведущий просит обратить на это внимание — все листы вместе, но каждый лист остается самостоятельным. После чего проводит аналогию с самой группой: есть личный процесс выздоровления, а есть — общий. И когда меняется один из пациентов — меняется и вся группа (ведь если изменится один лист — переменится общая картина). И наоборот: если меняется группа, это отражается на каждом участнике.

После этой вводной части группе дается задача — сделать общий коллаж выздоровления. При этом участникам вначале надо обсудить общую концепцию коллажа, потом каждый делает свою часть рисунка на своем листе бумаги. И в конце из всех рисунков складывается общий коллаж.

Пока участники делают коллаж, ведущий занимает позицию наблюдателя. Когда коллаж готов, ведущий организует обсуждение, в процессе которого затрагиваются следующие моменты:

- как каждый участник проявил себя в процессе работы, какую позицию занял — лидера, покорного исполнителя, отстраненного наблюдателя и т.д.;
- важно, чтобы ведущий помог участникам провести параллель между тем, как они проявили себя в процессе изготовления общего коллажа, и тем, как они проявляют себя в группе.

Примерные вопросы, которые могут этому способствовать:

- Как ты думаешь, как твое выздоровление в группе отражается на выздоровлении других участников?
 - Как ты считаешь, насколько активную позицию в выздоровлении ты занял на нашем тренинге?
 - То, как ты предъявляешь себя в группе, помогает выздоровлению других участников? Как именно?
 - То, как ты предъявляешь себя в группе, может чем-то мешать выздоровлению других участников? Почему?
- И т.д.

Рекомендации ведущему:

- Если кто-то из участников группы обесценивает тренинг и отказывается в нем участвовать под неким предлогом

(например, «Не понимаю, как рисование каких-то картинок поможет мне отказаться от наркотиков», «Что мы — в детском саду?»), то за этим стоит неосознанное сопротивление процессу выздоровления. И оптимальной, на наш взгляд, реакцией ведущего здесь будет отстранение: не надо уговаривать этого участника рисовать, пусть он оставит свой лист пустым.

В итоге, когда его белый лист окажется в общем коллаже, он испортит общий вид, и остальные участники будут недовольны — они-то старались! Тогда сами участники группы, а не ведущий, объяснят ему, что им его поведение мешает им, и что за этим стоит нежелание выздоравливать. Таким образом ведущий может использовать группу как ресурс в работе с сопротивлением отдельного участника группы.

Важно только, чтобы агрессия группы, направленная на этого участника, имела конструктивное выражение (например, не «Ты все испортил», а «Я на тебя злюсь, так как мне кажется, что все мои усилия были напрасны») и помогла ему осознать собственное сопротивление.

Коллаж выздоровления (аппликация)

По И.А. Соловьевой, адаптированный вариант для работы с аддиктами.

Цель: диагностика групповой динамики, сплочение группы. Развитие коммуникативных навыков.

Используемый материал: ватман. Также можно использовать дополнительно, в зависимости от варианта проведения:

- цветную бумагу (плюс клеящий карандаш, ножницы, цветные карандаши);
- готовые изображения — вырезки из журналов, книг, фотографии (плюс клеящий карандаш и ножницы).

Порядок проведения. Ведущий говорит о том, как тесно связаны личное выздоровление каждого участника группы и общий процесс выздоровления; о том, как участники, даже неосознанно, влияют друг на друга. Каждый вносит свой

вклад в общее выздоровление, поэтому у каждого есть своя часть ответственности перед группой. Можно провести аналогию с ульем — все пчелы вносят в него свою часть меда, и это определяет общее качество меда в улье. Можно привести в пример шуточный афоризм Андрея Кнышева: «Все пчелы прилетали с медом, и лишь одна, такая маленькая и вредная, с дегтем».

После этого вступления ведущий просит участников сделать на ватмане аппликацию — единый коллаж выздоровления, где каждый имеет возможность сделать свой вклад в общую картину. Сам ведущий занимает позицию наблюдателя, а когда коллаж готов, организует обсуждение. В обсуждении затрагиваются следующие моменты:

- кто из участников внес какой вклад в процесс изготовления коллажа (предлагал идеи, руководил работой, был исполнителем, наблюдал и т.д.);
- как это соотносится с его обычным поведением в группе;
- ведущий обязательно помогает простроить параллель между изготовлением общего коллажа и процессом выздоровления — индивидуального и общегруппового;
- кто сколько пространства в коллаже занял, оптимально ли оно для него, как к этому отнеслись остальные участники (были ущемлены, удивлены, им было комфортно и т.д.);
- выявился ли в процессе работы лидер, как он руководил (властно, уважал мнение других участников и т.д.);
- была ли между участниками конкуренция, как это проявлялось, осознавалась ли она;

и т.д.

Рекомендации ведущему:

- Можно усложнить задание, попросив участников сделать аппликацию без слов. Но так как у зависимых есть значительные проблемы с коммуникацией, им трудно договариваться между собой даже со словами. Поэтому такая инструкция является для аддиктов сложной и подходит не всякой группе. Если ведущий все же решает использовать такой усложненный вариант упражнения, следует подчеркнуть, что нельзя проявлять физическую агрессию (толкаться, шлепать друг друга по рукам и т.д.).

Наш опыт проведения этого упражнения на зависимых показал необходимость такого уточнения. Ведь аддикты — дети из дисфункциональных семей, где часто бывает физическое насилие, поэтому во взрослости они сами легко переходят эту грань. Ответственность ведущего — дополнительно озвучить запрет на физическую агрессию.

Наш реабилитационный центр (РЦ)

По И.А. Соловьевой, адаптированный вариант для работы с аддиктами.

Цель: диагностика групповой динамики, сплочение группы. Работа с осознанием болезни и сопротивлением (не все аддикты, находящиеся на лечении, признают свой диагноз — в некоторых случаях инициатива лечения исходит исключительно от родственников, на требования которых пациент соглашается). Развитие коммуникативных навыков.

Используемый материал: ватман, пастель.

Порядок проведения. Ведущий предлагает участникам сделать на ватмане коллективный рисунок под названием «Наш реабилитационный центр». Возможны 2 варианта: участники должны обходиться без слов или же им можно разговаривать. Ведущий занимает позицию наблюдателя, а когда рисунок готов, организует обсуждение.

Во время обсуждения делаются следующие акценты:

- Есть ли в рисунке фигуры выздоровления и болезни?
- Если «нет» — то почему? Помнят ли про свою болезнь участники и про то, зачем они в РЦ? (пациент, отрицающий свою болезнь, воспринимает пребывание в стационаре как отдых в санатории, где можно «почиститься»);
- Если «да», то какое между ними соотношение — по размеру? Какая фигура ярче, заметнее? Если бы каждая из этих фигур могла говорить — какие бы это были слова? Ведущий просит озвучить обе фигуры (например, «Пойдем, потусим» — слова болезни; «Будь серьезнее» — слова выздоровления). Эту «озвучку» делает либо вся группа вместе, либо каждый из участников по очереди, в пос-

леднем случае ведущий видит, как у каждого проявляются принятие болезни и сопротивление;

- Какое эмоциональное впечатление от рисунка?
- Кто из участников какой вклад в общий рисунок внес? Насколько активную позицию занял?
- Как участники взаимодействовали? Активно, минимально? Уважали ли друг друга?

И т.д.

Рекомендации ведущему:

- Как вариант, возможна общая аппликация с тем же названием. В этом случае нужны цветная бумага, ножницы, клейкий карандаш. Но этот вариант занимает больше времени, так что все зависит от временных ограничений тренинга.
- В варианте, когда взаимодействие осуществляется без слов, ведущий должен помнить, что у зависимых есть значительные проблемы с коммуникацией, им трудно договариваться между собой даже со словами. Поэтому такая инструкция является для аддиктов сложной и подходит не всякой группе. Если ведущий все же решает использовать такой усложненный вариант упражнения, ему следует напомнить участникам, что нельзя проявлять физическую агрессию (толкаться, шлепать друг друга по рукам и т.д.). Наш опыт проведения этого упражнения на зависимых показал необходимость такого уточнения.

Наши ладони

Арт-терапевтическое упражнение (семинар В.И. Есаулова).

Цель: диагностика группового взаимодействия, сплочение группы. Диагностика привычных паттернов коммуникации.

Используемый материал: ватман, пастель.

Порядок проведения. Участникам предлагается обвести на ватмане свои ладони — все ладони на одном листе, раскра-

сить их, потом заполнить фон. Во время этой части ведущий занимает позицию наблюдателя. Когда рисунок готов, все садятся в общий круг, и ведущий организует обсуждение.

Важно обратить внимание группы на то, всем ли хватило места на листе. Если «нет», то почему? Кто подумал о других участниках группы, хватит ли им места?

Каждый участник рассказывает о своем опыте, ведущий задает уточняющие вопросы:

- было ли интересно рисовать;
 - получалось ли договариваться с остальными участниками;
 - был ли чем-то недоволен — чем именно и как это выразил;
 - кто как обошелся с пространством (ведь оно общее, а должны поместиться ладони каждого) — думал ли о других;
 - кто какое место на общем рисунке занял (центральное, краешек...) — соотносится ли это с местом в группе;
- и т.д.

Кроме обсуждения индивидуального опыта, важен групповой опыт — опыт группы как единого целого. Ведущий спрашивает группу:

- был ли лидер;
 - всем ли хватило пространства;
 - возникала ли конкуренция и как с этим обходились;
 - было ли вместе комфортно и интересно;
 - как это соотносится с обычным взаимодействием в группе, не в рисунке;
- и т.д.

Рекомендации ведущему:

- Можно усложнить упражнение и задать ограничение — рисовать без слов (а значит, и договариваться между собой без слов). Это помогает уйти от привычных шаблонов и перейти на более глубокий уровень диагностики привычных паттернов взаимодействия в группе. Но при этом ведущему важно помнить, что у зависимых есть существенные проблемы с коммуникацией, поэтому такой вариант является для них сложным и подходит не

всякой группе. Также нужно дополнительно озвучить запрет на физическое выражение агрессии (нельзя толкаться, давать друг другу подзатыльники и т.д.) — для групп с аддиктивными участниками это напоминание не будет лишним.

- Наш опыт проведения этого упражнения на группах зависимых и созависимых показал, что тут имеют место две крайности. Зависимые участники стремятся установить свои ладони в центре листа, не думая о других, и между ними из-за этого закономерно возникает конфликт. Созависимые, напротив, излишне начинают думать о других, уступать, заботиться — пытаются расположиться с краю, оставляя центр пустым. Ведущему важно обратить на это внимание группы и провести параллель с повседневной жизнью: «А какое место ты занимаешь в пространстве своей семьи? Почему? Тебя это устраивает?» — и т.д. Зависимые склонны к эгоцентризму, а фокус внимания созависимых излишне направлен на других. И то, и другое — крайности.

Здравствуй, сказка!

Из гештальт-терапии (мастер-класс В. Филипенко и М. Андреевой).

Несмотря на далеко не детский возраст участников, этот тренинг воспринимается с неизменным восторгом и помогает безопасно исследовать себя, свое отношение к химической зависимости, а также строить межличностные отношения в социуме и находить в этом неопценные ресурсы.

Цель: упражнение направлено на знакомство. Работа с образом «я», самопринятием.

Порядок проведения. Ведущий предлагает участникам группы немного побыть детьми и свободно поиграть в любимых героев сказок, представить себя каким-либо героем сказки, которым по каким-то причинам или просто по внутреннему ощущению сейчас хочется побыть. Это нужно делать молча, не мешая друг другу.

После того как все готовы, участники поочередно представляют своего героя группе таким образом, чтобы группа догадалась и назвала его имя. В представлении сказочного персонажа нужно назвать те качества, за которые он был выбран участником. Представление должно звучать от первого лица («я убежал от бабушки и дедушки, я ловкий и смелый, люблю путешествовать» и т.п.).

В следующей части тренинга ведущий предлагает сказочным персонажам посмотреть друг на друга и объединиться в тройки (или четверки в зависимости от количества участников), исходя из полезных качеств партнеров по тройке. Тройки должны сесть лицом друг к другу как можно дальше от другой тройки, чтобы не мешать в последующем действии. Далее ведущий говорит следующее: «Представьте, что вы живете одним домом и хозяйством. Вам нужно распределить обязанности и понять, кто и чем может быть полезен другому в совместном существовании, в достижении общей цели и т.п.» Далее следует обсуждение в тройках. Ведущий следит за временем, исходя из динамики процесса. Обычно требуется около 10 минут.

После окончания этого этапа тройки разворачиваются в общий круг, и каждая команда персонажей начинает рассказывать о том, чего удалось достичь во взаимодействии, как распределились роли, какие были сделаны открытия. Ведущий инициирует проговаривание прямых посланий (чувств, замечаний) участниками тройки. Они могут быть такими: «А я и не думал, что какой-то Мальчик-с-пальчик окажется таким полезным мне и поможет справиться с трудным делом. Спасибо тебе, Мальчик-с-пальчик, мне было приятно с тобой сотрудничать!»

Участники других троек могут задавать проясняющие вопросы и делиться своими чувствами, возникающими по ходу рассказа («Когда я слушал вашу историю, мне стало обидно, что у нас не так все сплоченно и слаженно получилось, как у вас» или «Я злился на лису Алису за то, что она все время притесняла Дровосека» и т.п.). Это помогает обратить внимание на чувства участников, которые были до этого скрыты.

Рекомендации ведущему:

- Следует учесть, что времени на заключительное представление и обсуждение потребуется много (в среднем от 10 минут на каждую тройку). Это время множественных открытий для участников тренинга. А также большой соблазн для ведущего (особенно психолога) выстраивать различные гипотезы и интерпретации. По этому поводу можем заметить, что не стоит этим увлекаться в процессе тренинга — обычно работа по осознанию у участников и так идет полным ходом.
- Если группа всего из 6 человек, можно не объединяться в тройки, а сделать «один дом с шестью жильцами».
- Возможный вариант проведения: участники после идентификации себя со сказочным персонажем также объединяются в тройки, где рассказывают поочередно свои истории, а другие слушают, делятся чувствами, пытаются найти сходство сказочного героя с самим участником, а также понять, каким образом качества выбранного персонажа сказки могут помочь в выздоровлении от химической зависимости.

Зато ты...

Популярная психотерапевтическая техника (из семинара по гештальт-терапии О. Семенов и Д. Гладкова).

Цель: оказание и получение поддержки, повышение уровня доверия между участниками. Поиск ресурса, позитивное мышление.

Используемый материал: листы бумаги, ручки (карандаши) по количеству участников.

Порядок проведения. Участники садятся в круг, каждому раздается лист бумаги и карандаш. Ведущий озвучивает задание: «У каждого из нас есть что-то в себе, чем он недоволен на данный момент, хотел бы изменить, а может, считает своим недостатком. Напишите это в начале листа и согните лист таким образом, чтобы написанного не было видно. Для этого

достаточно согнуть верх листа один раз. На согнутой стороне напишите свое имя». Это первая часть задания.

После выполнения ведущий говорит следующее: «А теперь пусть каждый отдаст свой лист соседу слева и соответственно получит лист от соседа справа. На полученном листе вы видите только имя хозяина. Присмотритесь к этому человеку и подумайте, возможно, есть что-то, что вас восхищает или вам нравится в нем. А может, у этого человека есть такие качества характера, внешности, жизни, которые кажутся вам просто превосходными. Напишите это на его листе, начиная со слов «Зато ты...», не подписываясь. Далее передайте этот же лист своему соседу слева, а сами получите следующий».

Таким образом, лист каждого обходит весь круг и возвращается к своему хозяину.

Получается примерно следующее: «Я плохо схожусь с людьми» — «Зато ты со вкусом одеваешься». — «Зато у тебя красивые глаза». — «Зато ты чеканишь мяч дольше всех». — И т.д. После прочтения каждым своего листка следует круг чувств, в котором все говорят о своих чувствах в начале тренинга и на данный момент.

Рекомендации ведущему:

- Это упражнение наполнено позитивом. Его хорошо проводить в группе, где плохо установлены межличностные связи, имеются трудности с самовыражением, а также после какого-нибудь значимого тяжелого переживания в терапевтическом процессе.
- Также упражнение «Зато ты» можно проводить в качестве завершающего упражнения в конце групповой работы (если для этого достаточно времени).

Пчелиный улей

По А.В. Пилипенко.

Цель: диагностика группового взаимодействия, сплочение. Осознание личностных жизненных установок, ресурсов.

Внимание! Минимальное количество участников — шесть человек.

Порядок проведения. Ведущий предлагает участникам поиграть в пчелиный улей. Ведь это четкая социальная модель, где у каждого свои определенные роли, обязанности. В каждом пчелином коллективе есть матка, рабочие пчелы, детки, охранники и трутни. Имеет смысл написать эти роли на доске и предложить выбрать каждому любую роль. Ведущий предоставляет участникам полную свободу выбора, следит за дискуссией, за тем, как происходит выбор, кто активно участвует, кто пассивно. Потом в завершающем обсуждении ведущий может поделиться с группой своими наблюдениями.

После того, как роли распределились, ведущий предлагает участникам какое-то время побыть в своей роли. Он может поставить перед ульем какую-нибудь задачу. Например, собрать цветочный мед и накормить деток, или просто разыграть один день из жизни улья. Часто бывает, что группа сама начинает разыгрывать какое-то действие, увлеченно вживаясь в выбранный образ.

Рекомендации ведущему:

- Этот тренинг хорош тем, что в игровой форме дает осознать очень многие собственные переживания, которые в серьезной терапии были бы просто недоступны.

Случаи из практики. Мужчина-алкоголик, 48 лет, очень «закрытый» в процессе лечения, выбрал роль детки, в завершающем круге обсуждения плакал и говорил о том, что соскучился по своей дочери, которую не видел уже 10 лет из-за своего употребления.

Другая женщина-алкоголик, 35 лет, обнаружила, что ее выбрали на роль пчелиной матки, хотя она этого и не хотела, и призналась возмущенно, что в ее жизни все время кто-то решает что-то за нее, и она больше не намерена с этим мириться.

Еще один пациент-наркоман, 27 лет, вдруг обнаружил недюжинные организаторские способности, весь улей слушался его команд, хотя в обычной жизни он пред-

ставлял себя тихим и нерешительным. Данная игра помогла ему обнаружить собственный ресурс.

Теннисный мяч

Из сборников психологических тренингов (напр. К. Фопеля).

Цель: сплочение группы, получение взаимопомощи. Обретение ресурса через логическое мышление (что важно для зависимых, у которых преобладает эмоциональное мышление), получение позитивных эмоций от успешного выполнения поставленной задачи.

Используемый материал: теннисный мяч.

Порядок проведения. Участники садятся в круг приблизительно на равном расстоянии друг от друга. Ведущий держит в руках теннисный мяч и предлагает участникам по цепочке передавать мяч друг другу.

После выполнения этой части задания ведущий озвучивает задачу — нужно передавать (перекидывать) мяч так, чтобы он побывал в руках у каждого без падения и чтобы это действие заняло как можно меньше времени. Подготовка к решению задачи может занять достаточное время. После того, как группа решит, что нашла способ выполнения задания за минимальное время, она сообщает о готовности и демонстрирует результат.

Можно усложнить задачу, используя различные комбинации передачи мяча. Например, по цепочке и обратно, через одного, возвращаясь к другому, несколько кругов передачи и т.д.

После выполнения задания участники делятся своими чувствами, возникшими по ходу выполнения упражнения. Ведущий может обратить внимание на степень участия каждого в решении групповой задачи: кому было сложнее передавать мяч, кому легче, кто «затягивал» время, а кто «спасал» результат, какие чувства испытывают участники после выполнения задания и т.п. Также ведущий может поделиться своими наблюдениями за процессом поиска группой опти-

мального варианта, стараясь обозначить позитивные для сплочения группы моменты.

Жизнь — смерть

Из бизнес-тренингов, вариант А.В. Пилипенко.

Цель: сплочение группы. Активизация ресурсов для достижения поставленной цели — лечения зависимости.

Используемый материал: большой газетный лист.

Порядок проведения. Ведущий приносит с собой приготовленный лист размером с газетный разворот, кладет его в центре комнаты и говорит группе: «Вы видите остров надежды на выздоровление. Вокруг этого острова свирепствует болезнь, приводя к смерти всякого оказавшегося у нее во власти. Единственная возможность сохранить жизнь — не покидать пределов острова».

Затем предлагает всей группе встать на этот «остров». Обычно это удается легко. После этого ведущий складывает газету вдвое: теперь нужно уместиться на таком «острове». Далее задача усложняется — газетный лист складывается пополам еще раз. Группа должна так уместиться на листе, чтобы даже часть ступней не выходила за пределы газеты. Найдя подходящее положение группа должна еще и удержаться в нем в течение 10 секунд (ведущий может просто сосчитать до десяти, и задание считается выполненным). В конце концов лист газеты складывается до такого размера, чтобы на нем могли поместиться полностью только ступни одного человека. Цель группы — каким-то образом разместиться и удержаться на таком острове.

В конце тренинга — обсуждение, интеграция чувств.

Рекомендации ведущему:

- Каждая группа находит свой способ «выживания» на острове. Например, можно посадить кого-то на плечи, перенести газету и опереться на стену, взяться за руки и отклониться от центра на одной ноге для удержания

равновесия и т.д. Смысл тренинга — в поиске общего ресурса в нестандартной ситуации, во взаимопомощи и поддержке.

- В работе с зависимыми нужно поговорить о том, как в выздоровлении важно быть вместе, а не порознь.

Броуновское движение

Одно из классических групповых упражнений на развитие доверия — хаотичные передвижения участников в процессе выполнения упражнения напоминают броуновское движение молекул. (Из семинара Н.Ю. Григоровской по телесно-ориентированной психотерапии).

Цель: диагностика привычных паттернов поведения в группе. Работа с доверием, активация, повышения уровня контакта с телом.

Порядок проведения. Помещение должно быть достаточно просторным. Стулья отодвигаются к стене или выносятся, чтобы освободить побольше места. Из соображений безопасности не должно быть распахнутых окон!

Каждый участник занимает удобное для себя место в пространстве, встает, закрывает глаза. Ведущий дает некоторое время на то, чтобы участники могли почувствовать себя, свое тело, предлагая: «Внимательно прислушайтесь к своему телу», «Хорошо ощутите свое тело»... На это отводится 2–3 минуты.

Затем по команде ведущего участники начинают медленно, не открывая глаз, передвигаться по комнате — в любом направлении. Постепенно ведущий ускоряет передвижение группы, варьирует скорость — «быстрее» или «медленнее». При этом просит обращать внимание на следующее:

- как меняется дыхание;
- какие ощущения возникают в теле;
- какие чувства приходят;
- как меняются движения по сравнению с привычной ходьбой (например, кто-то выставил перед собой руки, чтобы ни в кого не врезаться);
- какова траектория передвижения (участник ходит вдоль стенок или пересекает туда-сюда центр и т.д.);

- что происходит при встрече с другими участниками; и т.д.

На эту двигательную часть отводится 10–15 минут.

Потом участники садятся в круг, и ведущий организует обсуждение — у каждого есть возможность поделиться своим опытом. Важно, чтобы каждый озвучил свои переживания и открытия. Ведущий задает дополнительные вопросы, чтобы повысить процесс осознания привычных паттернов поведения в группе:

— Как твой опыт связан с тем, как ты обычно себя чувствуешь в группе? В чем сходство? («Может, ты так же стремишься быть в центре внимания / избегаешь быть в центре / ждешь встречи с кем-то / боишься с кем-то встретиться?»).

Рекомендации ведущему:

- В конце двигательной части тренинга можно предложить группе открыть глаза и передвигаться по комнате уже бегом 2–3 минуты.
- Такая непривычная форма взаимодействия рушит шаблоны и позволяет выявить, кто как на самом деле чувствует себя в группе: насколько ему безопасно и комфортно, какую участник выбирает стратегию взаимодействия и т.д. В итоговом обсуждении важно донести это до осознания участников.
- Это упражнение лучше проводить не на начальной стадии формирования группы, так как оно требует определенного уровня доверия.

Лунопарк

Напоминает «Броуновское движение», но является более сложным, поэтому дается в группах с более высоким уровнем сплоченности и доверия. Его можно давать в том случае, если ведущему нужно провести повторную диагностику с целью увидеть динамику группы и участников, отследить изменения, а «Броуновское движение» уже проводилось. Вариант с семинара Н.Ю. Григоровской по ТОП.

Цель: диагностика привычных паттернов поведения в группе, разрушение привычных шаблонов. Активация, повышение уровня контакта с телом, работа с доверием.

Порядок проведения. Помещение должно быть достаточно просторным. Стулья отодвигаются к стене или выносятся, чтобы освободить больше пространства. Как и в «Броуновском движении», каждый участник занимает удобное для себя место в пространстве и закрывает глаза. Ведущий просит: «Прислушайтесь к своему телу»; «Обратите внимание на свое тело». На эту настройку достаточно пары минут.

Далее по команде ведущего участники начинают медленно передвигаться по комнате — в любом направлении. Ведущий варьирует скорость — просит ускориться или замедлиться. При этом в отличие от «Броуновского движения» в «Лунопарке» задаются не только разные скорости, но и разные направления и способы движения:

- движение назад, задом наперед,
- движение вправо боком,
- движение влево боком,
- движения, в которых тело находится в непривычной позе: например, идти налево, а голову держать повернутой направо; движения с наклонами (вперед, назад, в стороны); передвигаться, крутясь вокруг своей оси;

и т.д.

Ведущий постоянно напоминает о том, чтобы участники прислушивались к своему дыханию, ощущениям, чувствам; к тому, как они себя чувствуют во взаимодействии с другими участниками, и т.д.

Время выполнения двигательной части: 10 — 15 минут. Потом участники делятся своим опытом. Ведущий задает дополнительные вопросы, чтобы повысить осознание имеющихся привычных паттернов поведения в группе:

«Как твой опыт связан с тем, как ты обычно себя чувствуешь в группе? В чем сходство?» («Может, ты так же стремишься быть в центре внимания / избегаешь быть в центре / ждешь встречи с кем-то / боишься с кем-то встретиться?»).

Рекомендации ведущему:

- «Лунопарк» оптимальнее проводить в группах, в которых уже есть определенный уровень доверия между

участниками (не на начальной стадии формирования группы).

- Соотношение части упражнения, когда участники двигаются привычным образом (как в «Броуновском движении»), и части, когда им при этом задаются разные направления и способы движения (собственно «Лунопарк»), зависит от уровня сплоченности группы и доверия в ней. Чем они выше — тем более непривычные, сложные формы взаимодействия можно давать и на протяжении большего времени.
- Непривычная форма взаимодействия рушит шаблоны и позволяет выявить, кто как на самом деле чувствует себя в группе, насколько ему безопасно и комфортно, какую стратегию взаимодействия он выбирает и т.д. В итоговом обсуждении важно донести эти моменты до осознания участников.

РАБОТА С ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕМ

Целеполагание для аддиктов является проблемой — в силу инфантильности личности оно так до конца и не сформировалось.

Это выражается в следующем.

- Зависимому трудно поставить перед собой четкую цель, сформулировать ее.
- В результате его цели оказываются либо достаточно расплывчатыми («Чего-то хочется, а чего — не знаю»), либо нереальными (как в мультфильме «Падал прошлогодний снег» — «Как царем заделаюсь, первым делом пианину куплю!»).
- Также для целей аддикта характерна краткосрочность — это сиюминутные планы («Найти дозу», «Употребить»).
- Долговременные цели теряются, поэтому аддикт сосредотачивается лишь на том, что приносит результат сразу же. Он не думает о будущем. Это проявляется как в масштабных событиях (неготовность целых 5 лет учиться в институте, чтобы в итоге получить профессию, диплом), так и в мелочах (нежелание начать готовить еду заранее, не дожидаясь возникновения чувства голода).
- У аддикта, как у ребенка, плохо с функцией планирования: сначала ему трудно построить план достижения цели, потом — что еще труднее — следовать намеченному плану.

По мере выздоровления, взросления личности, целеполагание у аддиктов начинает развиваться. В программе «12 шагов» оно начинается с шага 6.

Ввиду всего вышеперечисленного, одной из задач психологического сопровождения аддиктов является работа с целеполаганием. Без целеполагания процесс выздоровления невозможен, так как выздоровление само по себе является целью, на

которой аддикту необходимо сосредоточиться. Соответственно, мы помогаем осознать необходимость выздоровления (рекомендуем ознакомиться с разделом «Работа с сопротивлением»), сформулировать эту цель и сосредоточить на ней усилия.

Целеполагание тесно связано с планированием: ведь, поставив цель, необходимо представить шаги, необходимые для ее достижения. Эти шаги должны быть реалистичными и конкретными. Поэтому мы рекомендуем вводить для зависимых клиентов дополнительные задания, требующие планирования. Например, каждый вечер составлять план следующего дня и строго его придерживаться.

Для работы с целеполаганием на психологических группах мы предлагаем следующие упражнения.

Найди и коснись

По К. Фопелю.

Цель: в игровой форме развивает сензитивность к окружающим, активизирует наблюдательные и аналитические способности, самостоятельность принятия решений, креативность, контактность, помогает установлению доверия в группе, принятию и оказанию поддержки и помощи.

Порядок проведения. Ведущий предлагает освободить пространство для подвижного занятия. Он зачитывает поочередно задания, каждое начинается со слов «найди и коснись». Услышав задание, участник должен выполнить его, не покидая пределов помещения. При этом один и тот же предмет не может использоваться несколькими участниками.

Следующее задание зачитывается, когда все смогли выполнить предыдущее.

Найди и коснись...

- чего-либо красного;
- чего-либо холодного на ощупь;
- чего-либо шершавого;
- того, что весит примерно полкилограмма;
- чего-либо круглого;

- чего-либо железного;
- чего-либо голубого;
- того, что имеет толщину сто миллиметров;
- чего-нибудь прозрачного;
- вещи, длина которой примерно восемьдесят сантиметров;
- вещи, весом около 65 кг;
- чего-либо зеленого;
- чего-нибудь из золота;
- чего-нибудь тяжелее тысячи килограммов;
- чего-нибудь пушистого;
- чего-нибудь легче воздуха;
- чего-либо из серебра
- части одежды, показавшейся вам шикарной;
- чего-нибудь, на ваш взгляд, безобразного;
- того, что двигается ритмично;
- числа «22»;
- слова «Незабудка».

В конце можно предложить участникам придумать свое задание для группы. Заканчивается тренинг интеграцией чувств в кругу, где каждый участник высказывается и таким образом имеет возможность осознать свое внутреннее состояние.

Рекомендации ведущему:

- Оптимально, чтобы этот тренинг проводился в помещении, где есть подручные материалы (например, карандаши, доска, листы бумаги, достаточно разнообразия в предметах).
- Участники могут выполнять задания и постепенно обращаться за помощью друг к другу (например, касаться красного предмета одежды, золотого и т.п.), а также давать подсказки более медленным участникам. Все это является хорошим стимулом для развития позитивной групповой динамики и помогает знакомству, сплочению группы.
- Также эта игра помогает расслабиться после насыщенных предыдущих мероприятий, найти ресурс в своей

сообразительности, ловкости, креативности, испытать положительные эмоции без наркотиков и алкоголя. Часто в завершающем круге чувств звучит такая фраза: «Я уже забыл(а), что могу веселиться и радоваться в трезвом виде!»

Кувшин желаний

Часто используется в бизнес-консультировании и коучинге. (Из семинара Г.М. Ченцовой). Адаптировано авторами для работы с зависимыми.

Цель: работа с целеполаганием — диагностика иерархии ценностей, помощь в постановке цели. В работе с аддиктами в этом упражнении также осуществляется мотивация на выздоровление.

Используемый материал: по листу формата А4 на участника, пастель или цветные карандаши.

Порядок проведения. Ведущий рассказывает притчу, одновременно рисует на доске или на листе бумаги кувшин, но так, чтобы все видели:

— Один мудрец собрал своих учеников, поставил перед ними кувшин и спросил: «Полный ли он?» (рисует пустой кувшин). — «Пустой!» — ответили ученики. И тогда мудрец кинул в кувшин большие камни (рисует их внутри кувшина). «Полный ли он?» — спросил мудрец еще раз. — «Да!» — ответили ученики. Однако мудрец кинул в кувшин камни поменьше, и они тоже поместились (рисует их в кувшине). «Да, кувшин не был полным, но теперь-то он заполнился», — решили ученики. Но мудрец кинул туда еще и гальку, и она тоже вместились (добавление к рисунку). «Ну теперь-то уж он заполнился!» — решили ученики, однако мудрец насыпал туда песок (дорисовка). И вновь сказали ученики, что кувшин полон, но мудрец долил туда еще и воду (рисует воду).

Ведущий истолковывает притчу:

— Так заполняется и наша жизнь — в ней много всего, много желаний и целей, но какие-то из них — большие и важные, какие-то — средние, какие-то — так, мелочь, но все равно нужны... И важно понимать для себя эту внутреннюю иерархию — что для меня сейчас в жизни важнее всего, а

что — вторично, третично и т.д. Чтобы не распыляться, не растрачивать энергию на мелочи.

После этого каждому участнику предлагается нарисовать свой «кувшин желаний», четко определив — что в нем будет большими камнями, что — средними, что — галькой, песком, а что — просто водой, неким важным фоном. Количество «желаний» не ограничено.

Затем в общем круге каждый участник представляет остальным свой «кувшин», рассказывает о том, что его наполняет. Группа может задавать вопросы, давая обратную связь.

Рекомендации ведущему:

- Главный акцент при проведении этого упражнения у аддиктов делается на *выздоровлении* как ценности: какое место оно заняло в рисунке? Важно, чтобы участники группы осознали — выздоровлению следует отвести центральную роль. Ведь именно болезнь является основной проблемой для зависимого, хотя зачастую он закрывает на это глаза и пытается подменить ее другими проблемами: например, считает основной проблемой не свою наркоманию, а необходимость отдавать кредит в банке и т.д. Участники группы должны осознать: если не будет процесса выздоровления, не осуществится и все остальное (семья, карьера, машина и т.п.).
- По тому, какое место в иерархии отведено выздоровлению изначально, видна мотивация каждого участника к выздоровлению и готовность к сотрудничеству со специалистом.
- Также при обсуждении рисунков важно обратить внимание участников на реалистичность их планов.
- Если после обсуждения кто-то решит изменить свой «кувшин желаний», по-другому расставив приоритеты — нужно дать ему такую возможность.
- Аддикты на первое место обычно ставят нарциссические ценности: материальные блага, власть, престиж и т.п. Ведущий может дать обратную связь, указав на то, что существуют и другие ценности (любовь, здоровье, дети и т.д.).

Достижение цели

Из телесно-ориентированной психотерапии (семинар Г.М. Ченцовой по биосинтезу).

Цель: работа с целеполаганием — исследование привычных паттернов достижения цели.

Используемый материал: в помещении для проведения занятий должны присутствовать различные предметы (игрушки, карандаши, книги и т.п.). В крайнем случае ведущий может принести их с собой и разложить по залу.

Порядок проведения. Участники свободно распределяются по залу. Ведущий ставит задачу: найти взглядом некий предмет в комнате, выбрать его мысленно и после команды «Начали!» как можно быстрее добраться до него *по прямой*. Даже если на пути встречаются препятствия, их нельзя обходить — нужно их преодолевать, чтобы траектория движения не менялась. После этого уже без «отмашки» ведущего нужно выбрать новый предмет и двинуться к нему по прямой.

И так — вновь и вновь, чтобы вся группа постоянно находилась в движении. Эта часть проходит оживленно, ведущий предоставляет участникам свободу действий, но следит, чтобы они не выходили за рамки здорового взаимодействия — не переходили к физической агрессии (аддикты легко теряют контроль).

В итоговом групповом обсуждении затрагиваются следующие вопросы:

- Легко ли было выбрать цель?
- Что являлось критерием выбора цели?
- Удавалось ли сохранять темп, двигаться по прямой?
- Как преодолевались препятствия, встречающиеся на пути?
- Была ли разница при взаимодействии с неживыми препятствиями (мебелью) и живыми (другие участники)?

И т.д.

Рекомендации ведущему:

- Важно следить, чтобы движение было именно по пря-

мой, без отклонений. Скорость движения должна быть высокой.

- Если группа уже «слаженная», и у участников есть определенное доверие друг к другу и к ведущему, то взаимодействие выполняется на полу: группа становится на четвереньки, и так передвигается (необходимо помещение с ковровым покрытием) до выбранного предмета. Подобное непривычное взаимодействие рушит привычные шаблоны и выводит психологическую работу на более глубокий уровень — дает более глубокую диагностику привычных паттернов целеполагания.

Подойди и возьми

Из телесно-ориентированной психотерапии (семинар Г.М. Ченцовой).

Цель: диагностика привычных способов целеполагания и планирования.

Используемый материал: ведущий заранее готовит какие-то предметы по числу участников. Это может быть все что угодно, главное — привлекающее внимание: шарф, яркая тетрадка, игрушка, мяч...

Порядок проведения. Участники встают у одной из стен — выстраиваются в ряд. У противоположной стены, тоже рядом, ведущий раскладывает заранее приготовленные предметы — их столько же, сколько участников.

Далее ведущий просит участников мысленно выбрать какой-либо из этих предметов — любой, но один. Необязательно тот, что ближе. И представить, что он символизирует некую важную цель в жизни.

По сигналу все одновременно начинают движение, каждый к своей цели. Двигаться надо очень-очень медленно, как будто в замедленном кино или под водой — для того, чтобы каждый участник мог лучше отследить, что с ним происходит. При этом нужно прислушиваться к импульсам своего тела — двигаться так, как хочет тело. Можно менять направление, делать дополнительные движения.

Когда участник дошел до «своего» предмета, он берет его и замирает, стоит с закрытыми глазами, прислушивается к своим чувствам, ощущениям, мыслям. Если двое или больше участников выбрали один предмет и подошли к нему, они отслеживают — что с ними происходит в этой ситуации.

В итоговом групповом обсуждении каждый делится своим опытом, чтобы осознать имеющиеся навыки целеполагания и планирования. Ведущий задает ключевые вопросы:

- Легко ли тебе было выбрать эту цель?
- Каково тебе было к ней идти?
- Ускорялся ли темп? Почему?
- Как ты шел? Какой путь к цели ты выбрал?
- Что ты почувствовал, когда взял предмет?

И т.д.

Если двое и больше участников выбрали один предмет — важно уделить этому особое внимание: кто что почувствовал, кто как повел себя в этой ситуации конкуренции и т.д.

Рекомендации ведущему:

- Важно, чтобы участники двигались по-настоящему медленно — это повышает уровень осознания, иначе все превратится в веселую игру. Поэтому во время движения лучше напоминать: «Медленно-медленно», «Еще медленней»...
- В итоговом круге можно поговорить о том, какие именно цели были поставлены — что символизировал выбранный предмет. Стоит поработать с реалистичностью цели. Также можно учить дозировать цели (не стоит браться за все одновременно, как это часто бывает с аддиктами).
- Для работы можно выделить тему конкуренции — тогда кладется на один предмет меньше. Этот вариант тренинга оптимально давать, когда в группе много подспудной конкуренции, не осознаваемой или отрицаемой участниками — таким образом в рамках мероприятия конкуренция легализуется (проявляется).

Стрельба из лука

Из бодинамики (семинар Э. Ярлнеса), адаптировано авторами для работы с аддиктами.

Цель: работа с целеполаганием — с постановкой цели и движением к ней, а также с выражением агрессии.

Используемый материал: требуется некая мишень — это может быть круг на доске, лист бумаги на стене и т.д. На нем рисуется центральная точка.

Порядок проведения. В начале для разогрева ведущий может спросить участников — доводилось ли им в детстве стрелять из лука. Или хотя бы представлять это — возможно, кто-то увлекался книгами об индейцах...

Потом участникам предлагается вообразить у себя в руках лук — включить воображение, представить себе, какой он. И представить колчан со стрелами. После этого взглянуться в цель — в центральную точку мишени. Медленно и с усилием, чувствуя мышцы, натянуть лук и в точке максимального напряжения выпустить воображаемую стрелу. И так — несколько раз. При этом участников просят отслеживать, какие чувства, ощущения, мысли, воспоминания у них появляются.

В конце на групповом обсуждении все делится опытом:

- легко ли было представить цель;
- удавалось ли в нее попасть;
- и т.д.

Ведущий наводящими вопросами помогает участникам построить аналогию с повседневной жизнью:

- легко ли ставить цели;
- удается ли к ним следовать;
- что этому мешает;
- и т.д.

Рекомендации ведущему:

- Участники группы могут выполнять упражнение одновременно, выстроившись в ряд или по очереди.
- Важно следить, чтобы тело было по-настоящему включено в движение: лук натягивается медленно, с усилием.

- На группах, где идет работа с аддиктами, ведущему следует дополнительно проговорить, что участники не должны стрелять друг в друга даже в шутку. Наш опыт показал необходимость этого уточнения.

Мишень

Из бодинамики (семинар Э. Ярлнеса), адаптировано авторами для работы с аддиктами.

Цель: работа с целеполаганием — с постановкой цели и движением к ней, а также с выражением агрессии.

Порядок проведения. Тренинг схож с предыдущим (см. «Стрельба из лука»). Участникам предлагается слепить некий воображаемый мяч — не торопясь, вложив в него энергию (например, энергию агрессии). При этом важно подключить воображение: представить цвет, плотность, размер мяча... После чего кинуть его в некую выбранную мишень. Внимание: этой мишенью не должен быть живой человек! И так несколько раз. Важно, чтобы броски происходили осознанно и участники отслеживали, что с ними при этом происходит.

Далее идет групповое обсуждение, как и в предыдущем упражнении. Каждый делится опытом:

- легко ли было представить цель;
- удавалось ли в нее попадать;
- и т.д.

Ведущий наводящими вопросами помогает участникам построить аналогию с повседневной жизнью:

- легко ли ставить цели;
- удается ли следовать к ним;
- что мешает этому;
- и т.д.

Рекомендации ведущему:

- См. предыдущий тренинг.
- Тренинг можно проводить зимой на улице — тогда можно лепить и кидать снежки.

РАБОТА С СОПРОТИВЛЕНИЕМ

Любая психологическая работа сопряжена с сопротивлением — это естественный процесс, свидетельствующий о том, что мы подошли к чему-то важному. Ведь если клиент сопротивляется — значит, есть чему сопротивляться! Основная задача специалиста — легализовать сопротивление, довести его до осознания клиента, выявить его причины.

Что касается работы с аддиктивным поведением, то сопротивление здесь проявляется особенно интенсивно. Оно может носить открытую и скрытую форму.

Что касается первого варианта, то это прямой протест — желание прервать лечение, обесценивание специалиста под любым предлогом («Ты сам не наркоман, как ты можешь мне помочь?», «Ты сам — наркоман, ты такой же, как и я. Как ты можешь мне помочь?»), отрицание методов оказания помощи и т.п.

Открытое сопротивление обычно возникает в момент обострения «тяги» — желания употребить ПАВ, когда аддиктом движет абстинентное состояние. И психологическая работа в этом случае ведется достаточно директивно: здесь используются, например, тренинги «10 негрятят», «Дно» и т.д.

Скрытое сопротивление проявляется в виде приспособления под программу лечения, угодничества перед персоналом, при этом у пациента много подавленной агрессии и протеста, которые проявляются «кулуарно». В этом случае аддикт на мероприятии озвучивает «благодарность специалистам за помощь», а, выходя из аудитории, шипит: «Вот уроды!»

Скрытое сопротивление пациента более негативно влияет на общую динамику группы, чем открытое.

Обычно скрытое сопротивление проявляется у тех пациентов, которые проходят лечение не по собственной инициативе, а по настоянию родственников.

Работа со скрытым сопротивлением — более сложная и тонкая, так как сначала его надо легализовать. Для этого используется, например, тренинг «Мы — защитные механизмы».

Мы — защитные механизмы!

Адаптировано И.А. Соловьевой.

Цель: работа с сопротивлением — его легализация, повышение уровня осознания.

Порядок проведения. Ведущий рассказывает о защитных механизмах, которые есть у зависимого человека (либо, если группа с этой информацией знакома, просит участников перечислить защитные механизмы). Например, рационализация («Я пью потому, что много работаю, и нужно снимать стресс»), минимизация («Я колюсь всего-то пару раз в неделю»), отрицание («Я не алкоголик — я же пью только дорогой коньяк») и т.д. Эти защиты выписываются на доску.

Участники делятся на две части, можно неравные. Большая группа берет роли защитных механизмов: кто-то становится *отрицанием*, кто-то *избеганием* и т.д. Все вместе они выступают в роли некоего зависимого — алкоголика или наркомана. Вторая часть группы берет на себя роли специалистов и родственников зависимого.

Разыгрывается взаимодействие: цель «специалистов» и «родственников» — убедить зависимого человека выздороветь, а цель «защитных механизмов» — сопротивляться («Я уже здоров», «Не понимаю, о чем идет речь» и т.п.).

В итоговом общем круге участники делятся полученным опытом. Ведущий просит каждого назвать свой «любимый» защитный механизм, рассказать, как он проявляется, в том числе и на психологических мероприятиях.

Рекомендации ведущему:

- Упражнение позволяет зависимому посмотреть на себя со стороны, словно в зеркало. Таким образом работа с сопротивлением идет в мягкой, опосредованной форме, тренинг вызывает много смеха, подъем энергии в группе.

- Это упражнение хорошо давать тогда, когда в динамике группы проявляется много сопротивления процессу психологической работы, но это сопротивление скрытое.
- Если с зависимыми проводятся лекционные мероприятия, то подобный тренинг можно провести после лекции, посвященной защитным механизмам, — для закрепления материала.
- Важно, чтобы на тренингах с зависимыми все роли играли сами аддикты. Ведущий занимает роль наблюдателя.

Негативная трансформация

По В.Ю. Баскакову, с конференции по ТОП.

Цель: работа с защитным механизмом проекции.

Порядок проведения. Группа садится в круг. Ведущий рассказывает о правилах: все закрывают глаза, кроме первого высказывающегося. Он оглядывает группу и выделяет человека, который ему больше всего не нравится, но не называет его. После этого он высказывает — что именно в этом человеке ему не нравится. Обязательное условие: никто не должен догадаться, о ком идет речь! Поэтому о нем говорится в третьем лице и этот человек называется «фант» — нечто безликое, без конкретизации. Нельзя говорить: «Этот молодой человек в красной футболке»; можно: «Этот фант». И претензии должны быть не к поступкам, а к человеческим качествам: «Этот фант кажется мне неискренним», «Этот фант меня раздражает своим беспокойством» и т.д. Когда первый участник сказал об этом фанте все, что хотел, он касается рукой соседа и закрывает глаза — теперь тот открывает глаза и начинает говорить. И так по кругу, пока он не замкнется. Таким образом проходит «Круг негатива».

После этого дается «Круг позитива»: участники по такому же принципу высказываются про некоего фанта, только теперь уже позитивно.

Важно, чтобы ведущий участвовал в этих частях упражнения наравне со всеми, то есть закрывал глаза. Это повышает уровень безопасности для участников и делает их более искренними.

В конце ведущий организует общий круг, в котором участники делятся своим опытом:

- трудно ли было высказывать позитив, негатив, что из этого легче;
- каково было слушать других;
- как часто принимались на свой счет позитивные и негативные высказывания;

и т.д.

После этого ведущий обязательно рассказывает про механизм проекции. Говорит о том, что другой человек для нас — зеркало, и то, что нам в нем не нравится — на самом деле наши собственные черты. То есть весь позитив и негатив, который проговаривался, на самом деле каждый говорил сам о себе. Ведущий может предложить участникам соотнести свои высказывания с собственными чертами — в зависимости от динамики группы участники могут про это просто подумать или обсудить это вслух.

Рекомендации ведущему:

- Этот тренинг проводится, когда в группе много напряжения между участниками, много взаимных претензий, неприязни, а также — много напряжения и негатива по отношению к ведущему. Это помогает перевести вектор внимания каждого участника на самого себя, осознать проекции.

История жизни, которая могла быть моей

По К. Фопелю, адаптировано А. Пилипенко.

Цель: осознание ценностей трезвой жизни, мотивация к выздоровлению.

Порядок проведения. Ведущий предлагает группе пофантазировать, как сложилась бы жизнь каждого, если бы не употребление химических веществ и его последствия. Каким бы тогда могло стать настоящее, каким бы стал каждый в профессиональной, семейной, социальной, духовной жизни, какие бы у него были достижения, успехи, ценности и т.п. Ведущий просит участников закрыть глаза и сосредоточиться на своих

фантазиях и, когда сформируется достаточно четкое представление о своей возможной жизни, поднять руку, обозначив свою готовность.

Ведущий, убедившись в том, что все справились с этой частью задания, далее предлагает поочередно поделиться своими фантазиями с группой. При этом другие участники могут задавать уточняющие вопросы. Ведущий обращает внимание на чувства, которые появляются в процессе рассказа.

Рекомендации ведущему:

- Этот тренинг может помочь психологу в определении дальнейших терапевтических задач по мотивации к выздоровлению. Также этот тренинг является хорошим средством для знакомства, установления контакта в малознакомой группе.

Десять негритят

Одна из базовых техник в реабилитационной программе «12 шагов», проводится в русле психодрамы. Несколько шутовское, на первый взгляд, название заимствовано из одноименной повести Агаты Кристи.

Цель: осознать последствия употребления наркотиков (алкоголя, патологической игры), серьезность заболевания (неизбежность ранней смерти в случае продолжения употребления).

Используемый материал: небольшие листки бумаги для записей, ручка (или карандаш), небольшой пустой мешок или пакет.

Порядок проведения. Ведущий начинает с предисловия о том, что наркомания — страшное заболевание, потому что приводит к летальному исходу в достаточно молодом возрасте. Причем отрицание данного факта является одним из симптомов химической зависимости. Поэтому сейчас ведущий предлагает всем подумать и перечислить причины смерти наркомана. Каждый из участников группы вслух произносит вариант смерти: например, «Передозировка», «СПИД», «Сбили нетрезвого машиной», «Заснул пьяный за рулем» и т.д. Ведущий

внимательно слушает высказывания и записывает каждое на отдельном листочке бумаги в таком варианте: «Умер от передозировки наркотиков», «Умер от СПИДа» и т.д.

После того как каждый пациент высказался (очень важно, чтобы сказали все!), ведущий складывает листочки с записанными высказываниями в мешок и предлагает каждому поочередно вытащить себе «судьбу».

Когда участник вытащил листочек, он должен, не говоря ни слова, показать причину своей смерти мимикой и жестами, а другие угадать ее.

Тренинг заканчивается общим обсуждением, на котором необходимо прояснить следующие вопросы:

- Что ты почувствовал, когда вытащил именно такую причину?
- Что ты почувствовал, когда показывал свою смерть?
- Как ты считаешь, можешь ли ты действительно так умереть?

Рекомендации ведущему:

- Тренинг направлен на выявление и проработку отрицания болезни (зависимости). Одна из особенностей химической зависимости заключается в нарушении причинно-следственных связей. Употребляя наркотик, наркоман действительно не осознает, что каждая доза может стать последней. Благодаря элементам психодрамы, телесной терапии многим удастся через этот тренинг почувствовать на себе последствия наркомании. Ведущий должен сделать акцент на причинно-следственной связке: употребление — смерть.

Ковер

Один из классических тренингов реабилитации программы «12 шагов».

Цель: осознание жизненной установки на выздоровление, активизация собственных ресурсов в борьбе с болезнью, мотивация на лечение.

Используемый материал: ковер (размером примерно 100X170 см или чуть больше).

Порядок проведения. Ведущий предлагает участникам группы вначале высказаться о том, что они считают необходимым для успешного процесса выздоровления. В конце концов дискуссия должна прийти к тому, что без собственных усилий ничего не получится, сколько бы ни было денег, психологических заданий, желания и т.д.

Далее ведущий просит задуматься, какое количество (или сколько процентов) усилий каждый готов приложить к своему выздоровлению. И, по желанию, кто-то может это проверить прямо здесь и сейчас. Обычно вызывается один из участников. Ведущий предлагает представить, что ковер — это тиски болезни, которые зажали наркомана очень сильно, и задача выздоравливающего состоит в том, чтобы выбраться из этих тисков любым способом.

Далее при помощи других участников группы ведущий заворачивает в ковер добровольца (вдоль) и просит группу встать таким образом, чтобы свернутый ковер с участником внутри расположился между ступней пациентов. Пациенты зажимают ногами ковер, мешая «выздоровливающему от болезни» выбраться наружу. Ведущему необходимо внимательно следить за процессом, за силой сдавливания пациентов, подбадривать добровольца, в конце после просьбы о помощи протянуть руку.

Заканчивается тренинг отреагированием чувств «выбравшегося из лап болезни», а также чувств других участников.

Рекомендации ведущему:

- Обычно это очень активное действие с криками, эмоциями и т.д. Важно, чтобы доброволец максимально приложил собственные усилия по «извлечению» себя из ковра. Задача ведущего в конце — подчеркнуть имеющийся у каждого потенциал ресурсов и возможность каждого изменить свою жизнь.
- Количество прошедших через ковер ограничивается желанием участников и временем проведения тренинга.

Хозяин – раб

Классический тренинг реабилитационной программы «12 шагов» (с семинара Т. Сидоровой, Е. Бурцевой по гештальт-терапии зависимостей).

Цель: осознание болезни и ее последствий.

Порядок проведения. Это динамичная подвижная ассоциативная игра, которая помогает буквально «на своей шкуре» прочувствовать состояние зависимости.

Внимание! Обязательно парное количество участников.

Ведущий предлагает группе разбиться на пары. При этом можно обратить внимание на то, чтобы в паре оказались люди, которые менее всего общаются друг с другом. Это окажет дополнительный результат на групповую динамику — сплочение. После того как пары готовы, ведущий просит поднять руку партнера «А» в каждой паре, следовательно — другой в паре становится партнером «Б». Это необходимо для облегчения подачи инструкции.

Партнер «А» становится *хозяином*, а партнер «Б» — *рабом*. Это означает, что в течение определенного времени *хозяин* приказывает своему *рабу* совершать различные действия в пределах группового помещения, а *раб* должен во всем безропотно подчиняться своему *хозяину*. Ведущий объявляет, когда время пары истекло, и необходимо поменяться ролями. Теперь партнер «А» становится *рабом*, а партнер «Б» — *хозяином*. Обычно на каждую пару требуется 5–7 минут, в зависимости от групповой энергии.

Заканчивается тренинг кругом чувств, где каждый участник может высказать свои ощущения и чувства в разных ролях. Обычно в заключительном кругу кто-то обязательно озвучивает, что это было похоже на зависимость от наркотика (наркоманию), и выражает сильные негативные чувства, связанные с этим.

Рекомендации ведущему:

- Приказы могут быть разными: от «попрыгать на одной ножке», «нарисовать цветок», до «передать поклон другому хозяину» и «организовать немой хор из всех рабов».

- Не нужно в начале тренинга проводить ассоциацию между данным упражнением и наркоманией — интереснее будет, если участники додумаются до этого сами и озвучат это в конце.
- Любопытный факт: этот тренинг проводился в группах как химически зависимых, так и независимых от химических веществ участников. Так вот, отзывы и чувства после тренинга были прямо противоположные, и вот по какому поводу. Пациенты реабилитационного центра говорили о том, что ужасно себя чувствовали в роли раба, а хозяином им быть очень нравилось — «приказываешь», «делаешь что хочешь» и т.д. Тогда как участники без проблемы химической зависимости говорили о блаженстве в роли раба — «ни о чем не надо думать», «нет никакой ответственности» — и им было уютно в роли хозяина — «тянул груз ответственности». Это показательный симптом химической зависимости — жажда власти без осознания ее ответственности (позиция ребенка).

Отрицание

Отрицание — одно из базовых понятий программы «12 шагов», проводится в русле психодрамы.

Цель: работа с сопротивлением лечению, а именно — прояснение отрицания болезни, исследование собственных уникальных способов уходить от ответственности за употребление. Мотивация на выздоровление. Тренинг позволяет пациенту увидеть свои психологические защитные механизмы со стороны и через поведенческое реагирование изменить отношение к лечению.

Порядок проведения. Тренинг стоит проводить в группе количеством не менее шести человек. Рекомендуется начать тренинг с того, чтобы освежить в памяти (а то и заново узнать), что такое отрицание, какова его роль в развитии наркомании (алкоголизма) (список основных видов отрицания можно найти ниже — в рекомендациях ведущему).

Ведущий предлагает кому-то из участников группы напрямую проработать свое отрицание для того, чтобы повысить эффективность лечения. Итак, доброволец выбран. Ведущий более подробно расспрашивает его о том, каким образом он раньше оттягивал момент начала лечения наркомании, какие применял способы. Их ведущий записывает на доске. Здесь стоит отметить, что видов отрицания достаточно много (около 10). Задача ведущего — активизировать именно те виды, которые наиболее проявляются именно у данного добровольца.

После того, как «любимые» способы отрицания выявлены, ведущий предлагает добровольцу вспомнить, кто из родных или близких людей особенно активно настаивал на том, что есть проблема, и ее необходимо решать. Доброволец называет, например, «мать» и «друг Ваня». Это тоже записывается на доске.

Затем ведущий предлагает участникам группы помочь добровольцу и исполнить во время тренинга роли, записанные на доске. Обычно участники с удовольствием соглашаются поиграть (конечно, ведь тема-то актуальная для всех!). Доброволец сам назначает роли каждому участнику группы, например: «Петя, я прошу тебя быть в роли *минимизации*», «Наташа, побудешь моей *матерью?*», «Олег, будь, пожалуйста, в роли *оправдания*» и т.д.

Следующее действие — доброволец садится в центр комнаты на стул, *мать* и *друг* садятся напротив, а *отрицания* становятся вокруг добровольца, загораживая его от *родных* как можно плотнее.

Далее добровольцу говорится, что он не может говорить со своими родными сам, а только дотрагиваясь до плеча определенного *отрицания*. При этом «активизированное» *отрицание* произносит фразы, подходящие для своей роли. Цель родных — убедить его начать лечиться, а цель добровольца — защищаться при помощи *отрицаний*.

Например:

Мать: «Сын, ты ужасно выглядишь, я нашла у тебя таблетки. Нужно сходить к врачу».

Доброволец (кладет руку на плечо обвинению — говорит обвинение): «Если бы не твои постоянные претензии ко мне, у меня было бы все в порядке».

Друг: «Я знаю, что у тебя проблемы с наркотиками. Ты должен лечиться».

Доброволец (кладет руку на плечо минимизации — говорит минимизация): «Да все нормально. Я всего-то и попробовал пару раз. Ничего страшного нет». И т.д.

Таким образом можно пройти несколько циклов, пока все отрицания не выскажутся по несколько раз.

Затем ведущий постепенно выводит отрицания из процесса взаимодействия по степени их активности (просто просит их по одному отойти в сторону). И в конце концов, когда последнее отрицание уходит, доброволец остается напрямую со своими родными, и защищаться становиться нечем. Обычно это важный эмоциональный момент действия. Многие выражают согласие и готовность приступить к лечению.

Завершающая стадия тренинга — общий круг чувств. Начинается он, как правило, с добровольца. Ведущий может задавать ему проясняющие вопросы — что чувствовал тогда-то и тогда-то, когда было особенно трудно (легко) и т.д. К другим участникам группы вопросы могут быть такие: как ты себя чувствовал в своей роли, есть ли у тебя что-то общее с твоей ролью, какие чувства из роли были к добровольцу и т.п. Но обычно тренинг и так вызывает массу эмоций, которыми участники хотят поделиться друг с другом. Требуется отвести на этот этап не менее 15 минут.

Рекомендации ведущему:

- Хорошо, если данному тренингу будет предшествовать лекция по теме «отрицание». Ведь это одна из ключевых понятий лечебной программы «12 шагов». Смысл заключается в том, что болезнь (химическая зависимость) включает защитные способы мышления для того, чтобы человеку «не видеть» существующую проблему. Основные виды отрицания:

- минимизация (преуменьшение последствий употребления наркотиков);
- рационализация (рациональное объяснение самому себе причин, по которым можно и нужно употреблять);
- оправдание;
- обвинение других в своем употреблении;
- уход от разговоров на тему лечения;
- жалость к себе (как повод к употреблению);
- отчужденность;
- и т.п.

Полную информацию о понятии «отрицание» можно почерпнуть из литературы по программе «12 шагов».

- Тренинг оказывает достаточно сильное воздействие на отношение к лечению. Обычно применяется при выраженном сопротивлении. Если группа постоянная, то ведущий на свое усмотрение может предложить активное участие в тренинге определенному пациенту.

Автомобиль

По К. Фопелю, в адаптации А. Пилипенко.

Цель: исследование и осознание видов зависимого мышления, поиск ресурса для выздоровления.

Порядок проведения. Ведущий предлагает участникам группы закрыть глаза и представить, что сейчас каждый едет на автомобиле. Надо четко представить, какой это автомобиль, какого он цвета, один ли водитель или есть еще пассажиры, кто они, какова цель поездки, какое настроение у каждого пассажира, и другие детали.

После того как прошло определенное время, ведущий предлагает всем открыть глаза и поочередно поделиться с другими участниками увиденной картинкой. Исходя из отведенного для тренинга времени, ведущему стоит четко выделить каждому участнику равное количество времени в интервале от 5 до 15 минут. Во время рассказа участника ведущий задает ему проясняющие вопросы, предлагает провести ассоциации с болез-

нью и лечением, выздоровлением; узнает, нравится ли такая картинка самому рассказчику, что он хотел бы в ней изменить, каким образом и т.д. Другие участники также могут высказывать свои ассоциации с рассказом другого, но после того, как сам рассказчик закончил, в рамках обратной связи.

Завершается тренинг общим кругом чувств, где есть возможность отреагировать свои ощущения от всего тренинга.

Рекомендации ведущему:

- Как правило, ведущему не требуется в процессе индивидуальных рассказов настойчиво проводить ассоциации с болезнью, употреблением, выздоровлением, лечением. Так как мышление химически зависимого направлено на все то, что так или иначе связано с употреблением наркотиков/алкоголя (отсюда же и термин «зависимость», «зависимое мышление»), то участники сами с удивлением сами обнаруживают параллели со своей настоящей ситуацией.
- Этот тренинг позволяет безопасно исследовать, каким образом, несмотря на прекращение употребления наркотиков и алкоголя во время лечения, желание употреблять (программный термин «тяга») все равно сохраняется и может привести к непосредственному употреблению.

Кукольный театр

Из гештальт-терапии зависимостей (семинар Л. Кузнецовой).

Цель: в процессе игры осознать поведенческие реакции, присущие болезни — химической зависимости, то есть осознать последствия болезни, беспомощность и потерю контроля над собой и своей жизнью. Тренинг также способствует групповому взаимодействию, активизирует креативность.

Порядок проведения. Этот упражнение хорошо проводить, если в группе 7 и более человек. Для начала ведущий предлагает участникам вспомнить, кто есть в кукольном театре. Там обязательно есть: кукла (марионетка), которая играет роль,

но сама ничего без посторонней помощи делать не может; кукловоды — они и производят движения головой, руками и ногами марионетки, говорят за нее; режиссер — тот, кто ставит спектакль и руководит кукловодами, отвечает за все действие.

Теперь участники группы выбирают себе каждый понравившуюся роль. В группе из 7 человек оптимально должно быть: 1 режиссер, 2 марионетки, и 4 кукловода (по 2 на каждую «куклу» — первый управляет руками и головой «куклы» и говорит за нее, второй переставляет ноги «куклы»). Марионетка сама ничего делать не может! После того как роли распределены, ведущий озвучивает задание — нужно в отведенное время (обычно это занимает 10 минут) поставить небольшую сценку на свободную тему и затем продемонстрировать ее. Все участники должны действовать в строгом соответствии со своими ролями.

Упражнение завершается показом сценки, за которым следует общий круг чувств. В круге чувств очень важно дать возможность каждому участнику рассказать о своих чувствах и мыслях по поводу происходящего, дать обратную связь другим участникам группы. Так как действие достаточно эмоционально насыщенное, возможно закончить круг чувств упражнениями на восстановление дыхания.

Рекомендации ведущему:

- Если группа большая, то может быть командное взаимодействие. Каждая команда готовит свой спектакль и показывает его другим.
- Сколько бы раз ни проводился этот тренинг в реабилитационном центре, всегда тема сценки так или иначе связана с употреблением наркотиков. Хорошо, если употребление в этой сценке заканчивается тяжелыми последствиями. Это говорит о принятии химической зависимости. Если сценка показывает так называемое «розовое употребление» (употребление без последствий), то это нужно прояснить в завершающем круге чувств, обратить на этот факт внимание исполнителей и принять это в качестве задачи для дальнейшей терапии.

Потери

Одно из базовых упражнений в программе «12 шагов», построенное на принципах психодрамы. Вариант Л. Кузнецовой.

Цель: осознание последствий зависимости. Благодаря этому упражнению у участников меняется отношение к своей болезни, преодолевается сопротивление, возникает мотивация к лечению.

Порядок проведения. В начале ведущий может отвести немного времени на дискуссию о том, что употребление наркотиков и алкоголя всегда связано с потерями в жизни химически зависимого больного. Наркомания и алкоголизм не были бы такими страшными заболеваниями, если бы не приносили разрушение абсолютно во все сферы жизнедеятельности человека. Группа вместе с ведущим вспоминает возможные потери от употребления.

Приведем основные потери в результате употребления химических веществ:

- здоровье (гепатит, ВИЧ, проблемы с зубами, памятью, венами, желудком, сердцем и т.д.);
- близкие отношения (скандалы или разрыв отношений с родителями, супругами, брошенные дети, уход лучших друзей и т.д.);
- работа (увольнение, крах карьеры, невозможность самореализации и т.д.);
- финансы (крупные суммы на приобретение наркотиков, долги, кредиты и т.д.);
- самоуважение (унижение из-за желания выпить, непотребный жалкий вид в состоянии опьянения, попрошайничество и т.д.);
- и др.

Далее ведущий предлагает одному из участников принять активное участие в своем лечении, а группе — помочь ему. Итак, доброволец выбран. Для каждого участника список актуальных потерь свой. В целях тренинга необходимо найти те потери, которые являются значимыми именно для добровольца. Ведущий спрашивает, о чем в процессе употребления наркотиков больше всего пришлось сожалеть, и записывает на доске ответы с некоторыми комментариями.

Например, первая потеря — здоровье. Ведущий спрашивает: «Как могло бы здоровье выразить тебе свои чувства при помощи одной фразы?» Доброволец отвечает: «Оно бы могло сказать: «Ты меня не ценил и разрушил». Следующая потеря — жена: «Из-за своих пьянок ты меня навсегда потерял» и т. д. После того, как *потери* соответствующим образом прояснены, доброволец просит участников группы сыграть роли этих потерь. Кто-то из группы становится *здоровьем* и запоминает свою фразу, кто-то становится *самоуважением*, кто-то *карьерой* и т.п.

На следующем этапе доброволец садится на стул в центр помещения, а *потери* обступают его со всех сторон. Ведущий просит поочередно каждую *потерю* озвучить свою фразу из роли. Это можно делать несколько раз. Доброволец в это время молча слушает. После озвучивания всех фраз, по знаку ведущего *потери* медленно отходят в разные стороны от добровольца.

Далее ведущий просит добровольца озвучить чувства на данный момент. К какой *потере* его чувства сильнее всего? Что можно вернуть, а что уже не вернешь? Какой *потере* он хотел бы сейчас что-то ответить или сказать, попросить?

Доброволец отвечает на все вопросы. Далее озвучивает свое желание поговорить, например, с *матерью*. Ведущий просит его подойти к ней (то есть к участнику, исполняющему эту роль) и попытаться озвучить то, что ему хотелось бы. Доброволец подходит к *матери* и говорит ей какую-то фразу. *Мать* может ответить на нее, особое внимание уделив своим чувствам при этом. Если на этом диалог завершен и еще есть время, можно так же поговорить еще с какой-то другой *потерей*.

Завершающий этап. Если позволяет время, ведущий может предложить остальным *потерям* озвучить свои чувства в данный момент.

Затем все садятся в общий круг и делятся своими переживаниями. Лучше это делать в два этапа — сначала выразить чувства из роли, а потом от себя лично. Например, «когда я был в роли *финансов*, то чувствовал обиду и раздражение. А от себя лично есть чувство сожаления, что я тоже потратил много денег на всякую ерунду».

Рекомендации ведущему:

- Стоит отметить, что в этом тренинге ведущий должен четко следить за временем и оставить достаточное количество (от 15 минут) на завершающий круг чувств. Это не первый тренинг в нашем сборнике, в котором применяются принципы психодрамы. При помощи этой психологической «игры», участнику открываются многие стороны своей личности, чувства и ощущения, которые были запрятаны глубоко и «тормозили» процессы развития (лечения).
- Тренинг проводится в группе, но для одного человека (добровольца) — это терапия клиента в группе. Однако это вовсе не означает, что эффект от тренинга получает только тот, на кого непосредственно работала группа. Все подобные групповые действия обязательно в той или иной степени касаются каждого участника. Часто происходит так, что «второстепенный» участник выносит для себя из тренинга огромное количество переживаний, о которых он раньше и не подозревал, способствующих эффективному выздоровлению.

Мяч правды (блиц-опрос)

По К. Фопелю, в адаптации А. Пилипенко.

Цель: динамичное действие, позволяющее, применяя сообразительность, быстроту реакции, активность, прояснить отношение к лечению — уровень мотивации. Это упражнение также способствует установлению доверительных, взаимопомогающих отношений в группе.

Используемый материал: мяч среднего размера, который удобно ловить.

Порядок проведения. Участники садятся в круг. Ведущий озвучивает инструкцию: «Это — не простой мяч, а мяч правды. Тот, кому он попадает в руки, должен быстро и не задумываясь ответить на заданный вопрос. Ответив, нужно вернуть мяч

обратно ведущему. Ведущий будет бросать его участникам в случайном порядке. Если участнику все же не удастся ответить на вопрос — можно перебросить мяч другому участнику, тем самым попросив его о помощи».

Примерные вопросы ведущего:

- «Я выздоравливаю для того, чтобы...»
 - «Своим личным достижением в лечении я считаю...»
 - «Нужно употреблять наркотики для того, чтобы...»
 - «Мне сложно чувствовать...»
 - «Чтобы лечиться, нужно делать...»
 - «Когда я думаю о своей болезни, то горше всего мне становится от...»
 - «Мне не нравится, когда люди, окружающие меня...»
 - «Способ борьбы с тягой...»
 - «Сейчас мои телесные ощущения...»
 - «Моя положительная черта характера...»
- и т.п.

Рекомендации ведущему:

- Обычно эта игра вызывает оживление. К середине игры возникает все больше интереса.
- Вопросы могут быть самые разные — начиная от простых и заканчивая провокационными. Но на все вопросы нужно стремиться ответить.
- В конце тренинга ведущий может предложить теперь участникам самим перебрасывать друг другу мяч, задавая вопросы.
- Будет лучше, если большинство вопросов будет касаться темы выздоровления, зависимости, характерологических особенностей участников.
- Кроме прояснения отношения участников к химической зависимости, это упражнение дает еще один немаловажный эффект. Признаваясь в своих нелицеприятных чертах характера, участники учатся доверию, принятию другого таким, какой он есть, не осуждая и не обвиняя.

Что лучше – употреблять или выздоравливать?

Из сборников психологических тренингов (напр. Н. Хрящевой), вариант адаптирован А. Пилипенко.

Цель: активизация мотивации на выздоровление, выявление скрытого сопротивления к лечению. Опыт конструктивного общения, взаимоподдержки.

Порядок проведения. Ведущий просит группу разделиться на две равные команды и разойтись по разным сторонам комнаты. Далее озвучивает инструкцию: «Сейчас мы устроим дискуссию на тему, что важно – продолжать употреблять наркотики или выздоравливать. Несмотря на кажущийся абсурд поставленной проблемы, на самом деле в употреблении наркотиков и алкоголя тоже есть, очевидно, положительные стороны. Если бы все было плохо, то наркомания исчезла бы сама собой. Я предлагаю вам найти аргументы в пользу выздоровления и в пользу употребления, а потом посмотреть, что у нас получится. Итак, команда слева от меня будет приводить аргументы за дальнейшее употребление психоактивных веществ, а команда справа от меня будет приводить аргументы за выздоровление и жизнь без наркотиков».

Дискуссия организуется следующим образом. Команды выстраиваются напротив друг друга в линейку. От каждой команды, делая шаг вперед, выходит один делегат и приводит по очереди свои аргументы, пока ему есть что сказать. Если аргументы у *делегата* кончились, он может попросить о помощи других участников своей команды. Для этого ему нужно протянуть к своей команде руку. Тот участник команды, который нашел новые аргументы, ударяет делегата по ладони и занимает его место.

Пример:

Делегат первой команды: «Выздоровливать нужно для того, чтобы сохранить здоровье».

Делегат второй команды: «Употреблять наркотики нужно, чтобы получать удовольствие».

Делегат первой команды: «Выздоровливать нужно, чтобы иметь хорошую семью».

Делегат второй команды: «Продолжать употреблять нужно, чтобы не чувствовать негативных эмоций». И т.п.

После того как аргументы у той и другой команды закончились и практически все участники побывали в роли делегатов, ведущий объявляет о конце спора и предлагает обеим командам пожать друг другу руки и поблагодарить за конструктивный спор.

Далее проходит завершающее общее обсуждение.

Рекомендации ведущему:

- Ведущий по возможности активизирует всех участников команды на высказывание аргументов.
- Часто спор заканчивается так, что количество аргументов «за» и «против» употребления равное. Участники обычно спрашивают ведущего – кто победил? На что ведущий может ответить, что везде есть как плохие, так и хорошие стороны. А выбор в своей жизни делает сам человек.

Останови болезнь!

Один из популярных тренингов реабилитационной программы по психотерапии химической зависимости.

Цель: поиск скрытых ресурсов в мотивации к выздоровлению, активация телесных ресурсов. Тренировка уверенности, настойчивости в достижении цели.

Порядок проведения. В начале тренинга ведущий говорит о том, что для выздоровления и остановки такой серьезной болезни как химическая зависимость, от человека требуется затратить абсолютно все имеющиеся силы. Можно предложить высказаться на эту тему всем участникам группы, как каждый это понимает. После этого ведущий предлагает провести психологический эксперимент, где можно будет обнаружить, сколько процентов усилий сейчас прикладывает каждый участник группы к своему лечению.

Затем выбирается доброволец, который хочет испытать на себе, сможет ли он остановить свою болезнь или нет. После того, как доброволец найден, он выбирает кого-то из участников группы на роль *болезни*.

Далее происходит следующее. Доброволец встает спиной к стене, а напротив него на достаточном расстоянии становится его *болезнь*. Потребуются еще два участника из группы для того, чтобы выступить в роли *пут, оков болезни*. Один будет крепко прижимать к стене руки добровольца, а другой — ноги. Это создаст дополнительное впечатление беспомощности в ситуации, в которой находится зависимый от употребления.

Ведущий озвучивает инструкцию: «Представь, что на тебя надвигается твоя *болезнь*. Она сильна и безжалостна, идет уверенно, ничто не может стать препятствием на ее пути, кроме твоего искреннего желания. Дай понять болезни при помощи слов, криков, что ты не станешь ее очередной жертвой! И знай, что только твое искреннее сильное желание выздороветь может остановить эту смертельную *болезнь*!» Далее ведущий обращается к исполняющему роль *болезни*: «А ты медленно должен надвигаться на добровольца и прислушиваться к своим собственным ощущениям. Только тогда, когда ты почувствуешь нечто вроде страха или дискомфорта, когда приказы остановиться будут звучать для тебя убедительно, тогда останавливайся. В противном случае продолжай свое движение».

После окончания действия следует провести круг чувств, где все участники делятся своими переживаниями. Задача ведущего в этом круге прояснить, что помогало и что мешало остановить *болезнь*, какие чувства были у исполнителя роли *болезни*, у наблюдающих. На усмотрение ведущего можно провести несколько заходов с разными участниками.

Рекомендации ведущему:

- Обязательно происходит *раздраматизация* участника, исполнявшего роль *болезни*.
- Обычно сначала возникает много веселого возбуждения и у непосредственных участников, и у группы наблюдающих. Но по ходу действия все становится серьезными и испытывают сильные эмоции. В нашей практике были случаи, когда доброволец был весь в поту, кричал, ругался нецензурными словами, рыдал, пока все-таки не «напугал» *болезнь* и не остановил ее. Кстати, после такого тренинга результаты лечения улучшились в несколько раз.

Рисунок «Дом-выздоровление»

Из работы реабилитационных центров. Вариант О. Ждановой.

Цель: поиск скрытых ресурсов для достижения цели, осознание реальности.

Используемый материал: лучше всего подойдет доска или большой лист ватмана. Нужны мел, пастель или карандаши, а также повязка на глаза (например, кусок материи или шарф).

Порядок проведения. Ведущий просит группу разделиться на пары или, как вариант, предлагает двоим добровольцам выйти в центр. В паре должны решить, кому завязать глаза.

После этого ведущий озвучивает инструкцию: «Сейчас я предлагаю вам представить такую ситуацию — один из вашей пары ничего не может видеть, а другой — ничего не может говорить. Вам нужно сообща нарисовать свое выздоровление в виде дома. Тот, у кого закрыты глаза, будет рисовать, а тот, кто не может говорить, будет руководить процессом рисования».

Обычно после озвученной инструкции возникает пауза, когда участники решают, каким образом они будут осуществлять задуманное. Если все же решение не найдено, то ведущий может подсказать, что можно использовать телесные сигналы (например, похлопывание по спине, проведение линий и т.д.). Таким образом, *слепой* поворачивается лицом к доске, а *немой* встает сзади и руками помогает рисованию. После того как пара решила, что дом закончен, *слепой* снимает повязку и группа переходит к следующему этапу — обсуждению.

Вначале свои чувства, мысли и ассоциации по поводу нарисованного высказывают художники. Ведущий направляет процесс вопросами:

- На что это похоже?
- Какие чувства возникают, когда смотришь на этот дом?
- Где бы он мог стоять?
- Кто бы там мог жить? — И т.д.

Затем к обсуждению присоединяется вся группа. Важно инициировать как можно больше ассоциаций к рисунку. Может, это будет дом-тюрьма, а может — покосившаяся избушка, а может — невзрачный домик, но с крепким фундаментом.

В конце обсуждения ведущий просит провести параллели с тем, на что в данный момент похоже выздоровление каждого (особенно тех, кто рисовал), и сказать, как этот рисунок отражает реальное отношение к выздоровлению и чувства участников.

Рекомендации ведущему:

- Обычно этот тренинг проходит очень динамично, поднимает много энергии, эмоций. В зависимости от выделенного времени можно сделать несколько парных рисунков или уделить больше времени обсуждению какого-то одного. Ведущему также стоит уделить внимание прояснению чувств во время работы в паре — что помогло, а что мешало сотрудничеству.

Бессилие-1

Проводится в русле психодрамы (вариант из семинара Л. Кузнецовой по режиссёр-терапии зависимостей).

Бессилие — одно из основных понятий 12-шаговой программы лечения зависимости. Смысл его в том, что, пока человек не поймет, насколько сильна и опасна болезнь (наркомания, алкоголизм), что невозможно справиться с ней в одиночку без помощи специалистов и методик лечения, не примет бессилие перед ней, никаких результатов лечения не будет. На осознание собственного бессилия в терапии зависимости уходит много времени. Это необходимый первый шаг на пути выздоровления. В принятии бессилия помогает этот тренинг.

Цель: принятие бессилия перед болезнью, что повышает эффективность лечения.

Порядок проведения. В начале ведущий предлагает группе подискутировать по поводу бессилия. После дискуссии выбирается доброволец, который хотел бы осознать свое понимание собственного бессилия. Далее добровольцу предлагается выбрать кого-то на роль своей болезни. Ведущий предлагает добровольцу и его болезни выйти в центр круга и принять какую-либо позу, которая отражала бы смысл зависимости. Бо-

лее активная роль в построении этой скульптуры отводится, конечно, добровольцу. Хотя исполняющий роль болезни, как правило, вносит свои коррективы. Например, болезнь обычно гордо расправляет плечи, уверенно и прямо стоит, надменно взирая на окружающих. Ведущий все это подмечает, чтобы помочь своими наблюдениями осознанию участников. Группа тоже может давать свои комментарии.

После того, как участники в кругу сочтут, что скульптура готова, ведущий просит каждого озвучить свои чувства.

Стоит заметить, что в этом тренинге необходимо усилить впечатление от «взаимоотношений» болезни и больного. Для этого ведущий просит участников принять такое положение: болезнь стоит прямо, а доброволец — перед ней на коленях. Как правило, в такой позиции возникают очень сильные эмоции, как у добровольца, так и у всей группы. Ведущий проясняет чувства участников на данный момент.

На следующем этапе ведущий просит добровольца найти выход из сложившейся ситуации, то есть начать выздоравливать. Ведущий пресекает его попытки самостоятельно подняться с колен, объясняя, что самому справиться с такой сильной болезнью невозможно. Доброволец может обратиться за помощью к группе. Если такое случается, то обычно дальнейшее лечение проходит успешно, так как обращение за помощью является важным этапом на пути к выздоровлению.

После окончания действия следует завершающий круг чувств. Обычно он проходит очень бурно, так как наблюдающие тоже спешат поделиться своими мыслями и чувствами во время тренинга.

Рекомендации ведущему:

- Тренинг помогает осознать болезнь через телесные ощущения. Положение «на коленях» является сильным переживанием своей беспомощности, униженности, и всего того, что на самом деле чувствует, но отрицает зависимый.

Пример из практики. Мужчина-наркоман, 26 лет, достаточно внушительного телосложения, в процессе тренинга плакал и в конце не смог подняться с колен, так как у

него свело судорогой ноги. В завершающем круге чувств он озвучил ужас от понимания своего положения перед болезнью и в дальнейшем показал успешные результаты в выздоровлении.

Бессилие-2

Вот еще один тренинг, помогающий в принятии (осознании) бессилия перед болезнью через телесные ощущения, что повышает эффективность лечения.

Порядок проведения. Ведущий предлагает добровольцу, который хочет принять бессилие, выйти в круг. Другие участники встают и берутся за руки.

Затем ведущий предлагает ему представить, что этот круг — круг болезни. Как зависимый пытается разорвать череду употреблений и начать выздоравливать, так теперь и доброволец может попробовать вырваться из этого круга. Другие участники не должны пускать добровольца за круг, приложив к этому все силы.

Начинается действие. Обычно сначала доброволец делает несмелые движения, пытаясь выскочить, подлезть, перешагнуть через руки участников, но потом, как правило, ситуация становится динамичной, доброволец входит в азарт, всеми силами желая оказаться вне круга. Ведущий внимательно наблюдает за происходящим и периодически проясняет чувства добровольца, таким образом помогая осознанию происходящего.

В завершение проводится круг чувств, где все делятся своими переживаниями. Можно провести это упражнение для нескольких добровольцев поочередно.

Рекомендации ведущему:

- Обычно, несмотря на веселье и шум, которые сопровождают процесс, в конце часто звучат чувства подавленности, безысходности, беспомощности. Это говорит о том, что участники смогли «прикоснуться» к своим истинными переживаниями по поводу болезни.

Похороны

Один из классических тренингов в терапии зависимостей, построенный по принципам психодрамы (вариант из семинара Л. Кузнецовой по гештальт-терапии зависимого поведения).

Цель: помочь преодолеть сопротивление лечению, а именно — отрицание смертельности заболевания.

Используемый материал: при проведении упражнения понадобятся дополнительные стулья.

Порядок проведения. Из группы выбирается доброволец, который хочет повысить результативность своего лечения. Далее ведущий говорит о том, что употребление наркотиков (алкоголя) неизменно приводит к летальному исходу, и предлагает представить, что произойдет после смерти.

Ведущий продолжает развивать тему смерти и похорон, спрашивая, кто придет на похороны, как это будет, что каждый из присутствующих будет говорить, что чувствовать. Далее необходимо выбрать из группы участников на роль действующих лиц (заместителей) и раздать каждому какую-то основную фразу. Например, доброволец считает, что на его похороны придет мать, и просит участника или участницу группы: «Маша, прошу тебя быть в роли моей матери и говорить: «Сынок, что же ты наделал?»» или «Петя, побудь, пожалуйста, в роли моего друга и говори: «Какое горе! Мне будет очень тебя не хватать!»»

Когда все роли и фразы распределены, необходимо сделать импровизированный гроб. Его можно составить из стульев. Доброволец ложится на стулья, а заместители его друзей и родных встают вокруг, и каждый поочередно произносит свою фразу. Ведущий просит произнести эти слова несколько раз. После этого заместители медленно отходят от добровольца, оставляя его одного. Ведущий просит добровольца озвучить чувства на данный момент.

На этом упражнение считается завершенным, и все снова приглашаются в круг для обсуждения. Ведущий просит каждого поделиться чувствами «из роли» и от себя лично. Сначала говорят участники действия, потом наблюдатели (если таковые были). Последним озвучивает свои чувства доброволец.

Рекомендации ведущему:

- Тренинг наполнен сильными эмоциональными переживаниями, поэтому в конце следует оставить время на стабилизацию эмоционального состояния. Например, можно сделать несколько дыхательных упражнений или *де-ролизацию* — снятие с себя роли.
- Стоит отметить, что хотя данный тренинг рассчитан на одного «главного героя», переживания последствий употребления в рамках психодраматического действия становятся значимыми практически для всех участников.

Играем в театр

Цель: в процессе игры осознать поведенческие реакции, присущие болезни — химической зависимости. Это помогает принять заболевание и повысить продуктивность выздоровления. Тренинг также способствует сплочению группы, развивает креативность.

Используемый материал: заготовленные бумажные карточки с предварительно написанными заданиями. Надписи на карточках — основные понятия, связанные с аддикцией. Также могут быть использованы термины программы «12 шагов», если психологическая работа осуществляется в реабилитационном центре, основанном на этой программе. Например, «болезнь», «бессилие», «неуправляемость», «манипуляция», «отрицание», «безумие», «выздоровление» и т.д.

Порядок проведения. Группа разбивается на две команды, желательно с равным количеством участников. Ведущий выкладывает перед командами заготовленные карточки надписями вниз и предлагает каждой команде вытянуть по одной карточке. Написанное на карточке является названием мини-спектакля, который должна подготовить и разыграть команда. Причем в спектакле не должно звучать слово-задание.

Команды расходятся на максимальное расстояние друг от друга (чтобы не мешать) и каждая занимается подготовкой своего мини-спектакля. Затем они по очереди демонстрируют

спектакли друг другу, при этом они должны угадать название спектакля, который им показывают.

Далее команды разбирают новые карточки с заданиями и все повторяется. В завершение тренинга — круг, где группа делится своими чувствами и эмоциями по процессу.

Рекомендации ведущему:

- За обычное время проведения тренинга (около 45 минут) две команды успевают сделать и показать по 3 — 4 мини-спектакля.
- Для большего сплочения группы в конце тренинга можно раздать карточки с одинаковым заданием, чтобы вся группа подготовила и разыграла общий спектакль.

Выбор пути

С рабочего семинара Т.Ю. Коложиной.

Цель: работа с сопротивлением, мотивация на выздоровление, помощь в принятии решения.

Данное упражнение применяется в ситуации, когда пациент хочет прервать лечение, уйти из реабилитации. Собственно тренинг представляет собой терапию клиента в группе, где группа играет важную роль зеркала и у нее тоже идет работа с сопротивлением.

Практически во всех случаях пациентом, прерывающим лечение, движет так называемая «скрытая тяга» — бессознательное желание употребить ПАВ (психоактивное вещество). В результате решение об уходе принимается неосознанно, за ним стоит сопротивление лечению.

Сознательно пациент для себя и других может найти любой предлог, например — «слишком много других пациентов», «слишком мало других пациентов», «плохо кормят», «стены не того цвета» и т.п. Предлог может быть любым, но причина одна — сопротивление, исходящее от болезни. Как говорил Наполеон: «Была бы причина развязать войну, а уж повод мы найдем».

Используемый материал: бумага формата А4, не меньше 20 листов — из них будет выкладываться дорога. Ручка или карандаш. Вместо бумаги в качестве «пути» можно также использовать достаточно длинные цветные веревки.

Порядок проведения. Участника, с которым работают, просят сесть в центре и озвучить открывающуюся перед ним дилемму, например — «уйти из РЦ или нет», «остаться на второй месяц или прервать лечение» и т.д. И каждый вариант записывают на отдельном листе бумаги.

Ведущий берет эти листы и кладет перед участником — один справа, другой слева. Говорит о том, что сейчас участник находится в поворотном месте принятия решения, как богатырь на распутье, и что каждый лист — это начало некой дороги. Когда мы принимаем важное решение и вступаем на новую дорогу, мы не знаем — что нас ждет. Но сейчас у участника появится возможность заглянуть в свое будущее.

Участник ступает на один из листов — сам решает, с какого начать. Стоит, закрыв глаза, прислушивается к своим чувствам, ощущениям в теле. Когда отследил — озвучивает их.

Далее участник решает — куда он ступит дальше, куда поведет его дорога. И начинает выкладывать эту дорожку из бумаги или веревочек: поэтапно, пошагово. Ведущий подает ему листы. Пациент, делая каждый новый шаг, стоит с закрытыми глазами, прислушивается — что с ним происходит. И так до какого-то логического завершения пути.

Далее такое же действие повторяется со вторым листом, со вторым выбором. Потом идет беседа о том, что происходило на каждом пути. Важный ресурс — группа, которая дает обратную связь. Так, например, если участник озвучивает, что у него было «радостное оживление» и «эйфория», то группа может отзеркалить, что так проявлялась тяга и т.п.

Задача ведущего — довести до осознания участника и группы, что за намерением прервать лечение стоит желание снова употреблять алкоголь или наркотики.

Рекомендации ведущему:

- Стоит обратить внимание на форму выложенного пути: например, дорожка может петлять и вихлять, или преры-

ваться, заводить в тупик и т.д. И помочь участнику построить параллель между выбранным путем и его формой (например: «Как тебе то, что вариант «прервать лечение» обрывается тупиком?»).

- Даже если участник в итоге все равно решит прервать лечение, этот тренинг послужит хорошим уроком для остальной группы. Со стороны группы хорошо видно, что истинной причиной прерывания лечения является желание снова употреблять алкоголь или наркотики. И тогда уход одного из участников лишь повысит мотивацию к выздоровлению у остальных членов группы.

Выбор: принятие решения

Из НЛП (по М.А. Ораевской).

Цель: работа с сопротивлением, мотивация на выздоровление, помощь в принятии решения. Напоминает предыдущее упражнение, можно давать его в аналогичных ситуациях (см. «Выбор пути»).

Тренинг используется как терапия клиента в группе, где группа служит «зеркалом», дает обратную связь.

Данное упражнение применяется в ситуации, когда пациент хочет прервать лечение, уйти из реабилитации. Собственно тренинг представляет собой терапию клиента в группе, где группа играет важную роль зеркала, а также у нее тоже идет работа с сопротивлением.

Практически во всех случаях пациентом, прерывающим лечение, движет так называемая «скрытая тяга» — бессознательное желание употребить ПАВ. В результате решение об уходе принимается неосознанно, за ним стоит сопротивление лечению.

Сознательно пациент для себя и других может найти любой предлог — «слишком много других пациентов», «слишком мало других пациентов», «плохо кормят», «стены не того цвета»... Предлог может быть любым, но причина одна — сопротивление, исходящее от болезни. Как говорил Наполеон: «Была бы причина развязать войну, а уж повод мы найдем».

Используемый материал: белые листы бумаги формата А4, несколько штук. Ручки или карандаши.

Порядок проведения. В центре группы идет работа с пациентом, заявившим свою проблемную ситуацию, связанную с выбором — например, прервать или продолжать лечение.

Пациент озвучивает варианты принятия решения. После чего берет соответствующее количество листов и на каждом пишет по варианту. Формулировка должна быть краткой: «Уйти из центра», «Продолжать лечение», «Остаться на третий месяц» и т.д.

После этого ведущий переворачивает бумажки белой стороной вверх, перемешивает и возвращает пациенту. Тот, не зная, на каком листе что написано, раскладывает их по комнате — произвольно, как ему захочется. Возможно — рядом, а возможно — в разных концах комнаты.

После чего пациент встает на первый лист, закрывает глаза, прислушивается к своим телесным ощущениям, мыслям — и озвучивает, что с ним происходит. На листе стоит постоять 1 — 3 минуты, быстро не соскакивать. После этого пациент сходит с листа, потягивается, чтобы выйти из предыдущего состояния, и ступает на следующий лист. И так — со всеми вариантами. Потом ему нужно выбрать один вариант — опять же, не зная, что на этой бумаге написано, ориентируясь лишь на свои ощущения.

Группа дает обратную связь — служит в конце «зеркалом»: что происходило с пациентом на каждом из листочков, как это смотрелось со стороны и т.д.

Рекомендации ведущему:

- Группа как зеркало является ценным ресурсом, не дает пациенту соврать. Так, он может утверждать, что на этом листе ему было «хорошо и спокойно», но группа видела, что он переминался, ерзал, морщился и т.п.
- Можно попросить каждый вариант не записать, а нарисовать — обозначить каким-то образом, например, цветом. Однако, если писать допускается ручкой, то рисунок должен выполняться пастелью или мелками.

- По ходу проведения участник может решить добавить еще такой вариант («Перейти со стационарного лечения на амбулаторное»).
- Также свой вариант может добавить ведущий — не сообщая, что именно он написал на бумаге, просто предложить постоять и на этом листе.
- Группа тоже может предлагать свои варианты, если участник согласен.
- Также можно совмещать листы между собой, пробовать как-то комбинировать варианты.

Техника трех стульев

Из НЛП, вариант В.И. Есаулова.

Напоминает предыдущие две техники (см. «Выбор пути», «Выбор: принятие решения»).

Цель: работа с сопротивлением, мотивация на выздоровление, помощь в принятии решения. Терапия клиента в группе.

Используемый материал: для работы в центре с участником понадобятся три дополнительных стула.

Порядок проведения. Ведущий предлагает участнику поставить стул где-нибудь в пространстве, тем самым обозначив точку, в которой он пребывает в настоящем. Затем рядом ставятся два стула, каждый из которых символизирует некий вариант выбора. В итоге получаются три стула, которые называются, например, так:

- стул выбора,
- стул «если будешь продолжать употреблять»,
- стул «если бросишь».

И ведущий предлагает участнику посидеть на каждом из стульев, прислушаться к тому, что происходит — в теле, с чувствами.

Рекомендации ведущему:

- Группа используется как зеркало, дает обратную связь.
- Если вариантов решения больше трех, то можно использовать большее число стульев.

Глава 4

РАЗВИТИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ

Работа с аддикцией (зависимостью) включает в себя и работу с коммуникацией. «Коммуникация» — понятие более полное, чем исключительно вербальное (словесное) общение. Так что аддикты имеют проблемы с контактом в широком смысле этого слова: им трудно смотреть людям в глаза, они избегают людных мест, чувствуют себя более-менее комфортно лишь в кругу «своих», они неспособны к установлению психологической интимности (доверительных отношений) и т.д.

Коммуникативные проблемы аддиктов связаны со следующими причинами:

1. В дисфункциональной семье, в которой растет зависимый, нарушена коммуникация. Например, принято критиковать ребенка, но не хвалить его, якобы это лучше для воспитания. Некоторые члены семьи общаются не напрямую, а через кого-то — «Спроси нашего сына, во сколько он сегодня придет домой», и т.д. Поэтому ребенок, с одной стороны, с детства впитывает нездоровые паттерны коммуникации, а с другой — некоторые коммуникативные навыки так и остаются неосвоенными.
2. Аддикция обычно начинает развиваться в подростковом возрасте, а это — период активной социализации, вхождения в социум, освоения навыков общения и различных социальных ролей. Зависимый человек психологически фиксируется в том возрасте, когда болезнь начала развиваться, а значит навыки коммуникации у него еще не сформированы. Так, подобно подростку, аддикт обычно обладает гиперсексуальностью и постоянно ищет

сексуальных связей, но при этом не способен построить глубокий психологический контакт.

3. Ряд психологических изменений наступает по ходу развития болезни: разрушаются социальные связи, контакты выстраиваются по иному принципу («ты мне — я тебе») и т.д.

Поэтому к задачам, стоящим перед специалистом, относятся:

1. Помочь пациенту в осознании его коммуникативных трудностей и деструктивности имеющихся паттернов.
2. Сформировать новые здоровые паттерны коммуникации.

Нижеприведенные тренинги направлены на решение этих задач.

Совместный рисунок

Из арт-терапии.

Цель: диагностическое исследование привычных паттернов коммуникации, выявление коммуникативных трудностей.

Используемый материал: по 1 листу формата А3 на двух участников, пастель.

Порядок проведения. Участники тренинга разбиваются на пары. Каждой паре дается белый лист формата А3, пастель. Ведущий предупреждает, что теперь *общаться при помощи слов нельзя*. И дает задание: каждая пара должна сделать совместный рисунок. Рисунок может быть любой — абстрактный, конкретный и т.д. Но договариваться надо без слов.

На рисование отводится около 10 минут.

Затем ведущий организует групповое осуждение. Каждая из пар рассказывает о своем взаимодействии:

- получился ли общий рисунок;
- кто занял большую часть пространства;
- удалось ли партнерам договориться (если «да», то благодаря чему; если «нет», то что помешало);
- как каждый из партнеров и группа по рисунку могут охарактеризовать получившееся взаимодействие: сотрудничество, борьба и т.д.;

- какие эмоции появились в процессе взаимодействия;
- кто какую стратегию избрал — лидировать, следовать, отстраниться и т.д.;
- учитывались ли интересы партнера и как это проявлялось, почувствовал ли это партнер; и т.д.

Рекомендации ведущему:

- Если при рисовании какая-то пара больше не хочет рисовать на этом листе, считая его загубленным, и просит другой, ведущему лучше на это не соглашаться и уговорить пару продолжить рисование на том же листе. Можно пояснить это, проведя параллель с реальной жизнью: если общение не складывается, отношения испорчены, то начать с нуля не получится, жизнь — не компьютерная игра, где всегда можно вернуться в тот момент, в который «сохранился». В реальности нужно отношения исправлять — и это возможно, даже если произошел серьезный конфликт. Поэтому и «испорченный» рисунок тоже можно исправить, превратив его во что-то другое. Этот опыт будет полезным для участников, так как из-за болезни отношения аддиктов с близкими людьми напряжены или даже разорваны, и перспектива налаживания «испорченных» отношений пугает, так как аддикт испытывает стыд и вину. Подобный пример показывает участникам, что даже отношения, которые кажутся загубленными, можно наладить.
- В групповом обсуждении важно провести параллель между тем, как участники проявили себя во взаимодействии с партнером, и тем, как они общаются в обычной жизни (учитывают ли интересы другого человека и т.д.)

Диалог

Из арт-терапии (вариант из семинара В.Н. Выходцевой).

Цель: исследование привычных паттернов коммуникации, выявление коммуникативных трудностей.

Используемый материал: по 1 листу формата А3 на двух участников, пастель.

Порядок проведения. Участники разбиваются на пары. Ведущий раздает по одному листу формата А3 на пару. Каждый участник выбирает мелок любого цвета, которым он хочет рисовать. Важно, чтобы в одной паре цвета мелков не совпадали (лучше, чтобы они были контрастными — например, синий и красный, а не синий и голубой).

Затем ведущий просит «пообщаться на листе бумаги». При этом все взаимодействие происходит без слов, и заранее договариваться тоже нельзя. На это отводится 10 минут.

При итоговом обсуждении делаются те же акценты, что и в предыдущем тренинге (см. «Совместный рисунок»). Дополнительно обсуждается — получился ли «диалог», разговор или каждый говорил что-то свое и т.д.

Рекомендации ведущему:

- те же, что и в предыдущем тренинге.

Разговор на несуществующем языке

Адаптировано И.А. Соловьевой.

Цель: развитие навыков эмпатии.

Порядок проведения. Участники разбиваются на пары, распределяются по комнате, и ведущий рассказывает о правилах. В течение обозначенного времени один из партнеров рассказывает другому некую историю на несуществующем языке. То есть смысл вкладывается конкретный (воспоминание детства, смешанная история, жалоба, пересказ фильма...), но при этом нельзя использовать реальные слова (русского или другого языка). Это может быть совершенно любой набор звуков, каждый выбирает для себя. Но ведущий еще раз подчеркивает, что под этим подразумевается конкретное сообщение собеседнику. При этом партнерам нельзя заранее договариваться о предмете беседы, разговор должен начаться сразу же после инструкции и ее прояснения, по команде ведущего. Паузы допускаются.

Один партнер говорит, задача второго — молча слушать, не перебивать и не отвечать, и пытаться понять, про что был рассказ: жалоба, веселая история, поучение, обвинение...

После этого роли меняются.

На обе стороны в сумме отводится 10 — 15 минут.

При обсуждении опыта в итоговом кругу акцент делается на следующих моментах.

- Ведущий обязательно подводит группу к мысли о том, насколько в общении важны эмоции, их передача собеседнику. Мы сообщаем не только сухую информацию, она вольно или невольно сопровождается эмоциями. Ведущий может рассказать про вербальное и невербальное общение (либо этот тренинг дается после лекции про коммуникацию, где рассказывается о вербальном и невербальном общении, для закрепления материала). Тем самым специалист подчеркивает значимость чувств в жизни каждого человека.
- Участники рассказывают, удалось ли им почувствовать эмоциональное содержание речи партнера. Здесь важнее понять не текст, который собеседник пытался донести, а его эмоциональную окраску.
- Важно проговорить — что именно позволило почувствовать партнера (наблюдение за его жестикуляцией, контакт глаз, внимание к интонации и т.п.).
- Также обсуждается — что все же привело к нарушению контакта, мешало чувствовать партнера. Например, невнимание к нему, собственная излишняя разговорчивость, ожидание, что партнер найдет выход из сложной ситуации. И т.д.

Работа с позитивными посланиями («Вертушка позитива»)

Из книги Н. Хрящевой «Психогимнастика в тренинге».

Цель: работа с позитивными посланиями (умение выражать и принимать позитив). Сплочение группы.

Порядок проведения. Если группа большая, от восьми человек, то можно сделать два круга: внешний и внутренний. Участники внутреннего круга садятся лицами наружу, участники внешнего — лицами внутрь. Таким образом, напротив каждого участника внутреннего круга оказывается некто из внешнего круга. По ходу тренинга внешний круг будет перемещаться — по команде ведущего сдвигаться по часовой стрелке на одного человека, и так до тех пор, пока круг не прокрутится полностью (напротив друг друга в конце должны оказаться первоначальные партнеры).

Если группа маленькая — внутрь круга садится один участник, по ходу тренинга круг будет смещаться вокруг него.

Человек из внешнего круга в течение 1 — 2 минут от души и кратко говорит, что ему нравится в человеке, сидящем во внутреннем круге напротив. После этого по команде ведущего круг сдвигается на одного человека — и все повторяется, пока круг не замкнется.

ВАЖНО: позитив должен касаться не внешних атрибутов (внешности, одежды), а личностных качеств (поступки, черты характера и т.п.).

Потом внешний и внутренний круги меняются местами. В варианте, когда в центре находится один участник, его сменяет другой, и так до тех пор, пока каждый не побывает в центре.

В конце идет групповое обсуждение — каждый участник делится своим опытом участия в тренинге. Ведущий может задавать наводящие вопросы.

- Какие были трудности?
 - Что было приятно, а что — неприятно?
 - Что привычно, что — непривычно?
 - Как реагировало тело?
 - Какие возникали чувства?
 - Что за мысли приходили в голову?
 - Труднее выражать позитив или принимать? Почему?
- И т.д.

Рекомендации ведущему:

- В начале тренинга ведущий просит участников по ходу

взаимодействия отслеживать свои чувства, мысли, реакции тела и далее временами напоминает об этом.

- Для ведущего важно быть очень внимательным ко всем участникам группы, так как возможен сильный отклик на такое, казалось бы, позитивное взаимодействие — возможны слезы, плач и т.п.
- «Вертушка позитива» вызывает не только положительные эмоции, но и негативные: недоверие, грусть и т.д. Эта часть тоже должна быть осознана участниками и проговорена: некий негативный опыт из прошлого мешает принимать позитив в настоящем.
- Как вариант, до этого можно дать «Вертушку негатива»: круг отрицательной обратной связи («Мне в тебе не нравится»). Цель: работа с негативными посланиями — умением выражать их и принимать. Тренинг дается, когда в группе много подспудных конфликтов и напряжений, которые отрицаются.

ВАЖНО: тренинг должен завершаться «Вертушкой позитива» — для выравнивания состояния в конце тренинга. При проведении «Вертушки негатива» ведущий должен быть особенно внимательным к тому, что происходит — в целом с группой и с каждым участником в отдельности. Также ведущему следует внимательно отнестись к тому, насколько целесообразно проводить этот тренинг с каждой конкретной группой. Зависимые клиенты в силу своей специфики любой негатив воспринимают как нападение, желание их унижить. Поэтому лучше использовать этот тренинг не на ранних сроках выздоровления, а на более поздних этапах.

Работа с критикой: выражение и принятие

(Из семинара Е.В. Левченковой).

Цель: освоение навыков здорового выражения и принятия критики.

Порядок проведения. Участники разбиваются на пары и до-

говариваются, кто сначала будет номером 1, а кто номером 2, потом они поменяются ролями.

Номер 1 выбирает тему, относительно которой он готов слышать критику в свой адрес. Это не должна быть слишком болезненная тема, но и слишком поверхностную тоже брать не стоит. Например, тема может касаться лени или своеволия и т.п.

Номер 2 будет критиковать номер 1 в рамках этой темы, не задевая другие его качества. Можно даже повторять одну и ту же фразу («Ты очень ленив!», «Нельзя быть таким ленивым!» и т.д.).

Взаимодействия состоят из нескольких фаз — они различаются способом реагирования участника под номером 2:

1. Первый раз он молча слушает.
2. Второй раз повторяет: «Сам такой!»
3. «Хорошо, я тебя услышал».
4. «Хорошо, я тебя услышал. Что ты на самом деле хотел мне сказать?»

По ходу взаимодействия участникам важно отслеживать свои чувства, телесные реакции, мысли. На эту часть дается пять минут.

Потом идет обсуждение в парах, тоже в течение пяти минут: что происходило с чувствами, телом, какие были мысли; чем различались фазы взаимодействия, что было привычно, что — неожиданно, и т.д.

Далее происходит смена ролей: партнеры взаимодействуют по такому же принципу, затем обсуждают свой опыт.

В конце в общем круге у участников есть возможность обсудить полученный опыт. Ведущий делает акцент на том, чем различаются здоровый и нездоровый способы реагирования на критику. Спрашивает группу, какой способ относится к здоровой коммуникации.

1. Молча слушать — нездоровый способ, это замалчивание конфликта.
2. Фраза «Сам такой!» — нездоровый способ, агрессия как форма защиты.
3. «Хорошо, я тебя услышал» — неоптимальный способ реагирования.

4. «Хорошо, я тебя услышал. Что ты на самом деле хотел мне сказать?» — оптимальный способ реакции на критику, переход к здоровой коммуникации.

Рекомендации ведущему:

- Можно разбить группу не на пары, а на тройки, и участнику под номером 3 дать роль *наблюдателя* — пусть он смотрит со стороны, не вмешиваясь, а потом дает обратную связь. В этом случае каждый из участников должен побыть в каждой из трех ролей.
- На тренинге может выявиться много напряжения. Ведущему важно не вмешиваться в работу участников, но при этом быть с ними в контакте, отслеживать, что с ними происходит: нет ли нарушений инструкции (кто-то может начать обвинять, повышать голос и т.д.).

50 примеров негатива (конструктивное выражение негативных чувств)

Цель: научиться конструктивному выражению негативных чувств. Также тренинг способствует сплочению группы, прояснению скрытых конфликтов.

Используемый материал: листы бумаги по количеству участников, ручки.

Порядок проведения. Ведущий раздает листы бумаги и озвучивает очень простое задание: «Напишите 50 примеров негатива». «Негатив» — это негативная информация по поводу поведения окружающих людей на данный момент, ситуаций, собственных ощущений и т.п. Каждое предложение можно начинать со слов «мне не понравилось, когда ...», «я почувствовал злость, когда...», «я раздражался, когда...» и т.п. Очень важно писать конкретные примеры — про конкретную ситуацию, конкретного человека. На это отводится какое-то количество времени.

Следующий этап — на усмотрение ведущего. Каждому участнику предлагается озвучить несколько своих примеров (лучше, если это будет напрямую адресовано какому-то участнику в группе). Далее идет обсуждение чувств, которые воз-

никают при проговаривании негативной информации. Если остается время, то можно прояснить различные предубеждения по поводу «злиться нехорошо». Задача ведущего — поддерживать атмосферу принятия любых чувств, не допускать оскорблений и обвинений (если таковые будут), а направлять диалог в конструктивное русло.

Рекомендации ведущему:

- Этот тренинг целесообразно проводить в реабилитационных центрах, работающих по программе «12 шагов», так как одно из ключевых понятий такой программы — работа с чувствами, в первую очередь негативными. Во многих подобных центрах существуют специальные методические материалы (например, «доска негатива»), направленные на обучение пациентов с химической зависимостью осознавать и конструктивно предъявлять свои чувства, а не «закалывать» или «запивать» их.
- Этот тренинг может быть полезен в любой группе химически зависимых участников (стационар, амбулаторная программа), потому что умение обращаться со своими негативными чувствами — принимать их, прояснять, предъявлять другому — одна из первичных психологических задач в лечении химической зависимости.
- Количество примеров может варьироваться по усмотрению ведущего. Важно отметить, что уже одно то, что эти чувства будут просто написаны на бумаге, имеет огромное значение для проходящих терапию.
- Исходя из стадии развития группы, этот тренинг можно ориентировать и на написание позитивной информации.

Кораблекрушение

Один из вариантов так называемых «тренингов-катастроф» (из обучающего занятия Т.Ю. Колошиной).

Цель: диагностика уровня конфликтности — как каждого члена группы, так и всей группы в целом. Выявление паттернов

привычного взаимодействия участников. Диагностика внутригруппового взаимодействия. Сплочение группы.

Используемый материал: для себя ведущий заранее готовит «список предметов» и «ключ», для участников — листы бумаги и ручки.

Порядок проведения. Ведущий предлагает группе следующую игровую ситуацию. «Ваш пароход, находящийся в Тихом океане, терпит крушение. Выживаете только вы и оказываетесь в спасательной шлюпке. У вас есть одежда (на вас) и коробок спичек в кармане. В шлюпке вы видите 15 предметов.

Ваша задача: выжить, продумать свои действия, свою стратегию выживания. Для этого найденные предметы необходимо расположить в порядке значимости для вас. На первое место ставится наиболее важный предмет, на 15-е — наименее важный».

Далее ведущий зачитывает список из 15 предметов (лучше дополнительно записать его на доске).

Список предметов

1. Секстант (мореплавательный прибор для определения местонахождения).
2. Пятилитровая канистра с нефтегазовой смесью.
3. Аварийный армейский рацион (галеты, пищевые таблетки, на 10 суток).
4. Двадцать квадратных метров прозрачного пластика (полиэтилена).
5. Две коробки шоколада.
6. Репеллент для отпугивания акул.
7. Рыболовная снасть.
8. Зеркальце.
9. Пятигаллоновая канистра с питьевой водой.
10. Двадцать метров нейлонового каната.
11. Одна кварта рома.
12. Карта Тихого океана.
13. Противомоскитная сетка.
14. Плавательная подушка (спасательное средство).
15. Радиоприемник.

Сначала эта задача решается каждым участником самостоятельно — происходит ранжирование предметов по степени важности.

Далее группа должна прийти к единому решению по поводу очередности предметов в списке. Пока хоть один член группы против общего мнения, тренинг считается незавершенным.

Сам ведущий в обсуждении не участвует, подсказок не дает, а просто занимает роль наблюдателя.

Когда итоговый список готов, тренер оглашает «ключ». Участники подсчитывают баллы, в соответствии с результатом выявляется — кто из участников выжил поодиночке (результат по личному списку) и выжила ли группа в целом (результат по групповому списку).

После этого ведущий организует обсуждение — кто из участников как проявил себя в командном взаимодействии, как это соотносится с привычным поведением и т.п.

Ключ (экспертная оценка — в каком порядке эти предметы должны быть выстроены по степени значимости):

1. Зеркальце (им можно подавать сигнал SOS, современные приборы наблюдения за поверхностью Земли способны их отследить даже в пасмурный день).
2. Пятилитровая канистра с нефтегазовой смесью (можно поджечь, тем самым подав сигнал).
3. Пятигаллоновая канистра с питьевой водой.
4. Аварийный армейский рацион (галеты, пищевые таблетки) на 10 суток.
5. Двадцать квадратных метров прозрачного пластика — полиэтилена (он позволяет конденсировать влагу, собирая воду для питья).
6. Две коробки шоколада.
7. Рыболовная снасть.
8. Двадцать метров нейлонового каната (привязать себя к лодке во время шторма).
9. Плавательная подушка.
10. Репеллент для отпугивания акул.
11. Одна кварта рома (дезинфекция ран).
12. Радиоприемник.

13. Карта Тихого океана.
14. Противомоскитная сетка.
15. Секстант (это бесполезный предмет, так как даже если кто-то из участников группы и умеет им пользоваться, то все равно собственное местонахождение для потерпевших крушение роли не играет. Они должны оставаться на месте и ждать помощи, ни в коем случае не удаляясь от места катастрофы и не усложняя тем самым поиски спасателям).

Расчет проводится следующим образом: находится разница между номером каждого предмета в экспертном списке и в списке участников тренинга (одно вычитается из другого). Далее суммируются модули всех получившихся 15 чисел.

Например, участник поставил зеркальце на 10-е место, а в экспертной оценке зеркальце занимает 1-е место:

$$10 - 1 = 9,$$

или $1 - 10 = -9$ (порядок вычитания не важен, так как мы берем модуль, а он не имеет знака).

Потом число 9 суммируется с остальными 14 числами.

Критическая сумма равняется 60 баллам: более 60 баллов — гибель, меньше — выживание.

Рекомендации ведущему:

- Так как юмор зависимых во многом подростковый, то слово «секстант» может вызвать в группе смешки (из-за своего звучания). Обычно это не характерно для взрослых групп, но группы аддиктов по динамике во многом схожи с подростковыми.
- В итоговом обсуждении важно сделать акцент не на самом результате — выжил или нет, а на процессе группового взаимодействия. Обратить внимание каждого участника на стратегию, которую он выбрал, когда речь зашла о жизни и смерти: снятие с себя ответственности, стремление лидировать, пассивная позиция, агрессия и т.п.
- Также важно сравнить результат индивидуального выполнения задания и коллективного. Если сам выжил, а в

группе — нет, то почему? Что помешало использовать свои навыки при групповом обсуждении?

- Зависимые участники тренинга часто используют алкоголь, чтобы «напиться и забыться». Важно обратить внимание — было ли такое желание и как участники с ним обошлись. Согласно экспертной оценке, алкоголь используется лишь как дезинфицирующая жидкость, так как после катастроф бывают раны. Ведущий подводит участников к осознанию того, что привычная стратегия убеждения от реальности (употребить алкоголь или наркотики) приводит только к плачевным результатам.

Спиной к спине

Цель: развитие навыков сотрудничества.

Порядок проведения. Группу просят разбиться на пары. Партнеры встают спина к спине так, чтобы был телесный контакт.

После этого парам предлагается свободно передвигаться по комнате, чем-то заниматься. При этом нельзя переговариваться и нельзя прерывать телесный контакт. Затем партнеры обсуждают в парах свое взаимодействие: получалось ли не прерывать контакт, что мешало и что помогало, был ли лидер, вызвало ли что-то негативные переживания и т.д.

Затем партнеры пробуют подобное взаимодействие еще раз и после этого обсуждают, что изменилось.

Рекомендации ведущему:

- Можно предложить парам свободно перемещаться по помещению, можно давать какие-то задания. В обоих случаях это не должно привести к прерыванию телесного контакта между партнерами.
- Если в какой-то из пар контакт прерывается, важно, чтобы партнеры поняли — почему это происходит и как это можно исправить (например, каждый стремится лидировать и навязывать свой тип взаимодействия вместо того, чтобы прислушаться к партнеру).

Легкое дыхание

Из телесно-ориентированной психотерапии (тренинг Г.В. Тимошенко).

Цель: развитие навыков сотрудничества.

Используемый материал: перья — по одному на каждую пару (их можно взять, например, из украшений для волос).

Порядок проведения. Участники разбиваются на пары. Каждой паре выдается перышко. Оно подбрасывается в воздух между партнерами, и задача каждой пары — удерживать перышко в воздухе, предотвращая его падение своим дыханием. Для этого партнеры дуют на него по очереди. Если у них не наладится взаимодействие — перышко упадет (если оба слишком активны или пассивны, если не чувствуют друг друга, если кто-то перекладывает ответственность на другого или забирает всю себе и т.д.). Так что партнеры должны друг друга почувствовать, подладиться друг под друга — причем эта «договоренность» происходит без слов.

Рекомендации ведущему:

- Если участники тренинга наладят взаимодействие, смогут удерживать перышко в воздухе, то их можно объединить в тройки, потом — в четверки, тем самым усложнив задачу.
- Если между какими-то участниками группы есть подспудный конфликт, то можно поставить их в пару на этом тренинге — это сможет проявить динамику их отношений, возможно даже — разрешить конфликт.

Твои ладони

Из телесно-ориентированной психотерапии (семинар Н.Ю. Григоровской).

Цель: Развитие навыков эмпатии, выстраивание контакта.

Порядок проведения. Выполняется в парах. Партнеры садятся друг напротив друга, на удобное для обоих расстояние, но достаточно близкое для того, чтобы контактировать руками. Закрывают глаза. Все взаимодействие осуществляется без слов.

Ведущий говорит о том, что можно быть знакомым с человеком, но на самом деле его не знать. И сейчас у участников группы есть возможность познакомиться заново — познакомиться через ладони, узнать что-то новое про своего партнера, что-то про него понять и т.д.

Партнеры начинают контактировать ладонями — исследовать кисти друг друга.

Ведущий предлагает им внутренне ответить на вопросы:

- Что это за ладони, какие они?
- Какое у них настроение?
- В чем они нуждаются?
- Как вам кажется, какая у них история?
- Какие чувства в них живут?
- Как хочется с ними контактировать?
- Какой контакт предлагают они?
- Какие чувства у меня возникают, когда я вступаю в контакт с этими ладонями?
- Что со мной происходит в этом контакте?

И т.д.

Для этого можно любым образом исследовать ладони партнера — гладить, трогать, мять... Потом партнеры дают обратную связь друг другу, делятся своими переживаниями, впечатлениями.

В конце — общее обсуждение для интеграции опыта. У каждого должна быть возможность высказаться.

Рекомендации ведущему:

- В течение одного тренинга, в зависимости от количества времени, можно провести краткое взаимодействие с 2 — 3 партнерами, сравнить полученный опыт, а потом несколько дольше побыть в контакте с одним человеком, глубже войти во взаимодействие.
- Лучше, чтобы пары были однополыми, так как среди зависимых велика вероятность сексуализации контакта и засмеивания — это защита, способ уйти от глубокого контакта и от истинных чувств. Так что если все же оказалась разнополая пара и такой процесс пошел, можно просто довести до осознания участников, что с ними происходит и как это связано с их обычными паттернами вза-

имодействия: сексуализация, используется, чтобы уйти от сердечного, затрагивающего чувства контакта.

- Важно следить, чтобы участники исследовали только кисти, не переходя на другие части тела.

Встреча

Из семинара Эстер Франкел по биосинтезу (в ТОП), в адаптации авторов для работы с аддиктами. Авторское название «Встреча» говорит о том, что речь идет о контакте на достаточно глубоком уровне: эта встреча может состояться, а может и пронестись мимо.

Цель: диагностика способности устанавливать доверительный контакт. Работа с межличностным доверием.

Используемый материал: листы бумаги А4 (по числу участников), пастель. Можно использовать музыкальную запись.

Порядок проведения. Ведущий просит группу рассесться по аудитории так, чтобы всем было удобно — каждый выбирает комфортное для него место.

Сначала происходит настройка: участники группы сидят, ведущий просит их настроиться на свое тело, почувствовать — что с ним сейчас происходит. Для этого он может давать следующие подсказки:

- теплое тело или холодное;
- напряженное или расслабленное;
- легкое или тяжелое и т.д.

Группа сидит с закрытыми глазами — за исключением случаев, когда участник категорически против того, чтобы их закрыть. Так как за этим, скорее всего, стоит страх потери контроля и недоверие, то такого участника просят следовать за инструкцией с открытыми глазами: «Возможно, в какой-то момент ты почувствуешь, что уже можешь закрыть глаза». Потом ведущий просит участников почувствовать свое «ядро» — центр тела, центр личности. Это живот, грудная клетка. Далее внимание переключается на руки и ладони. Группе дается биосинтетическая метафора: «Ладони — окна сердца». Ведущий говорит о том, что встреча с другим человеком — это чудо, это дар. Два человека встречаются, могут друг другу что-то дать, чем-то обменяться... Эта встреча может состояться — а мо-

жет пронестись мимо: контакт может быть глубоким, а может быть и поверхностным. В нашей жизни бывают и такие, и такие контакты: поверхностные встречи как таковые не плохи, просто важно, чтобы сохранялась способность устанавливать и глубокие контакты. При этом важно не терять себя: быть в контакте и с другим человеком, и с собой. Сохранять ощущение своего центра — и мочь открыться другому человеку, встретиться с ним.

Далее ведущий просит группу встать, хорошо почувствовать свои ноги, опору. Участники группы начинают ходить по залу — глаза все время закрыты. В какой-то момент ведущий просит их разбиться на пары, не открывая глаз — просто найти партнера ладонями, не пытаясь понять, кто это. Без слов!

И далее — взаимодействовать с ним ладонями, хотя бы пять минут. Изучать руки друг друга, не пытаясь узнать партнера. Ведущий называет вопросы, на которые нужно мысленно ответить:

- что это за руки;
 - что они несут;
 - что дают;
 - что хочется им дать;
 - какой тип контакта эти руки предлагают (дружба, конкуренция, поддержка и т.п.);
- и т.д.

Пусть взаимодействие сложится произвольно, без заданных рамок. Контакт идет только руками, без слов. Потом ведущий говорит, что контакт заканчивается, и предлагает партнерам попрощаться друг с другом руками.

Участники снова ходят по залу, перемешиваясь — и открывают глаза. Все еще без слов, каждый берет лист бумаги и зарисовывает свой опыт контакта — любой образ, абстрактный или конкретный. Затем ведущий предлагает найти партнера — опознать по рукам! — и в парах обсудить опыт, сравнить рисунки. В конце — общий круг для интеграции.

Рекомендации ведущему:

- Рисунок в конце делать необязательно — можно попрощаться.

силь участников просто найти партнера по рукам и обсудить опыт.

- Этот тренинг дается на средних или больших группах — от восьми человек.
- Можно использовать музыку — в тот момент, когда группа начинает двигаться по залу, и до того момента, когда партнеры попрощались и разошлись.
- В итоговом обсуждении важно сделать акцент на том, удалось ли довериться, насколько глубоким получился контакт, стали ли ладони «окнами сердца» и т.п.

Исследование форм межличностного взаимодействия

Из телесно-ориентированной психотерапии (семинар Е.В. Левченковой).

Цель: дифференциация различных форм межличностного взаимодействия.

Порядок проведения. Упражнение выполняется в парах. Партнеры садятся друг напротив друга, на удобное для обоих расстояние, закрывают глаза, берутся за руки — нерезко, постепенно, сначала можно пощипать кисти партнера. Все взаимодействие осуществляется без слов.

Далее ведущий предлагает разные формы взаимодействия между партнерами — оно осуществляется только руками, без слов. Это могут быть:

- игра;
- власть;
- нежность;
- дружба;
- соперничество;
- сотрудничество;
- теплота;
- забота;

и т.д.

После заданного слова каждая из пар показывает группе — как именно они представляют себе это понятие (например,

«сотрудничество» в виде рукопожатия, «теплота» как объятия). А группа дает обратную связь — действительно ли оно соответствует задаче или похоже на что-то другое.

В итоговом групповом обсуждении ведущий обращает внимание участников на следующие моменты:

- какие понятия путались (например, на группах зависимых часто сходно показываются «забота» и «контроль», «сотрудничество» и «конкуренция»);
 - что было легко показать;
 - что трудно;
- и т.д.

Рекомендации ведущему:

- На группах для зависимых в разнополых парах любое телесное взаимодействие может быть сексуализировано, но это не значит, что пары должны быть только однополыми. Просто ведущий должен быть к этому готов, и если такой процесс начался, легализовать его — пусть участники проговорят, что с ними происходит. После чего ведущий говорит о широком спектре возможных взаимодействий между людьми и переводит сексуализированный контакт на более глубокий уровень — человеческий.
- Начинать лучше с нейтрального взаимодействия (например, «игра», «сотрудничество», «общение»), потом можно дать более трудные понятия («контроль», «соперничество», «конкуренция», «борьба»), а завершить позитивными («любовь», «дружба», «доверие», «принятие»).
- Обязательно нужно предложить группе понятия, которые у зависимых путаются: «забота» и «контроль» или «забота» и «власть»; «сотрудничество» и «соперничество» или «дружба» и «соперничество» и т.д.).

Найди пару

Цель: освоение навыков невербальной коммуникации. Исследование паттернов межличностного взаимодействия через взгляд.

Используемый материал: музыкальная запись — достаточно подвижная музыка, лучше инструментальная.

Порядок проведения.

- Участники группы распределяются по комнате, встают. Ведущий включает музыку, и участники начинают произвольно под нее двигаться — кто как хочет. Сначала с закрытыми глазами, а через несколько минут, когда тело немного «освободилось», ведущий просит участников открыть глаза.
- Далее ведущий просит участников начать передвигаться по комнате, продолжая танцевать. Обычно при этом они ходят, опустив глаза. Поэтому спустя 3—5 минут ведущий предлагает не избегать взгляда других участников, даже наоборот — встречаться глазами и выражать радость от встречи.
- Теперь задача — без слов найти себе партнера. И танцевать с ним, выстроить некий общий танец — но по-прежнему обходясь без слов.

В конце для интеграции опыта ведущий организует групповое обсуждение.

Рекомендации ведущему:

- Обычно зависимые участники психологических групп избегают контакта глазами. Важно довести это их до осознания и предложить попробовать все же контактировать глазами и при этом отслеживать, что происходит.

Ведущий может напоминать группе:

- Как ваше тело реагирует на контакт глаз?
 - Какие чувства у вас появляются, когда вы встречаете чей-то взгляд?
 - Обращайте внимание на свое дыхание.
 - Хорошо чувствуйте свою устойчивость, опору.
- В итоговом обсуждении надо обратить внимание группы не только на трудности, но и на то, что полезного дает контакт глаз, в чем его плюсы.

Танец спинами: поиск общих движений

Из телесно-ориентированной психотерапии (семинар Г.В. Тимошенко).

Цель: диагностика паттернов межличностного взаимодействия. Развитие навыков партнерского взаимодействия.

Используемый материал: музыкальная запись — достаточно подвижная, подходящая для танца, лучше инструментальная, без голоса.

Порядок проведения. Участники распределяются по залу, встают. Можно прикрыть глаза, чтобы лучше настроиться на свое тело.

Сначала дается настройка: ведущий включает музыку, просит почувствовать ритм, мелодию. Постепенно участники могут включаться в музыку телом, начать двигаться так, как хочется. Затем ведущий предлагает группе походить по залу, двигаясь в ритм.

После этого начинается основная часть: участники разбиваются на пары, становятся спинами друг к другу так, чтобы между ними был телесный контакт, комфортный для обоих (некоторые пары могут сильно облокачиваться друг на друга, некоторые — едва-едва касаться), закрывают глаза, чтобы лучше чувствовать себя и партнера, и продолжают двигаться под музыку. Сначала каждый партнер делает это так, как он хочет.

Затем ведущий предлагает найти вместе с партнером единый танец, единые движения, но только без слов, контактируя спинами. На это отводится 5—7 минут.

Затем партнеры в парах обсуждают опыт — получился общий танец или нет, что помогло и что помешало, было ли комфортно, интересно и т.п.

Затем в общем кругу идет групповое обсуждение. Участники проговаривают свой опыт. Ведущий делает акцент на следующих моментах:

- какая тактика была избрана (лидировать, отдать ответственность другому, договариваться на равных и т.п.);
- как это соотносится с установлением контактов в обычной жизни.

Рекомендации ведущему:

- На группах зависимых в разнополых парах обычно происходит сексуализация любых форм телесного контакта. На усмотрение ведущего пары можно сделать «однополыми» или легализовать процесс сексуализации, если он начнется (чтобы участники проговорили смущение).

**Танец спинами:
исследование привычных ролей**

Из телесно-ориентированной психотерапии.

Цель: упражнение на выстраивание контакта, исследование привычных ролей в межличностном взаимодействии.

Используемый материал: музыкальная запись — достаточно подвижная, подходящая для танца. Лучше инструментальная, без голоса.

Порядок проведения. Начало как и в предыдущем тренинге («Танец спинами: поиск общих движений»). Участники распределяются по залу, встают. Можно прикрыть глаза, чтобы лучше настроиться на свое тело.

Сначала дается настройка: ведущий включает музыку, просит почувствовать ритм, мелодию. Постепенно участники могут включаться в музыку телом, начать двигаться так, как хочется. Затем ведущий предлагает группе походить по залу, двигаясь в ритм.

После этого начинается основная часть: участники разбиваются на пары, становятся спинами друг к другу так, чтобы между ними был телесный контакт, комфортный для обоих (некоторые пары могут сильно друг на друга облокачиваться, некоторые — едва-едва касаться). Закрывают глаза, чтобы лучше чувствовать себя и партнера, и продолжают двигаться под музыку. Сначала каждый партнер делает это так, как он хочет.

После этого инструкция отличается от предыдущего тренинга. Один из партнеров лидирует в танце, задает движения, а второй под него подстраивается. Но кто окажется в какой роли, партнеры решают без слов, просто взаимодействуя спинами! Затем роли меняются.

И в конце — каждый выбирает ту роль, которая ему нравится, контакт развивается спонтанно (некоторые пары могут конкурировать из-за лидерства, некоторые приходят к взаимодействию на равных и т.д.).

Сначала опыт обсуждается в парах (3 — 5 минут), после этого идет групповое осуждение.

Рекомендации ведущему:

- На каждую часть взаимодействия дается облокачиваться в среднем по 3 — 5 минут.
- В итоговом обсуждении ведущий делает акцент на том, какая роль была комфортнее — ведущего или ведомого. В идеале обе роли не должны вызывать затруднения. Если какая-то стала единственно приятной или дискомфортной — это указывает на застревание в одном из паттернов.
- Также ведущий помогает участникам осознать связь между тем, как они проявили себя в тренинговом взаимодействии, и их повседневной жизнью.

**Танец спинами:
исследование привычных форм взаимодействия**

Из телесно-ориентированной психотерапии.

Цель: исследование привычных паттернов в межличностном взаимодействии. Развитие дифференциации различных форм межличностного контакта.

Используемый материал: музыкальная запись — достаточно подвижная, подходящая для танца, лучше инструментальная, без голоса.

Порядок проведения. Участники встают спинами друг к другу так, чтобы был телесный контакт. До этого можно дать настройку (см. тренинг «Танец спинами: поиск общих движений»). Ведущий предлагает им «танцевать», то есть совместно изображать разные формы взаимодействия. Все это выполняется без слов, партнеры пытаются договориться через тело.

Примеры: «конкуренция», «сотрудничество», «игра» и т.д.

Можно усложнить задание. Например, «забота»: сначала один заботится о другом, пытается без слов понять — что тот в танце хочет. Смена ролей. В конце — взаимная забота.

В итоговом групповом обсуждении ведущий делает следующие акценты:

- Легко ли удавалось найти общее взаимодействие. Если да — благодаря чему, если нет — что мешало.
- Какие формы взаимодействия были комфортными, какие — дискомфортными.
- Были ли понятия, которые в танце оказались похожими (например, аддикты часто путают «контроль» и «заботу»).

Рекомендации ведущему:

- На каждый тип взаимодействия отводится около трех минут.
- Начинать лучше с нейтральных понятий — «игра», «дружба» и т.д. Затем можно давать такие формы взаимодействия как «конкуренция», «власть», «контроль» и т.д. И заканчивать позитивом: «доверие», «забота» и т.п.

Стул («Просьба о помощи»)

Один из классических тренингов реабилитации, по К. Фопелю.

Цель: развитие навыков обращения за поддержкой и помощью (умение обращаться за помощью является одним из ключевых моментов выздоровления от химической зависимости).

Порядок проведения. Все участники сидят в кругу. Ведущий говорит о том, что сейчас есть возможность проверить свою ловкость, гибкость, изобретательность, физическую подготовку. Спрашивает, кто хочет попробовать. После того, как вызвался самый активный (и «авторитетный»!) доброволец, ведущий озвучивает инструкцию. «Встань, пожалуйста, в круг и возьми стул, на котором сидел. Стул нужно держать на вытянутых руках прямо перед собой. При этом ноги должны быть прямыми и на ширине плеч, спина ровная. Теперь задача — нужно поставить стул на пол, не сгибая при этом ни одной части своего тела. Время пошло!»

Во время того, как доброволец пробует разные способы выполнения задания, ведущий может подбадривать его (а на самом деле — провоцировать) такими фразами: «Ты же все можешь!», «Давай, ты настоящий мужчина!» и т.п. При этом другие участники группы не должны давать подсказки добровольцу, даже если догадались, в чем дело.

Смысл задания состоит в том, что стул можно поставить на пол, только обратившись за помощью к другому участнику группы. Например: «Миша, помоги мне, пожалуйста, поставь стул на пол». Тогда действительно ни одна часть тела добровольца не будет согнута, и задача окажется выполненной.

Рекомендации ведущему:

- Ведущий может и сам выбрать для этого эксперимента участника группы — того, кто все делает сам и не может обратиться за помощью.
- Этот тренинг полностью соответствует специфике химической зависимости. Действительно, употребляя наркотики и постепенно понимая, что жизнь зашла в тупик, наркоман делает все новые отчаянные попытки самостоятельно прекратить это безумие. Но эти попытки обречены на провал, так как только с помощью других людей: родных, специалистов, друзей — можно справиться с этой болезнью. Навык обращения за помощью в трудные моменты способствует эффективному выздоровлению. Эту мысль важно донести до участников тренинга в итоговом групповом обсуждении.

Доверяю...

Цель: диагностика уровня доверия, его повышение. Сплочение группы.

Понятие «доверие» является одним из ключевых в выздоровлении зависимого. В употреблении наркоман (алкоголик) не доверяет окружающим его людям, даже близким. Это следствие недоверия самому себе. Поэтому терапия зависимости постоянно сталкивается с процессом сопротивления. Тренин-

ги «на доверие» помогают через телесные ощущения преодолеть сопротивление осознанию своей болезни.

Используемый материал: стулья (или какие-либо другие предметы, которые можно использовать в качестве препятствий).

Порядок проведения. Рассмотрим три варианта тренинга. Их можно провести все за одно занятие, либо каждому посвятить отдельную встречу.

1. «Слепой и поводырь». Вариант данного упражнения взят из гештальт-терапии (мастер-класс О. Семеновой, Д. Гладкова).

Ведущий просит группу разбиться на пары по желанию. Один из партнеров закрывает глаза и представляет, что он — слепой, а другой будет его *поводырем*.

Участники встают друг напротив друга, взявшись за руки, и *поводырь* начинает медленно водить своего *слепого* по комнате. Предварительно ведущий расставляет по комнате стулья, формируя таким образом препятствия на пути пар.

Через некоторое время участники меняются ролями, и движение пар повторяется. Приблизительное время путешествия каждой пары — 3–5 минут, но возможно и иное, на усмотрение ведущего.

После того, как каждый попробовал себя в роли и *поводыря* и *слепого*, группа возвращается в круг и обменивается впечатлениями. Ведущий помогает участникам осознанию собственного уровня доверия вопросами: «В какой роли ты лучше себя чувствовал? Что было легче всего? А что сложнее? Изменились ли твои чувства по отношению к своему партнеру до упражнения и сейчас?» и т.п.

2. «Свободное падение». Похожее упражнение часто используется в бизнес-тренингах.

Группа разбивается на пары. Ведущему лучше проследить, чтобы участники каждой пары были приблизительно одной весовой категории. То есть не ставить, например, худенькую девушку с крупным парнем и т.п.

Партнеры становятся друг за другом — один смотрит другому в затылок на расстоянии вытянутой руки. Ведущий предлагает стоящему впереди довериться своему партнеру и упасть назад на его руки, партнер подхватывает падающего. Ведущий

должен озвучить команду: «Начали!», чтобы все участники были готовы одновременно.

Потом партнеры меняются местами, и все повторяется.

После этого упражнения также необходимо собраться в круг и обменяться впечатлениями. Ведущему стоит уделить особое внимание тем, кому не удалось «расслабиться» при падении или, наоборот, кто готов был падать, даже не дождавшись команды «Начали!».

Не всем удастся с первого раза «упасть», доверившись партнеру и не контролируя ситуацию — например, не подставив ногу. Но когда это получается, то обычно возникает ощущение легкости и восторга. Ведущему не следует настаивать, если кто-то сопротивляется и не может (не хочет) падать. Уровень доверия у каждого разный, и требуется разное время для продвижения. Через несколько занятий в одной и той же группе упражнение можно повторить, и, скорее всего, результаты будут другими.

3. «Усложненное» свободное падение». Лучше это упражнение провести после вышеописанного варианта. Задача похожа — нужно упасть спиной на руки партнера. Но падение происходит с небольшой высоты (обычно стул или невысокий подоконник), и ловят падающего четверо или более партнеров. Доброволец встает на стул спиной к ловящей группе. Те, кто ловят, распределяются следующим образом: по парам встают друг за другом, образуя таким образом коридор; берутся за руки, складывая их «замком» (левая рука в районе запястья берет правую руку, правая рука берет левую руку партнера, который таким же образом расположил свои руки). Этот захват применяется потому, что он очень прочный. Желающие могут поочередно пробовать падать в руки группы, но настаивать на обязательном участии каждого не следует. По окончании участники упражнения делятся своими чувствами и ощущениями.

Этот эксперимент положительно влияет на групповую динамику, повышает уровень группового доверия. Участники спонтанно реагируют на действия друг друга, чувствуют ответственность, испытывают гордость за хорошо выполненную работу, оказанную помощь и поддержку и т.п. Все эти переживания являются крайне важными в терапии зависимых.

РАБОТА С ЧУВСТВАМИ

Одним из центральных направлений оказания психологической помощи аддиктам, а также их близким (созависимым), является работа с чувствами. Зависимость не случайно называют «болезнью замороженных чувств» — эмоциональная сфера при аддикции имеет свои особенности, а именно:

1. Зависимый человек склонен подавлять сильные переживания, не допуская их до осознания. Поэтому у него может сложиться ошибочное представление о том, что он ничего не чувствует. Точно так же и со стороны складывается ложное мнение о его бесчувственности и безразличии ко всему.

2. Аддикт испытывает трудности с дифференциацией чувств, то есть с их различением и узнаванием. Так, ему трудно отличить раздражение от злости, беспокойство от ужаса.

3. Также есть проблемы с эмоциональной экспрессией — выражением эмоций, будь то через тело, слова или другие каналы.

Причины этих нарушений обычно лежат в детстве. Зависимого человека порождает дисфункциональная, нездоровая семья. В ней, с одной стороны, много эмоциональной боли, с другой — существует запрет на выражение чувств. Поэтому некоторые черты эмоциональной сферы у ребенка так и не развиваются: нет тонкой дифференциации чувств и ощущений. Поэтому зависимый человек определяет свое состояние дихотомично, как «прекрасно» — «ужасно» или, выражаясь на сленге, «кайф» — «жесть».

Параллельно с этим идет процесс подавления, или «замораживания», уже имеющихся чувств. Зависимый человек склонен сначала свои чувства подавлять, копить-копить, а потом взрываться: так, в состоянии опьянения часты вспышки казальсь бы беспричинного бешенства — это выходит накопившийся гнев.

Поэтому перед специалистом, работающим с зависимым поведением, стоят следующие задачи:

1. Помочь аддикту освоить свое право на чувства, какими бы они не были. Послания, исходящие от специалиста:

— Ты имеешь право на самые разные чувства по отношению к любому человеку или ситуации.

— Чувствовать — это естественно, это нормально. Жить — значит чувствовать.

— Ты можешь испытывать негативные чувства по отношению даже к близким людям. Если ты на кого-то злишься — это не значит, что ты его не любишь. Можно любить человека, но при этом злиться на какие-то его слова или поступки.

2. Работать с дифференциацией чувств: развивать навыки определения и различения чувств, особенно сходных, таких как раздражение и обида, тревога и страх...

3. Формировать здоровые способы выражения чувств: через «я»-высказывания («я чувствую обиду», «я раздражаюсь») и т.д.

В данном разделе приводятся тренинги, помогающие в осуществлении этих задач.

Загадывание чувств

Из телесно-ориентированной психотерапии. Использует телесную метафору. Оптимальный вариант для работы с аддикцией.

Цель: формирование навыка экспрессии чувств через тело. Интеграция тела и чувств.

Используемый материал: ведущий заранее готовит карточки, на каждой из которых записано какое-либо чувство.

Порядок проведения. Тренинг имеет игровую форму. Участники тренинга разбиваются на две команды. Ведущий поочередно дает по одной карточке с записанным на ней чувством каждой команде, та показывает это чувство другой команде, изображая его как некую телесную скульптуру, то есть показывая его своими телами. Естественно, «скульптура» подразумевает статику (неподвижную позу), а не динамику. «Скульптура» может быть как одиночной (показывает один представитель команды), так и групповой (несколько человек или вся команда).

Противоположная команда пытается отгадать, что за чувство означает скульптура.

Рекомендации ведущему:

- Во время отгадывания чувства важно акцентировать внимание участников на том, что именно позволяет передавать чувства (особенности мимики, позы, взгляда и т.п.).

Мои чувства (рисунок)

Из арт-терапии.

Цель: эмоциональная экспрессия — выплеск чувств. Установление контакта с чувствами и развитие навыков эмпатии. Диагностика актуального состояния участников.

Используемый материал: белые листы формата А4, по одному на каждого участника. Возможные инструменты для рисования: акварель, пастель, гуашь.

Порядок проведения. Участников просят нарисовать свои чувства — то, что они испытывают «здесь и сейчас». Рисунок выполняется любыми цветами и в любой форме — абстрактно, конкретно и т.п.

После этого автор показывает свой рисунок группе, а та дает обратную связь по принципу «Глядя на твой рисунок, я чувствую...» Когда все выскажутся, ведущий спрашивает у автора — какие мнения совпали с идеей автора, его настроением, а что показалось автору далеким от истины.

Рекомендации ведущему:

- Эта методика основана на арт-терапевтическом принципе: те чувства, которые испытывал автор в момент создания произведения, приходят к тому, кто на это произведение смотрит, благодаря бессознательному резонансу. Поэтому в обратной связи могут быть названы и те чувства, которые у автора есть, но он их подавляет и в себе не признает.
- Если сразу несколько человек в обратной связи назвали одно чувство (например, гнев), а автор его не признает,

следует обратить его внимание на повторяющуюся закономерность.

- Ведущему стоит также помнить о механизме проекции: если какой-то участник во всех рисунках постоянно видит «грусть», то это, скорее всего, его собственное подавленное чувство. Нужно попробовать донести это до его осознания: «А тебе самому сейчас грустно?»

Мои чувства (лепка)

Из арт-терапии.

Используемый материал: цветной пластилин (чем больше цветов, тем лучше).

Порядок проведения. Тренинг проводится аналогично предыдущему («Мои чувства: рисунок»), только вместо рисунка используется лепка.

Участников просят вылепить из пластилина свои чувства — то, что они испытывают «здесь и сейчас». При этом используется пластилин любых цветов в любом количестве. Произведение может быть конкретным или абстрактным — никаких ограничений нет.

После этого автор показывает свое произведение группе, а та дает обратную связь по принципу «Когда я гляжу на это, то чувствую...» Когда все выскажутся, ведущий спрашивает у автора — какие мнения совпали с идеей автора, его настроением, а что показалось автору далеким от истины.

Рекомендации ведущему:

- те же, что и в предыдущем тренинге.

ГРСП (гнев, радость, страх, печаль)

Арт-терапевтическая методика по И.А. Соловьевой.

Цель: диагностика актуального состояния — мы получаем как бы срез эмоциональной сферы каждого участника на дан-

ный момент. Работа с базовыми чувствами, расширение степени осознания подавленных эмоций.

Используемый материал: по 4 листа формата А5 на каждого участника. Инструменты для рисования — акварель, гуашь или пастель. Ножницы и скотч, чтобы повесить рисунки на стену.

Порядок проведения. Сначала ведущий говорит о том, что у нас есть четыре основных врожденных чувства — гнев, радость, страх, печаль. Но у всех они проявляются по-разному: например, кто-то легко чувствует гнев, но подавляет страх, а для кого-то привычным переживанием является печаль, но вот гнев недопустим и т.д. После чего ведущий предлагает исследовать — как обстоят дела у участников группы, как же эти базовые чувства устроены — что легко проявляется, что подавляется...

Для этого каждый участник делает четыре рисунка: «мой гнев», «мой страх», «моя печаль», «моя радость». Рисунки выполняются в любом порядке и в любой форме (это могут быть цветные пятна или что-то конкретное).

После этого рисунки развешиваются на стене четырьмя группами, в соответствии с четырьмя чувствами: отдельно вешаются рисунки с гневом, отдельно — с радостью, и т.д. Идет групповое обсуждение каждой группы в отдельности. Ведущий задает вопросы участникам:

- Что общего у этих рисунков? (краски, детали...)
- Если бы мы не знали, какое чувство нарисовано, мы бы смогли догадаться? Что бы нам это позволило?
- Когда мы смотрим на все рисунки этой группы, что мы чувствуем?
- Есть ли рисунки, которые выбиваются из общей группы? Чем именно? Какое на самом деле чувство изобразил автор, как нам кажется?

В конце, когда обсудили все четыре группы рисунков, каждый участник показывает — где были его рисунки, и комментирует данную ему группой обратную связь. Например, действительно ли вместо «гнева» он нарисовал «печаль», и почему это может быть — не привык ли он подавлять гнев, прикрывая его печалью, и т.д. Или, напротив, ему кажется, что в нем много гнева, а на самом деле это печаль...

Рекомендации ведущему:

- На тренинге может произойти много инсайтов, поэтому у участников могут появиться запросы на индивидуальную психологическую работу.
- Важно помнить, что степень раскрытия участника, когда он говорит о своих рисунках, зависит не только от степени его рефлексивности, контакта с чувствами, но и от доверия группе. Поэтому данный тренинг лучше проводить в уже сформировавшихся группах, где уже есть определенный уровень доверия и безопасности, необходимый для самораскрытия.

Акутальное и желаемое состояние

Из арт-терапии.

Цель: трансформация и стабилизация эмоционального состояния.

Используемый материал: по три листа формата А4 на каждого участника. Пастель.

Порядок проведения. На первом листе участников просят нарисовать свое нынешнее состояние — любым образом, любыми цветами. На втором — то состояние, которого бы хотелось достичь. Затем между рисунками кладется третий лист и раскрашивается так, чтобы он мог соединить предыдущие два, стать своего рода связующим звеном.

Далее идет групповое обсуждение. Каждый рассказывает про свои рисунки — в каком состоянии он находится сейчас, чего ему не хватает и удалось ли сделать третий, связующий рисунок: что помогло? что помешало?

Рекомендации ведущему:

- Часто рисунок «желаемое состояние» выполняется зависимыми под влиянием неосознанного желания употребить психоактивное вещество (так называемой «скрытой тяги»), и отображает последующее за употреблением эйфорическое состояние. В этом случае важно довести

ти до осознания участника — что именно с ним происходит, и что в действительности нетрезвое состояние не является для него благом. После чего идет поиск ресурсного состояния — как в трезвости можно получать удовольствие от жизни.

- В обсуждении акцент делается на третьем, связующем рисунке. Ведущий подводит участника к осознанию — какое состояние на самом деле является для него ресурсным, трансформационным.

Волшебные ладошки

Из арт-терапии, вариант В.И. Есаулова.

Цель: установление контакта с чувствами. Трансформация и стабилизация эмоционального состояния.

Используемый материал: листы бумаги формата А4 (по одному на каждого участника), пастель.

Порядок проведения. Участникам предлагается обвести на листе формата А4 свои ладони. Выбрать ту из них, которая отвечает за нынешнее состояние, и закрасить ее цветами, которые этому соответствуют. Вторая ладонь закрашивается теми цветами, которыми бы хотелось наполнить свое состояние. Потом для них ищется общий фон.

В конце каждый участник представляет на общем круге свой рисунок, рассказывает о каждой из рук (то есть об актуальном и желаемом состоянии), легко ли было найти общий фон, что помогало и что мешало.

Рекомендации ведущему:

- Можно предложить в конце сделать общую рамку для рисунка: это дает интеграцию начального состояния и нынешнего.

Шкалирование чувств

Цель: дифференциация степеней эмоционального реагирования.

Используемый материал: ручка или карандаш для каждого участника и в качестве раздаточного материала — по «таблице чувств»*. Если «таблицы чувств» нет, то ведущий может заранее просто подготовить список чувств, а затем продиктовать его группе.

Порядок проведения. Участникам тренинга раздаются таблицы чувств. Ведущий говорит о том, что у нас есть четыре базовых чувства: гнев, радость, страх и печаль. Мы можем испытывать любое из них, это естественно, ведь они врождены. И каждое из этих чувств имеет свои вариации: так, к разновидностям печали относятся грусть, тоска, уныние... Получается, что грусть, тоска, уныние содержат в себе сколько-то процентов печали. Сколько именно — это каждый определяет сам для себя, нет универсальной формулы. У кого-то в «унынии» — 15% печали, у кого-то — 60%...

Затем ведущий предлагает участникам шкалировать таблицу чувств — определить, сколько процентов гнева содержат чувства из колонки гнева, сколько процентов страха содержит каждое чувство из колонки страха и т.д.

Затем каждый участник рассказывает группе, какие чувства ему было легче всего шкалировать, какие — труднее, остались ли какие-то пробелы... И как он считает — с чем это связано? Как это соотносится с ним самим и с его жизнью?

Рекомендации ведущему:

- Если готовой «таблицы чувств» нет в наличии (хотя в центрах, где идет работа с зависимыми, они обычно есть), то ведущий может сам заранее подготовить раздаточный материал.

* «Таблица чувств» — эта таблица с расписанными чувствами, она состоит из 4 колонок, каждой из которых соответствует какое-либо из основных генетически-обусловленных чувств (гнев, радость, страх, печаль): они образуют верхнюю горизонтальную строку. Ниже, по вертикали, приводятся вариации каждого чувства. К примеру, в колонке «гнев» упоминаются раздражение, обида, недовольство и т.д. «Таблица чувств» обычно висит на стене в реабилитационных центрах в помещении для групповой работы, также она используется как раздаточный материал.

- Также можно просто использовать висящую на стене таблицу чувств, не давать специальную бумагу — пусть участники тренинга сами выпишут и шкалируют чувства.
- Общий процент всех чувств из одной колонки не обязательно должен быть равен 100%: так, в колонке гнева есть бешенство, которое может быть равно 90%, но и ярость может иметь 95% гнева.
- Важно только, чтобы процент выраженности не совпадал у разных чувств: на то они и разные чувства, участники как раз и должны научиться отделять одно от другого... Так, «тревога» и «беспокойство» не могут быть равными 20% страха; можно задать наводящий вопрос: «Что же все-таки сильнее?» — чтобы участник смог их дифференцировать (например, «тревога» — 23%, а «беспокойство» — 20%).

Танец чувств

Адаптировано И.А. Соловьевой.

Цель: установление контакта с телом и чувствами, а также — связи между ними. Как бы «возвращение в тело» и «возвращение чувств в тело».

Используемый материал: музыкальная запись, магнитофон.

Порядок проведения. Стулья сдвигаются на периферию помещения, чтобы освободить пространство. Участникам предлагается распределиться по залу, найти комфортное для себя место и встать там. Прикрыть глаза, почувствовать свое тело. Ведущий может дать настройку:

- Тело напряжено или расслаблено?
- Где оно больше всего напряжено? Какие части тела наиболее расслаблены?
- Вы ощущаете тело тяжелым или легким?
- Где в теле вы чувствуете центр тяжести?

Возможны и другие вопросы (тепло-холодно и т.д.), но не слишком много, так как это просто настройка. Важно между вопросами делать достаточные паузы, чтобы участники нашли ответы. Отвечают они про себя, не вслух — в конце тренинга будет время для обмена опытом.

Затем ведущий включает музыку и называет некое чувство: например, «радость». И просит его танцевать, представить себя этим чувством: «Как это чувство танцует?» Сначала участники танцуют с закрытыми глазами, чтобы ушли застенчивость и скованность, чтобы не отвлекаться и лучше настроиться на себя и свое тело. Спустя какое-то время — после 2 — 3 чувств — ведущий предлагает открыть глаза, при этом продолжая танцевать. Можно перемещаться по комнате. Ведущий называет все новые и новые чувства. В конце ведущий предлагает каждому самому выбрать чувство, которое хочется танцевать. И пожить, побыть, подвигаться в этом чувстве. Если группа чувствует себя достаточно свободно на этом этапе, то ведущий может предложить участникам взаимодействовать друг с другом в танце, попытаться понять — какое чувство танцует партнер.

В конце обязательно — круг обсуждения, чтобы каждый мог поделиться своим опытом: что было сложно, а что легко; что доставляло удовольствие, что было неприятно и т.п.

Рекомендации ведущему:

- Особое внимание стоит уделить началу тренинга — чтобы каждый участник группы занял то место в пространстве, где он себя чувствует комфортно и безопасно. Без этого не будет дальнейшей продуктивной работы.
- Не стоит называть слишком много чувств и слишком часто. Не больше 6 — 7, и пусть в каждом из них участники побудут 2 — 3 минуты.
- Начинать лучше с «нейтральных» чувств («радость», «нежность»), потом можно дать более сложные (обида, гнев, одиночество и т.п.), закончить лучше снова «позитивными» чувствами.

Лучшее чувство

Адаптировано А.В. Пулипенко, И.А. Соловьевой.

Цель: принятие права на чувства, развенчание мифа о «негативных чувствах». Работа с эмоциональной ригидностью — застреванием. Осознание вторичной выгоды от эмоционального застревания.

Используемый материал: карточки с обозначенными на них чувствами.

Порядок проведения. Ведущий раздает участникам карточки — по одной на каждого участника. На карточке обозначено какое-либо чувство. Дается пара минут на подготовку, после чего каждый участник должен выступить от имени доставшегося ему чувства и доказать, что оно — «самое лучшее». То есть участник рассказывает — для чего это чувство нужно, что хорошего оно дает и т.д.

На протяжении одного тренинга каждому участнику дается несколько карточек.

Рекомендации ведущему:

- Лучше начинать с так называемых «позитивных чувств» (умиротворение, радость, нежность и т.п.), плюсы которых очевидны. После чего перейти к «негативным чувствам» (обида, страх, вина и т.п.).
- Важно подвести участников к осознанию того, что:
 - 1) негативные чувства также играют важную роль в нашей жизни;
 - 2) в действительности нет «негативных» и «позитивных» чувств. Просто «негативными» мы называем те чувства, которые нам трудно переживать. Но они тоже нужны. Например, вина позволяет понять свою ошибку, а страх предупреждает об опасности и т.д.;
 - 3) существует вторичная выгода от застревания в том или ином чувстве. Например, выгода обиды в том, что перед тобой кто-то виноват и т.п.

Есть ли негативные чувства?

Цель: принятие права на чувства, развенчание мифа о «негативных чувствах», как о чувствах которые «НЕЛЬЗЯ чувствовать».

Используемый материал: участникам раздаются пустые карточки и ручки/карандаши для их заполнения.

Порядок проведения. Каждый пишет на карточке свое самое нелюбимое негативное чувство, затем карточки кладутся

в центре белой стороной вверх, и ведущий перемешивает их для анонимности. Затем карточки по одной вынимаются, ведущий зачитывает написанное чувство, а группа обсуждает — что хорошего в этом «негативном» чувстве. Например, «зависть» позволяет понять — чего тебе не хватает (скрытое желание).

Рекомендации ведущему:

- Можно сделать несколько «кругов» за один тренинг, если позволяют время и наполняемость группы. Вариант: изначально в инструкции предложить записать на карточке несколько чувств (но желательно — не больше 3).
- Ведущий подводит группу к осознанию того, что нет «плохих» и «хороших» чувств, каждое чувство играет какую-то важную роль, а значит — имеет право быть.

Выражение чувств — 1

Цель: работа с вербальным выражением чувств — освоение навыков здоровой коммуникации.

Порядок проведения. Группа разбивается на пары. Ведущий просит участников договориться внутри каждой пары: кто будет говорить, а кто — слушать, и добавляет, что потом роли поменяются.

Пары распределяются по залу. Лучше, чтобы партнеры сидели друг напротив друга на том расстоянии, которое будет комфортным для обоих.

Ведущий говорит о том, как важно правильно предъявлять свои чувства — в противном случае собеседник нас не услышит и конструктивного диалога не получится, произойдет недопонимание или даже ссора. Поэтому ведущий предлагает группе поиграть — попробовать оба вида взаимодействия — конструктивный и неконструктивный.

1. В первой части чувства предъявляются «неправильным образом».
2. Затем партнеры пробуют здоровую коммуникацию. Задача говорящего в первой части — использовать формулировки нездоровой коммуникации: «Ты меня обидел», «Ты

меня бесишь», «Из-за тебя я расстраиваюсь» и т.д. Задача слушающего — молча отслеживать, что с ним происходит (какие возникают чувства и телесные ощущения). Ведущий обязательно должен подчеркнуть, что это — всего лишь игра, не надо прояснять реальные конфликты.

Во второй части говорящий использует формулы здоровой коммуникации, «я»-высказывания: «Я чувствую обиду на тебя», «Я раздражаюсь, когда ты поступаешь так-то», «Я расстроился, когда услышал некие твои слова»

Затем роли меняются.

В конце — общий круг, где каждый делится, чем отличались для него первая и вторая части взаимодействия.

Рекомендации ведущему:

- Ведущий предупреждает, что тренинг носит игровую форму: «Мы просто с вами поиграем, изобразим ситуации...» Не надо прояснять реальные конфликты, которые существуют между участниками, для взаимодействия лучше выбирать партнера, с которым достаточно безопасно, а не того, на которого есть реальная обида или раздражение.
- Так как тренинг является достаточно тяжелым эмоционально, важно, чтобы ведущий определил степень готовности к нему группы.
- В итоговом круге ведущему необходимо помочь участникам осознать разницу между нездоровой коммуникацией и здоровым проговариванием чувств, то есть между первой и второй частями взаимодействия. Обычно первая часть, связанная с обвинениями, вызывает у слушающего протест и обиду, тогда как вторая часть может быть неприятной, но в незначительной степени. Также часто встречается следующее: в первой части слушающий хочет или закрыться, убежать, или перейти в ответную агрессию, тогда как во второй части он готов к диалогу.
- Роль слушающего в этом взаимодействии достаточно сложная, поэтому участники обычно замалчивают полученный опыт — дискомфорт, обиду... Задача ведущего — помочь осознать эти эмоции и проговорить их на

группе. Для этого можно, например, информировать Слушающего о том, что гнев — естественная реакция на несправедливые обвинения.

Выражение чувств — 2

Цель: работа с вербальным выражением чувств — освоение навыков здоровой коммуникации.

Порядок проведения. Тренинг представляет собой усложненный вариант предыдущего тренинга. Группа также разбивается на пары, распределяются роли слушающих и говорящих. Тренинг состоит из тех же двух частей: в первой части говорящий выражает свои чувства нездоровым образом, во второй — здоровым. *Но теперь слушающий не только слушает, но и отвечает.*

В первой части, когда на него сыплются обвинения, он отвечает ответными обвинениями: «сам виноват», «ты не лучше», «сам такой» и т.д.

А во второй части, в ответ на здоровое проговаривание чувств, реагирует в соответствии с формулами здоровой коммуникации: «Хорошо, я тебя услышал»; «Я тебя услышал. Что ты хочешь, чтобы я сделал?»; «Я тебя услышал. Что ты предлагаешь в этой ситуации?».

Потом, как и в более простой версии тренинга, происходит смена ролей.

В конце участники делятся своим опытом: что с ними происходило в каждой из частей тренинга.

Рекомендации ведущему:

- те же, что и в предыдущем тренинге.

Силуэт чувств

Из арт-терапии, по В.И. Есаулову.

Цель: диагностика уровня контакта с чувствами и степени их дифференциации. Расширение диапазона эмоционального реагирования.

Используемый материал: заранее приготовленные бланки — листы формата А4 с нарисованными окружностями (диаметр — 4 см), их может быть разное количество, но не менее 4 и не более 12. Каждый кружок подписан — там указано определенное чувство или состояние. Также потребуются инструменты для рисования — мелки или карандаши.

Порядок проведения. Ведущий раздает участникам тренинга бланки — каждому по листу. Говорит о том, что каждый кружок — определенное чувство. И у каждого чувства есть свое лицо — просто оно сейчас скрыто, надо это лицо приоткрыть, помочь ему проявиться, тогда можно будет с ним познакомиться. Ведущий просит представить, что эти кружки — лица чувств, их надо прорисовать. Как у каждого человека — свое лицо, только свое, точно так же и чувства имеют разные лица.

Кружок можно просто заштриховать каким-то цветом — а можно превратить в рожицу, рисунок, чтобы каждый кружок стал неким образом, передающим определенное состояние.

Когда рисунки готовы, каждый участник представляет в общем кругу свой и рассказывает о полученном опыте. Ведущий помогает ему наводящими вопросами:

- В какой последовательности ты разрисовывал лица?
- С чего начал, почему?
- Что было легче всего?
- А что — труднее?
- Как ты думаешь, с какими из этих лиц ты лучше всего знаком?
- А какие для тебя наименее знакомы?
- Как ты думаешь, твое лицо чем-то похоже на нарисованное, когда ты испытываешь такое чувство? (Пример: «Может, ты так же сжимаешь губы, когда чувствуешь обиду, удерживаешь ее в себе, не даешь ей проявиться?»)
- Какие лица наиболее похожи? У тебя действительно эти чувства схоже проявляются? А чем же они все-таки различны?

Можно выбрать какое-то чувство и побеседовать про него: зависимые клиенты эмоционально ригидны, а подобное взаимодействие позволяет примерять на себя новые чувства.

Можно предложить участнику начинать свои фразы следующим образом: «Когда я злюсь, то...», «Когда мне тоскливо, то...»

Когда участник высказался, остальные могут дать обратную связь: какой у них эмоциональный отклик, когда они смотрят на рисунки. Также ведущий может структурировать обратную связь: к примеру, каждый участник может начинать фразу словами «В этом рисунке мне бросается в глаза...», «Больше всего меня затрагивает...» и т.д.

Варианты проведения. Чувства могут быть подписаны на бланке заранее, но возможны и другие варианты:

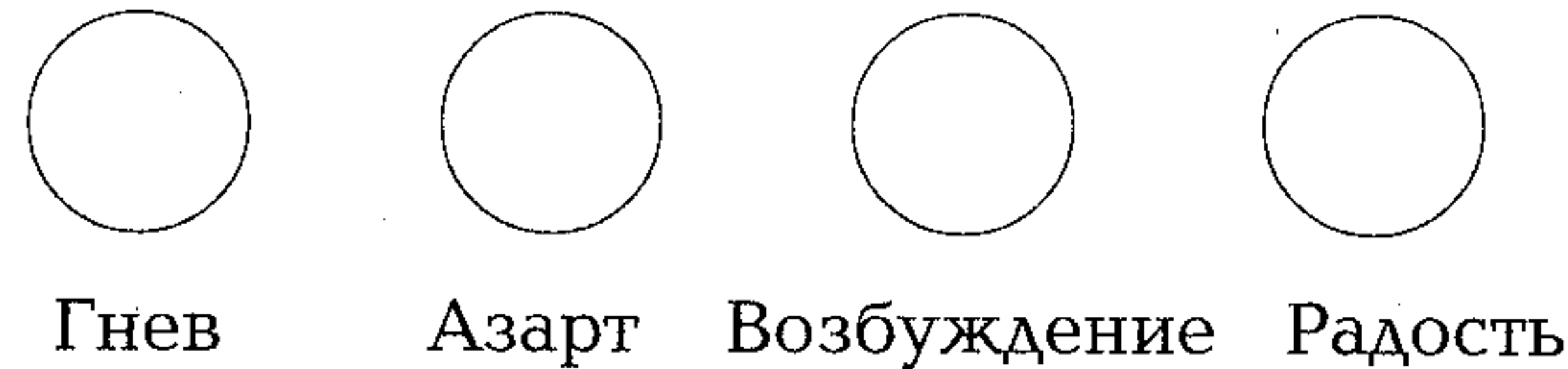
- Дается готовый список чувств. Задание — распределить их по кружочкам, подписать, а уже затем приступать к раскрашиванию.
- Можно сначала попросить участников составить список чувств по некоему принципу: «привычные чувства», «незнакомые чувства», «чувства, которые у меня возникают последнее время», «ресурсные для меня чувства» и т.д. И уже затем они подписывают эти чувства под кружочками и раскрашивают их.
- Можно комбинировать варианты: сначала выдать бланк с подписанными чувствами, затем — пустой, чтобы каждый участник добавил те чувства, которые сочтет нужным.

Рекомендации ведущему:

1. Можно давать разное количество кружков-чувств: но не менее 4 и не более 12.
2. Если дается готовый бланк (с подписанными чувствами), то в каждом ряду хотя бы 1 чувство должно быть позитивным.
3. Существуют 4 базовых чувства: гнев, радость, страх, печаль. Остальные являются их разновидностями и оттенками. И начинать бланк лучше с оттенков радости или гнева. Потому что если начать с «печали», то участники застрянут в подавленности. А если начать со «страха», то группа сразу же закроется: активизируются защиты.
4. Если какое-то «лицо» не было раскрашено, осталось белым — это зона наибольшего напряжения, с этим следу-

ет поработать. Возможно, на самом тренинге это будет небезопасно для участника и он проявит много сопротивления, тогда можно предложить ему продолжить общение индивидуально после тренинга.

Пример бланка



Цветная сказка

Из сказкотерапии, по В.И. Есаулову.

Цель: установление контакта с чувствами, их дифференциация. Трансформация эмоционального состояния.

Используемый материал: ватман (вешается на стену) и маркер (если в аудитории есть доска, можно использовать ее).

Порядок проведения. Ведущий предлагает участникам тренинга назвать чувства, которые наиболее актуальны для них и при этом мучительны, с ними трудно справляться (например, «тревога», «вина», «одиночество» и т.д.). Из этих чувств составляется общий список, он записывается на доске в столбик. При этом ведущий может давать подсказки, добавляя чувства, актуальные для проблемы зависимости (например, зависть, так как это одно из основных переживаний зависимого человека, проистекающее из ощущения своей неполноценности).

Далее ведущий просит выбрать из выписанных чувств основные и присвоить им определенные цвета, оттенки: например, раздражение — малиновое, тревога — черная...

Рядом составляется еще одна колонка — противоположные чувства, позитивные. Им тоже присваиваются цвета (к примеру, радость — красная, надежда — голубая и т.д.). Затем ведущий предлагает группе сочинить сказку. В начале ее герою должны быть свойственны цвета из первого списка (с «негативными» чувствами), а затем с ним происходит волшебная перемена,

после которой цвета меняются на те, которые приведены во втором списке, с «позитивными» чувствами.

Сказку сочиняют все участники вместе.

По ходу сочинения сказки ведущий не вмешивается, в конце помогает обратить внимание на наиболее значимые моменты:

- Что именно позволило герою измениться?
- В какой момент он начал меняться?
- Как быстро произошли перемены?
- Как вы считаете, как долго перемены будут продолжаться? Они сохранятся, или герой станет прежним? Что ему позволит не вернуться к прошлому?
- Кто из участников группы с каким чувством себя отождествлял? Кому какие чувства наиболее близки? Кто на каком этапе трансформации чувств? Что этой трансформации поможет?

Рекомендации ведущему:

- Большую группу можно разбить на подгруппы, и тогда каждая подгруппа сочинит свою сказку.
- Героями сказки можно сделать сами чувства, цель при этом сохраняется: в конце сказки они должны изменить свой цвет, трансформироваться.
- Сказка участниками группы не разыгрывается — это просто рассказ.

Думаю, чувствую, ошушаю

Из гештальт-терапии (мастер-класс О. Семеновой и Д. Гладкова).

Цель: научиться распознавать мысли, чувства и ощущения, что способствует пониманию своих потребностей. Упражнение помогает установлению контакта и доверия в группе.

Порядок проведения. Упражнение проводится в парах. Ведущий предлагает участникам объединиться в пары по принципу «кого знаешь меньше всего». Далее парнеры садятся друг напротив друга, причем расстояние между парами должно быть как можно больше. Ведущий озвучивает первую инструкцию, что сейчас в течение определенного времени (обычно около

трех минут) партнеры в парах будут поддерживать друг с другом контакт глазами. При этом *партнер А* будет говорить *партнеру В* только свои мысли, которые возникают у него в это время здесь и сейчас, начиная предложение словами «я думаю». Например, «я сейчас думаю о том, чтобы побыстрее прошло время тренинга; что ты смотришь на меня и думаешь, что я глупый, и т.п.». *Партнер В* будет внимательно слушать и ничего не говорить. *Партнер А* может говорить все, что угодно, но это должны быть именно мысли.

По прошествии времени ведущий говорит о смене ролей. Теперь *партнер В* озвучивает свои мысли, а *партнер А* внимательно смотрит и слушает, не перебивая.

После этого озвучиваются еще два задания, которые необходимо сделать таким же образом в обе стороны.

Инструкция вторая — говорить друг другу только свои чувства (а не мысли, как в предыдущей части. Начинать предложение словами «я чувствую». Например, «сейчас я чувствую неловкость, неуверенность, любопытство, веселость» и т.п.

Инструкция третья — говорить друг другу только про свои телесные ощущения на данный момент. Начинать предложение словами «я ощущаю». Например, «сейчас я ощущаю тяжесть в животе», «ощущаю, как вспотели ладони», «ощущаю напряжение в ногах» и т.д.

После того, как три задания выполнены поочередно обоими партнерами, все садятся в общий круг и делятся своими чувствами. Ведущий проясняет у каждого, что было сложнее определять — мысли, чувства или ощущения; что было сложнее говорить другому; трудно ли было смотреть в глаза; изменились ли сейчас чувства по отношению к своему партнеру, каким образом и т.п.

Рекомендации ведущему:

- при проведении этого тренинга ведущий должен понимать, что задания, при всей своей кажущейся простоте, на самом деле сложны в выполнении, особенно для аддиктов. Но распознавание своих потребностей является важным моментом в терапии зависимостей. Поэтому ведущий в процессе проговаривания может подхо-

дить к парам с целью подбодрить говорящего, помочь ему привести примеры, разъяснить, что такое телесные проявления, чувства и т.п.

- Значимым моментом является для участников и такое простое действие, как взгляд глаза в глаза. В обратной связи многие участники признавались в том, что уже забыли, как открыто смотреть на кого-то (ведь наркомания всегда связана с ложью, скрытностью, тайнами, благодаря которым человек не может чувствовать себя свободным). В связи с этим озвучивали сначала страх и неудобство, а потом удовлетворение, чувство близости, расслабленность. Выполняя данное задание, участник может получить новый опыт межличностного общения.

Нарисуй лицо («Маска настроения»)

Из арт-терапии.

Цель: диагностика актуального состояния. Установление контакта с чувствами, расширение осознания. Эмоциональная экспрессия. Сплочение группы.

Используемый материал: краски (гуашь, акварель), баночки для воды, кисточки, салфетки (бумажные полотенца) и, по возможности, зеркало.

Порядок проведения. Ведущий предлагает группе произвольно разбиться на пары. Пары распределяются по комнате, партнеры сидят на стульях друг напротив друга.

Парам выдается набор красок, баночки с водой, кисточки, салфетки. Ведущий озвучивает инструкцию — попробовать отразить на лице партнера свое внутреннее состояние на данный момент с помощью красок (то есть нарисовать свое настроение на лице партнера). Можно пользоваться кисточками, а можно пальцами. Главное — помнить о том, что это — «живое лицо». Важный момент — партнеры одновременно рисуют друг на друге эти «маски настроения». Приблизительное время — 10–15 минут.

После того как пара справилась с задачей, ведущий просит участников пары обсудить: что каждый видит напротив себя, что он чувствовал, когда рисовал на лице партнера, и что чувствовал, когда партнер рисовал на его лице. После обсуждения в парах все возвращаются в общий круг и в оставшееся время могут озвучить чувства по отношению к «маскам» других участников.

Рекомендации ведущему:

- В целях сплочения группы можно предложить каждому участнику выбрать себе в пару того человека, с которым он общался меньше всего. Это повышает уровень доверия в группе. Тренинг проходит с большим оживлением. Творческая атмосфера способствует раскрепощению, и в процесс включаются все.

Я злюсь...

Из гештальт-терапии (мастер-класс по терапии зависимостей Т. Сигоровой, Е. Бурцевой).

Цель: осознание и выражение агрессии.

Используемый материал: листы бумаги формата А4 по количеству участников.

Порядок проведения. В начале тренинга ведущий может рассказать о важности осознания чувства злости для выздоровления, о том, как нелегко с этим чувством обходиться. Далее предлагает участникам сделать такое упражнение.

Каждый участник получает по чистому листу формата А4. Ведущий просит вспомнить ситуацию, когда каждый испытывал чувство злости, и изобразить это чувство с помощью полученного листа. Например, можно его смять, сложить, порвать и т.д. Для этого отводится пять минут.

После того как участники справились с заданием, они разбиваются на пары и рассаживаются друг напротив друга по разным концам комнаты (на максимальном расстоянии пара от пары). Затем ведущий предлагает участникам каждой пары

вступить во взаимодействие своими «фигурами» злости. Участники пытаются выражать свою злость, на это отводится еще минут 5–10. Обычно процесс идет оживленно. Ведущий подбадривает участников, добиваясь максимальной степени выражения, поощряет двигательную активность, голосовое выражение и т.п.

После окончания этой части упражнения ведущий приглашает всех вернуться в общий круг и поделиться чувствами и ощущениями. Можно задавать вопросы:

- Какие чувства у тебя возникали, когда ты услышал задание?
- Какое действие было самым сложным для тебя?
- Что ты почувствовал в конце «борьбы»?
- Что стало в процессе борьбы с твоей злостью?
- Изменилось ли что-то в твоём отношении к чувству злости?

И т.п.

Рекомендации ведущему:

- Если количество участников нечетное, то ведущий может сам принять участие в тренинге в паре с кем-то, сделав свою фигуру злости. Это позволяет участникам вести себя в «сражении злости» свободней, быть более спонтанными.

Глава 6

РАБОТА С ТЕЛЕСНЫМ ОСОЗНАНИЕМ

Уровень контакта со своим телом тесно связан с восприятием реальности как таковой: чем ниже уровень контакта со своим телом, тем искаженнее восприятие реальности. Соответственно, когда человек начинает лучше ощущать свое тело и принимать его, его восприятие реальности становится более адекватным, он перестает убежать в иллюзии, видеть мир через призму своих проекций и т.д.

Но именно низкий уровень контакта со своим телом характерен для зависимого индивида. Соответственно, его восприятие реальности тоже искажено.

Зависимый человек испытывает трудности с дифференциацией ощущений, не замечает сигналы, идущие от тела. Поэтому у него есть трудности с определением своего состояния, обычно оно описывается как «клево-кайфово».

Кроме того, аддикт не знает своих истинных телесных потребностей, поэтому идет за потребностями ложными. Сама зависимость являет собой пример реализации ложных телесных потребностей. Желание употребить наркотик или большую дозу алкоголя не может быть истинным — тело никогда не захочет того, что его разрушает. В действительности за этим может стоять, к примеру, потребность в релаксации, но вместо здоровых путей для ее реализации выбирается путь деструктивный — «уколоться и забыться».

Поэтому задачами специалистов в работе с аддиктивным поведением являются:

- помощь клиенту в установлении контакта истинными телесными потребностями;
- развитие у клиента дифференциации ощущений;
- освоение навыков оптимальной саморегуляции — здоровой заботы о себе;
- повышение уровня принятия своего тела.

Наркоман «действующий» и наркоман «выздоровливающий»

Из телесно-ориентированной психотерапии, по И.А. Соловьевой.

Цель: установление контакта с телом, принятие болезни, поиск ресурса к выздоровлению.

Порядок проведения. Группе предлагается представить и обсудить то, как выглядит наркоман «действующий».

- Как он ходит?
- Какое у него выражение лица?
- Какие у него телесные ощущения?
- Какие у него чувства?
- Как он относится к своему телу?
- У него в теле тепло или холод?
- Тело напряжено или расслаблено?
- Какие у тела потребности?

И т.д.

После этого группу просят представить и обсудить наркомана «выздоровливающего» — ответить на те же вопросы.

Можно предложить группе телесно изобразить эти образы.

Далее обсуждается — какие именно перемены происходят в теле выздоравливающего наркомана, как можно от болезни прийти к выздоровлению.

Рекомендации ведущему:

- Важно помнить: обсуждается некий «абстрактный наркоман», но при этом каждый участник на самом деле говорит о себе через механизм проекции.
- Важно подвести группу к тому, что один из важных моментов в выздоровлении — установление контакта со своим телом. Важно принимать свое тело, прислушиваться к его истинным потребностям (наркотики не могут быть истинной потребностью тела — обычно за этим стоит потребность в расслаблении, активизации и т.д.).
- Этот тренинг способствует интеграции расщепленных частей наркомана на телесном уровне, гармонизации состояния. Происходит поиск и раскрытие ресурса на телесном уровне.

Изобрази телом свое состояние

Из телесно-ориентированной психотерапии.

Цель: установление контакта с телом, дифференциация телесных ощущений и чувств.

Порядок проведения. Участникам предлагается рассказать о своем состоянии, а потом показать его телом и замереть на некоторое время, как скульптура. Например, сжаться в комочек или гневно сжать кулаки и т.д.

Все делают это по очереди. Группа дает обратную связь, служит зеркалом:

- соответствуют ли друг другу слова и тело;
- если нет, то какое состояние на самом деле отобразило тело;
- какие чувства приходят при взгляде на «скульптуру»
- какие ощущения;

и т.д.

Сам участник тоже отвечает на вопросы:

- как ему кажется, верно ли он отобразил свое состояние;
- хочется ли что-то поменять в «скульптуре»;
- какие чувства к нему приходят;
- какие телесные ощущения усиливаются, какие ослабевают;
- привычно ли для него это состояние, эту чувства и ощущения;

и т.д.

Рекомендации ведущему:

- Как вариант, можно сделать наоборот: сначала участник показывает телом свое состояние, потом группа пытается отгадать — какое это состояние. И лишь в конце участник рассказывает, что с ним происходит.
- Важно отслеживать — совпадают ли слова участника и их телесное отображение. На любые противоречия следует обращать внимание и давать участнику обратную связь: «Ты говоришь, что ты спокоен, но я вижу, что у тебя сжаты кулаки. Что на самом деле с тобой происходит?»

- Один из основных законов телесно-ориентированной психотерапии — «Тело не врет». То есть в том случае, когда вербальные (словесные) и невербальные сигналы друг другу противоречат, истину отражает именно тело.
- Если участники ввязываются в спор по поводу «правильного» определения состояния («Это гнев!», «Нет, это страх!»), то такие дискуссии надо пресекать. Ведущий подчеркивает важность я-высказываний («Я считаю», «Мне кажется»), говорит о том, что наша задача — не заниматься исследованием, «чья истина вернее», а помочь участникам исследовать их состояние и т.п.
- Также ведущий помогает участникам понять разницу между чувствами (эмоциями) и ощущениями (сигналами, идущими от тела). Например, «грусть» — чувство, а «напряжение» — ощущение.

Карта напряжений в теле

Из арт-терапии в ТОП (по Т.Ю. Колошиной).

Цель: установление контакта с телом, дифференциация телесных ощущений.

Используемый материал: бумага формата А4 (по листу на каждого) и пастель или цветные карандаши.

Порядок проведения. Сначала дается задание — «Нарисуй свое тело». Без пояснений — все рисуют, кто как понял, кто как хочет.

Потом группе предлагается закрыть глаза, прислушаться к телу — обратить внимание на самые напряженные и наиболее расслабленные зоны. Эти зоны отмечаются на рисунке цветом. То есть составляется своеобразная «карта тела», на которой обозначены напряженные и расслабленные участки.

В общем кругу участники представляют свои рисунки, группа дает обратную связь.

Рекомендации ведущему:

- Основываясь на том же принципе, можно сделать карту «энергетизированных и обессточенных зон», «горячих и

холодных» и т.д. Эти варианты также способствуют установлению контакта с телом и дифференциации ощущений.

- Ведущий обращает внимание участников на разницу между чувствами (эмоциями) и ощущениями (сигналами тела).
- Зависимые участники часто затрудняются с определением своих ощущений, поэтому им трудно выделить расслабленные и напряженные зоны. Если телесно-ориентированная работа с этой группой только начинается и участники пока слабо дифференцируют телесные ощущения, в этом случае можно предложить использовать отдельный цвет для «непонятных зон» — это уже станет шагом вперед в установлении контакта со своим телом.
- Если группа достаточно «продвинутая», если телесно-ориентированная работа ведется с участниками уже какое-то время и контакт с телом начал протраиваться, то задание можно усложнить. Участникам предлагается не просто отметить расслабленные и напряженные зоны тела, а еще и дифференцировать степени напряжения и расслабления: например, по 3-бальной шкале.

Телесная карта чувств

Из арт-терапии в ТОП.

Цель: установление контакта с телом и чувствами. Интеграция чувств и тела.

Используемый материал: бумага формата А4 и пастель или цветные карандаши.

Порядок проведения.

Тренинг состоит из следующих этапов.

1. Сначала участникам предлагается выбрать из таблицы чувств (или вспомнить) наиболее знакомые для себя чувства и выписать их — желательно штук 10, можно больше.

2. Далее каждому дается задание: «Нарисуй свое тело». Инструкция не конкретизируется — кто как понял задание, пусть так и рисует. Рисунок делается на отдельном листе.
3. Теперь нужно отметить чувства в теле — где какое чувство живет. Например, гнев может жить в кулаках, страх — в коленях... Осуществляется это следующим образом: для каждого чувства подбирается цвет, им делается надпись либо штриховка в нужной части тела. Можно в одну и ту же часть тела помещать несколько чувств: так, в груди могут жить любовь, печаль, одиночество, нежность... И одно и то же чувство может быть в разных частях тела: к примеру, ярость может быть в кулаках, в челюсти, в ногах...
4. Потом каждый рассказывает о своем рисунке, группа дает обратную связь.

Рекомендации ведущему:

- Если кто-то из участников не понимает метафору — как в теле могут жить чувства? что это значит? — то можно дать подсказку:
«Представь, что ты испытываешь это чувство. Как тело сейчас в это включилось? Как прореагировало на появление этого чувства? Сжался живот? Значит, это чувство у тебя живет в животе...»
- Как вариант тренинга — можно делать аппликацию чувств на теле. Подобрать цветную бумагу для каждого чувства и наклеивать кусочки на нужные части тела. Можно совмещать цветную бумагу и краски, карандаши...

Чувства как телесные метафоры (работа в парах)

Из телесно-ориентированной психотерапии (семинар Е.В. Левченковой).

Цель: установление контакта с телом и чувствами. Также здесь идет работа с коммуникацией — с партнерским взаимодействием.

Порядок проведения.

Участники разбиваются на пары, партнеры садятся друг напротив друга.

Ведущий задает определенные понятия — чувства: «нежность», «забота», «контроль», «соперничество», «сотрудничество» и т.д.

Каждая пара, без слов, ищет — как можно представить это понятие как скульптуру. При этом договариваться они должны без слов!

Упражнение выполняют все одновременно.

На создание каждой «скульптуры» дается не более 3 минут.

Затем пары по очереди демонстрируют свои скульптуры: одна пара показывает, остальные участники смотрят и дают обратную связь, что они видят.

Рекомендации ведущему:

- Важно задавать понятия схожие, но чем-то различающиеся — для большей дифференциации. Например, «тревога» и «паника», «злость» и «обида»...
- Важные понятия для работы с зависимыми и созависимыми: «контроль» и «забота» (они часто путаются в дисфункциональной семье), «сотрудничество» и «соперничество» (между аддиктами много конкуренции).

Как ты ходишь, когда ты чувствуешь...

Из телесно-ориентированной психотерапии.

Цель: установление контакта с чувствами, с телом. Интеграция чувств, мыслей, движения.

Порядок проведения. Помещение должно быть достаточно просторным. Участники свободно перемещаются по залу.

Затем ведущий дает инструкцию: «Ходи, как ты обычно ходишь, когда чувствуешь...» И задает самые разные чувства. При этом участников просят отслеживать — как изменяется их положение тела, дыхание, взгляд, как они воспринимают других участников и т.п.

Потом идет обсуждение в общем кругу. Вопросы для обсуждения:

- Какие перемены ты отследил в теле, в походке?
- Смотрел ли на других участников или избегал взгляда?
- Что привычнее всего?
- Что было непривычно?
- Были ли какие-то неожиданные для тебя открытия?
- Какое чувство давало тебе больше всего энергии?
- Было ли какое-то чувство связано с тягой?

И т.д.

Рекомендации ведущему:

- Начинать надо с нейтральных чувств («симпатия»), потом можно давать заряженные («злость», «тревога»), в конце — позитивные («нежность», «радость»).
- Если кто-то из участников не может отследить, как меняется его тело в зависимости от перемены чувств, можно попросить его сделать это упражнение перед группой — группа отзеркалит, даст обратную связь.
- На усмотрение ведущего, для некоторых групп можно усложнить тренинг, включив в него элементы взаимодействия между участниками: «Как ты контактируешь, когда чувствуешь...». Контакт должен осуществляться без слов! Данный вариант также способствует диагностике коммуникативных паттернов и сплочению группы.

Ходьба – заземление

Из биоэнергетики А. Лоуэна (семинар А.В. Корнеева).

Цель: так называемое «заземление», то есть поиск опоры, обретение устойчивости, внутреннего равновесия, установление контакта с собой, с реальностью.

Порядок проведения. Помещение должно быть достаточно просторным. Ведущий предлагает участникам распределиться по залу, встать, где кому удобно. Прикрыть глаза и почувство-

вать — насколько устойчиво каждый стоит. Достаточно 2—3 минут.

Далее участникам предлагается ходить по залу босиком (можно в носках, но без обуви). Ведущий задает тип ходьбы:

- всей стопой;
- на цыпочках;
- на пятках;
- на внешней стороне стопы;
- на внутренней стороне стопы;
- как больше всего нравится сейчас ходить;

и т.п.

Эта часть длится до 15 минут, затем идет обсуждение опыта:

- насколько устойчиво участник себя чувствовал;
 - чем для него различались эти типы походки;
 - какой способ больше всего понравился;
 - какой был наиболее дискомфортен;
 - поменялось ли теперь ощущение устойчивости;
- и т.д.

Рекомендации ведущему:

- При кажущейся простоте, в течение этого тренинга происходит глубинная внутренняя работа по заземлению, обретению устойчивости.
- В течение всего тренинга важно обращать внимание участников на то, насколько устойчиво они себя чувствуют. Цель — постараться добиться устойчивости.

Мои стопы

Из биосинтеза в ТОП (семинар Эстер Франкел), адаптировано.

Цель: заземление — поиск опоры, обретение устойчивости, внутреннего равновесия, установление контакта с собой, с реальностью.

Используемый материал: музыкальная запись — достаточно «живая», лучше инструментальная; бумага — по два листа формата А4 на участника, пастель.

Порядок проведения. Участников группы просят встать и закрыть глаза, очень хорошо почувствовать стопы. Ведущий задает вопросы, на которые участники отвечают мысленно:

- как распределен вес — смещен ли к носочкам, к пяткам, вправо-влево;
 - есть ли устойчивость;
 - жесткие ноги или гибкие;
 - вес больше на правой ноге или на левой;
- и т.д.

Далее ведущий может предложить с этим «поиграть» — передвигать вес, сгибать и выпрямлять ноги, пружинить и т.д. На эту часть дается 7—10 минут.

Затем участники медленно, не открывая глаз, двигаются по залу. Можно пританцовывать или делать любые движения, если появляется соответствующий импульс. При этом **важно все время чувствовать стопы**, ведущий периодически напоминает об этом. На эту часть дается 5 минут.

Затем ведущий просит участников остановиться, почувствовать стопы. Подобрать образ для каждой из стоп. Открыть глаза, взять листы бумаги и встать на них, каждой ногой на отдельный лист. Обвести стопы, превратить каждую стопу в рисунок, соответствующий возникшему образу, и назвать рисунок. Все это осуществляется молча, без контакта с другими участниками.

В заключение проходит обсуждение в общем кругу — каждый делится своим опытом.

Рекомендации ведущему:

- Согласно телесной символике, стопы соотносятся с нашими опорами, с заземлением: «Стою ли я твердо на своих ногах? Могу ли на кого-то или на что-то опереться? Нахожусь ли я в контакте с реальностью?» и т.д. Поэтому в течение этого тренинга происходит внутренняя глубинная работа по заземлению, обретению опоры.
- На протяжении всего тренинга ведущий периодически напоминает участникам о том, чтобы они хорошо чувствовали стопы.

- В итоговом обсуждении важно помочь участнику найти ресурс в каждом рисунке.

Медленный поток

Из бодинамики (семинар Эрика Ярлнеса).

Цель: установление контакта со своим телом, с его потребностями, со своим истинным состоянием. Расслабление.

Используемый материал: музыкальная запись — медленная, инструментальная.

Помещение должно быть достаточно просторным, желательно — с чистым ковровым покрытием, так как кто-то в процессе работы может захотеть опуститься на пол. Стулья ставятся по периферии или выносятся из помещения.

Порядок проведения

Каждый находит удобное место в пространстве и встает в комфортную позу, закрывает глаза. Ведущий включает музыку, просит настроиться на себя, на свои телесные ощущения и потребности.

После этого он предлагает начать медленно-медленно двигаться — совершать те движения, которые хочется совершать. Ведущий может дать подсказку: допускается потягиваться и сжиматься, перекручиваться, выгибаться, можно сесть или лечь и т.п. Надо просто следовать за потребностями своего тела. Единственное условие — движение должно быть очень медленным, плавным и непрерывным, как будто под водой или на замедленной пленке.

Потом — обсуждение в общем кругу. Ключевые вопросы:

- какие были чувства;
 - ощущения;
 - получилось ли «отпустить» свое тело; если «нет», то что мешало;
 - какие движения предпочитали;
 - легко ли было понять — чего хочет тело;
 - как поменялось состояние после упражнения;
- и т.д.

Рекомендации ведущему:

- Этот тренинг хорошо давать тогда, когда в группе много напряжения, есть эмоциональный дисбаланс.
- Важно следить за тем, чтобы движения были плавными и непрерывными, если участник ускоряется, то можно притормозить его.

Глава 7

ОБРАЗ «Я» И САМООЦЕНКА

Образ «я» как психологический конструкт состоит из двух составляющих:

- из представления о себе (о своем теле, чертах характера, чувствах, принципах и т.п.)
- и из самоотношения (какой я — хороший, плохой и т.д.).

Представление зависимого человека о себе существенно искажено. Его контакт со своим истинным «я» потерян (а то и вовсе никогда не был установлен). Поэтому он либо не знает, какой он и что вообще от жизни хочет; либо у него сформировано так называемое ложное self — ему кажется, что он себя знает, а на самом деле его представления о себе и о своих желаниях не соответствуют действительности. В последнем случае успехи, достигнутые цели не приносят радости — ведь на самом деле нужно было что-то совсем другое. Примером могут послужить некоторые представители шоу-бизнеса, которые стремились сделать карьеру, а когда действительно становились звездами, почему-то выкидывались из окон или медленно убивали себя наркотиками.

Что касается самоотношения, то глубоко внутри у зависимого человека сидит ощущение своей «плохости» и «недостойности». Это неприятие себя порождает аутоагрессию, которая выливается, в частности, в развитие зависимости. Любой вид аддикции — саморазрушение, аутодеструктивный паттерн.

При этом нелюбовь к себе обычно компенсируется внешне противоположными проявлениями — самолюбованием, демонстративным нарциссизмом... Это формируется как защита в противовес внутреннему неприятию себя. В действительности же беда зависимого человека не в том, что он **любит только себя** (как может показаться со стороны) — беда зависимого человека в том, что он **не любит даже себя**.

Не следует путать эгоцентризм и любовь к себе. Аддикт эгоцентричен — его внимание сосредоточено на себе, как если

бы мир крутился вокруг него. При этом у него нет ни любви к себе, ни самопринятия... Пример: один наш бывший пациент, наркоман, признался, что когда он лежал в стационаре и проходил мимо комнаты консультантов, ему всякий раз казалось, что в этот момент сотрудники говорят именно о нем, причем ругают...

Поэтому со стороны не всегда понятно — самооценка зависимого человека завышена или занижена. Секрет в том, что она и завышена, и занижена одновременно — две крайности сменяют друг друга, причем они обе — проявления неадекватной самооценки.

Следовательно, задачи, стоящие перед специалистами:

- расширение сознательного образа «я» клиента,
- помощь клиенту в установлении контакта с истинным «я», в осознании проявлений ложного «я»,
- формирование у клиента адекватной самооценки,
- повышение его самопринятия.

Рука мешающая и рука помогающая

Адаптировано И.А. Соловьевой и А.В. Пилипенко.

Цель: расширение образа «я», самопринятие.

Используемый материал: листы формата А4 по одному на каждого участника, пастель.

Порядок проведения. Каждый участник берет лист бумаги и на нем обводит обе свои ладони. При этом одну руку можно обводить только одним цветом (можно обе руки одним, но нельзя двумя цветами одну руку).

Ведущий говорит о том, что у каждого из нас есть две стороны: светлая и темная, плохая и хорошая. И у зависимого человека так же есть две части: больная и желающая выздороветь. Важно быть знакомым с обеими своими частями.

Далее участникам предлагается представить одну из своих рук как «мешающую выздоровлению», а вторую — как «помогающую выздоровлению». И каждый палец надо подписать как какое-то качество характера, которое способствует (на одной руке) или мешает (на другой руке) выздоровлению.

Потом — раскрасить руки. И в завершение — найти для них общий фон.

В общем кругу участники представляют свои рисунки остальным, рассказывают о своих «руках» и качествах характера — как они проявляются в контексте развития болезни и выздоровления от нее, и т.д.

Рекомендации ведущему:

- Можно просить обвести руки на разных листах, а потом склеить их. Это дает метафорическое послание: «Даже если ты чувствуешь себя расщепленным, на самом деле ты все равно един, ты целостен». Но тогда нужно еще по два листа на каждого, клей или скотч и ножницы.
- Важно уделить внимание интеграции личности и самопринятию. Послания, исходящие от ведущего: ты такой, какой ты есть, ты имеешь право быть собой.
- В некоторых РЦ есть таблицы с качествами характера, можно выдать их в этом тренинге качестве раздаточного материала.
- При отработке в общем кругу можно спросить группу — очевидно ли по рисунку, какая рука «мешающая», а какая «помогающая», что помогает это различить — или что мешает.
- Общий фон дает интеграцию этих расщепленных частей аддикта. В итоговом круге нужно уделить внимание и общему фону — удалось ли его найти?

Тотемное животное

Широко известный тренинг, проходящий в игровой форме.

Цель: работа с образом «я» — «Я глазами других» и «Мой образ «я»».

Порядок проведения. Ведущий говорит о том, что когда-то в древние времена существовали племена, и у каждого племени был свой тотем — какое-то животное, которое считалось покровителем племени (ну, иногда это могло быть растение, но редко). С этим животным члены племени идентифицирова-

лись, стремились походить на него, сходство с ним давало возможность обладать его свойствами: можно было стать зорким, как орел, сильным, как медведь, и т.д.

Времена изменились, но иногда кажется, что тотемные животные остались с нами, пронеслись сквозь время: и каждого человека можно сравнить с каким-то животным, если приглядеться. Более того, и мы сами обычно сравниваем себя с каким-то животным, нас к нему тянет: мы можем коллекционировать фигурки кошек или плакаты с волками и т.п.

И ведущий предлагает каждому подумать — на какое животное он похож, что это за животное, какими качествами оно обладает. На это отводится 1 — 3 минуты.

После этого начинается круг по следующему принципу: ведущий спрашивает, кто хочет начать. Обычно кто-то вызывается (если нет, то ведущий может «назначить добровольца»). Сначала каждый член группы говорит о том, с каким животным он отождествляет добровольца, какое это животное, какими свойствами обладает («Сова мудрая», «Лиса хитрая»). Потом сам доброволец говорит, какое животное он загадал.

Рекомендации ведущему:

- Желательно, чтобы ведущий тоже принял участие в игре наравне со всеми. Это дает совершенно замечательную возможность исследовать проекции группы. Так, на одном из тренингов одну из нас сравнили с совой.

— А почему — сова? Какая она? — спросила ведущая, в тайне наивно надеясь, что ей сейчас ответят — мол, сова умная и т.д.

— Потому что она на бедных мышек охотится! — сказал участник.

Кто такие эти «бедные мышки», она даже не стала спрашивать...

Мой герой

Цель: расширение образа «я», самопринятие, поиск ресурса.

Порядок проведения. Участникам предлагается рассказать о том, кто является их любимым героем. Это может быть ки-

ногерой, персонаж книги, человек со страниц журнала... — кто угодно.

В общем кругу ведущий задает вопросы, помогающие расширить образ «я»:

- какой этот герой, что у него за качества;
- совпадают ли они с твоими;
- какими его качествами ты больше всего хотел бы обладать;
- как ты можешь этого достичь;
- в чем ты на него похож;
- если бы вы с этим героем встретились — что это была бы за встреча, как бы он к тебе отнесся, о чем бы вы говорили; и т.д.

Рекомендации ведущему:

- Задание можно немного сузить: «любимый книжный герой», «любимый киногерой» и т.д.
- Также как вариант тренинга можно предложить обсудить «героя детства» — на кого ты хотел быть похожим в детстве, почему, какие качества этого героя у тебя есть, каких не хватает, чем ты сейчас от него отличаешься, как ты сейчас к этому герою относишься и т.п.
- Во время проведения этого тренинга на группах зависимых обычно возникает много оживления, смеха, иронии — ведь речь идет о чем-то важном, поэтому это «важное» засмеивается. Механизм здесь такой: «Лучше я сам заранее все обесценю, чем это сделает кто-то другой». Поэтому важно вскрыть таящееся за смехом напряжение, помочь осознать его причины.

Моя жизнь как фильм

Цель: расширение образа «я», самопринятие, работа с жизненным сценарием.

Порядок проведения. Ведущий говорит о том, что жизнь каждого человека можно представить как некий фильм: у кого-то это триллер, у кого-то — драма, комедия и т.д. Это даже может быть комбинация жанров — например, трагикомедия. У фильма есть свой сюжет, свои герои...

Далее участникам предлагается представить свою жизнь как некий фильм и рассказать о нем: какой это был бы жанр, какой сценарий, каких актеров бы пригласили и т.п.

Рекомендации ведущему:

- Если уровень доверия в группе не очень высокий, можно предложить разбиться на пары и обсудить «фильм» в паре — это создаст большую интимность в поле, чем во время группового обсуждения. В этом случае участники делятся на пары сами — кто с кем хочет взаимодействовать. Но потом в общем кругу все равно идет обсуждение, просто менее полное.
- Если участник не хочет отвечать на какие-то вопросы, ведущий соглашается, что у него есть право сказать «нет», но в этом случае нужно объяснить причину своего отказа.
- Как вариант тренинга, можно предложить придумать фильм — не о реальной жизни, а о той, какую хотелось бы прожить (в этом случае точно так же происходит диагностика жизненного сценария). Здесь ведущему важно обратить внимание на отличия от жизни реальной, найти ресурс — чего не хватает и как это можно обрести (не теряя контакт с принципом реальности, то есть с тем, что на самом деле реально, а что — иллюзия).
- Важно донести до участников послание, что они сами — режиссеры своего фильма, могут им управлять. Можно предложить что-то изменить в фильме — но чтобы реалистичность не терялась. И обратить внимание на то, благодаря чему именно такие перемены возможны. Это несет в себе послание: «Ты можешь менять свою жизнь».

Сказка детства

Цель: расширение осознаваемого образа «я», работа с жизненным сценарием.

Порядок проведения. Ведущий говорит о том, что сказки обладают особой магией, волшебством. У каждого из нас в дет-

стве была любимая сказка — она сильно повлияла на нас тогда, и мы несем ее с собой во взрослости. Она и сейчас продолжает на нас влиять неведомым волшебным образом.

После этого участникам предлагается вспомнить и рассказать, у кого какая сказка была любимой в детстве:

- какой там сюжет;
- кто герой;
- чем участник похож на героя, чем не похож, чем хотел бы походить;
- через какие испытания проходил герой;
- что ему мешало достичь цели;
- что ему помогло;
- как участник относится к сказке сейчас;
- есть ли сходство между сюжетом сказки и реальной жизнью участника.

Рекомендации ведущему:

- У аддиктов в силу инфантильности личности — магическое мышление, поэтому они верят в «чудеса», любят сказки и игру. Так что обычно они охотно включаются в этот тренинг.
- Начало тренинга может быть напряженным, так что сначала ведущий может сам поделиться своей любимой сказкой и тем, как она влияет на его настоящее. Естественно, это должна быть уместная степень самораскрытия.
- В процессе рассказа на группах аддиктов часто проявляется неуважительное отношение друг к другу и к себе, обесценивание своего опыта — участники смеются, подтрунивают друг над другом и над собой. Через это выходит напряжение, возникающее в результате достаточно высокой интимности тренинга. Важно легализовать это напряжение («Давайте посмотрим — что сейчас происходит в нашей группе?») и выявить его причины («Тебе сейчас действительно смешно?», «Над чем на самом деле ты смеешься?»)
- В случае позитивного влияния сказки можно говорить о том, что «это ресурс, который у тебя есть, — возьми его».
- В случае негативного влияния сказки, если участник хочет от него избавиться, можно говорить о том, что очень

важно это влияние *осознавать* — это первый шаг к тому, чтобы оно ушло. «Если ты это осознаешь, то уже не оно тобой владеет, а ты им». Пример того, как сказка может задать негативный сценарий: пациентка, подобно Спящей красавице, находится в пассивной позиции и ожидает чуда. А ей нужно учиться переходить к активной позиции, в том числе и в контексте своей болезни.

У кого какая маска

Цель: работа с образом «я» на уровне маски — расширение осознания привычных ролей.

Используемый материал: листы формата А4, пастель.

Порядок проведения. Все участники тренинга садятся в общий круг. Ведущий в качестве небольшого вступления рассказывает о масках, которые носят люди. О том, что у масок есть свои плюсы — они нас защищают, дают предсказуемость. Но за маской может потеряться истинный человек. Сначала мы надеваем маску, чтобы защитить себя, спрятать. Как у Владимира Высоцкого: «Все научились маски надевать, чтоб не разбить свое лицо о камни...» Но беда в том, что постепенно мы с маской срастаемся, теряем сами себя. Это не обязательно одна маска — их у нас может быть целый набор, но это все просто маски.

После такого вступления ведущий предлагает нарисовать свою привычную маску. А потом показать ее группе и рассказать о ней.

Рекомендации ведущему:

- Важно уважительно отнестись к маске, ведь это привычная система адаптации, которая помогла выжить. Благодаря маске мы чувствовали меньше боли, чем могли. Поэтому нужно постараться подвести каждого участника к пониманию того, зачем же ему такая маска нужна. Это поможет сделать переход к следующему шагу: реализации необходимой потребности (в безопасности, в любви, в общении...) более здоровым способом.

- Каждая маска должна получить название — краткое, отражающее ее суть: «Свой парень», «Соблазнительница», «Самый сильный» и т.д. Название своей маске дает сам участник, остальные могут подсказывать. Это помогает отразить суть маски и задает границы обсуждению, потому что зависимые участники обычно склонны «забалтывать» группу, говорить многословно, при этом — ни о чем.

Трансформация негатива

По В.Ю. Баскакову.

Цель: повышение уровня самопринятия, интеграция тени (своей негативной стороны). Поиск ресурса.

Используемый материал: листочки бумаги, можно небольшие — по одному на каждого участника, и ручки. Дополнительно — что-то вроде шляпы или коробки, где можно перемешивать бумажки.

Порядок проведения. Сначала ведущий настраивает участников на контакт с *тенью* — негативной стороной каждого. Для этого он немного рассуждает о том, что все в природе дихотомично, двойственно: день и ночь, вдох и выдох, жизнь и смерть... Это не хорошо и не плохо, это просто данность. Нельзя прожить одними вдохами, не выдыхая — также закономерны и ночь, смерть, грусть... И в каждом человеке тоже есть две части: светлая и темная. В сумраке нашей темной стороны таятся негативные эмоции, неприятные воспоминания, плохие поступки... И это есть у каждого человека. Это не хорошо и не плохо — как и смена времен года, это закономерно.

Если прятаться от своей темной стороны — она все равно о себе заявит. Причем в этом случае это будет как взрыв, как раскрывающаяся пружина. Но если ее культивировать — «поливать и удобрять», то тогда можно принять на себя роль «анти-героя», «плохого парня», и тогда уже светлая сторона окажется ущемленной, нарушится контакт с собой, не говоря уже о том, что начнут разрушаться и внешние связи — с социумом, миром вообще... Это две крайности.

И позитивный вариант: познакомиться со своей темной стороной, посветить туда фонариком, узнать свою *тень*, интегрировать ее. **Когда я не знаю свою тень — она владеет мной; когда я поворачиваюсь лицом к своей тени — я ей владею.**

Затем ведущий раздает участникам пустые листочки, просит подумать на тему:

— Какие мои качества, черты характера мне больше всего не нравятся?

И по итогам «инвентаризации» предлагает записать на листочке свое самое-самое негативное качество (можно 2 — 3, в зависимости от формата времени, но важно, чтобы была четкая цифра, одна для всех). Также ведущий обязательно проговаривает, что все это — анонимно (для безопасности, повышения искренности).

После этого листочки сдаются ведущему и перемешиваются. Зачитывается первое качество — например, «трусость». И ведущий спрашивает группу:

— А что в этом качестве все-таки есть хорошего?

Устраивается мозговой штурм: «Трусость дает осмотрительность», «Трусость позволяет быть сдержанным» и т.д. И так с каждым листочком-качеством характера.

В конце можно предложить участникам забрать обратно свою бумажку, то есть интегрировать свои негативные черты, но только если сам участник этого захочет, если он действительно увидел в них позитив.

Рекомендации ведущему:

- Можно ввести элемент игры: когда идет поиск позитива в негативных качествах, можно разбить группу на команды — кто больше найдет, лучше разовьет тему и т.п.
- Также после того, как бумажки сдали и перемешали, можно предложить каждому вытягивать наугад бумажку, зачитывать качество, указанное на ней, и представлять в роли своеобразного адвоката — объяснять остальным, что в этом качестве хорошего.
- Обычно группа сначала затрудняется с поиском позитива в негативе, так что в начале более активен ведущий. Постепенно группа «раскачивается», ее роль возрастает, и в то же время активность ведущего снижается.

Трансформация негатива (арт-терапия)

Напоминает предыдущий тренинг, но проходит в русле арт-терапии.

Цель: повышение уровня самопринятия, интеграция *тени*, поиск ресурса.

Используемый материал: листы бумаги — по одному на каждого участника — и пастель.

Порядок проведения

Сначала дается настройка — можно использовать настройку из предыдущего тренинга («Трансформация негатива»). Цель настройки — донести до участников информацию о существовании *тени* (теневой стороны личности) и о том, что важно быть с ней в контакте, не убегать, но и не давать ей лидировать.

Потом участникам раздают бумагу, пастель. Просят посидеть, закрыв глаза, настроиться на свою темную сторону, *тень*. Можно дать подсказки — базис для образного ряда:

- «Вы спускаетесь по лестнице в темный подвал...»
- «Вы стоите перед дверью, за которой хранятся ваши тяжелые воспоминания, негативные чувства, желания... И вы приоткрываете эту дверь, заглядываете туда».
- «Представьте образ — как бы выглядели все ваши негативные чувства, желания, поступки, воспоминания, если бы они вдруг разом приняли некую форму?..»

И т.д.

Ведущий просит выбрать те цвета, которыми участник захочет рисовать свой образ. Потом брать дополнительные цвета уже нельзя.

И — каждый рисует свою темную сторону, свою *тень* — то, что в себе не любит, не принимает, осуждает, от чего хотел бы избавиться... Это может быть абстрактный рисунок или конкретный — никаких ограничений нет.

Затем идет обсуждение рисунков по следующему принципу: автор рисунка демонстрирует свое творение, а остальные устраивают «мозговой штурм» — «что я здесь вижу хорошего», «что мне нравится в этом рисунке» (например, креативность, подбор цвета и т.д.) и т.п.

Рекомендации ведущему:

- Если ни сам автор, ни остальные участники группы не могут найти в рисунке позитив, то это обязательно должен сделать хотя бы ведущий. Например: «Мне нравится, что в этом столько энергии», «Я восхищаюсь тем, как старательно прорисованы детали», «Очень интересное сочетание цветов», «Мне тепло, когда я смотрю на этот цвет» и т.д.
- Как вариант проведения тренинга, можно вместо рисунка применять лепку из пластилина.

Принятие позитива

С семинара Е.В. Левченко.

Цель: работа с самооценкой — умение принимать позитивные послания.

Порядок проведения. Группа разбивается на пары. Каждая пара договаривается, кто сначала будет номером один, кто — номером два.

Дается задание: номер первый 3 минуты хвалит второго. Второй не отвечает, просто отслеживает — что с ним происходит (чувства, реакции тела, мысли). При этом ведущий может как просить хвалить только за что-то реальное, так и не ограничивать группу, допускать выдумку.

Ведущий засекает время. Когда 3 минуты истекли, у участников есть несколько минут, чтобы в парах обсудить полученный опыт — после этого идет смена ролей. Те же временные рамки: 3 минуты — упражнение, 5 минут — обсуждение.

После этого общий круг, в котором ведущий задает следующие вопросы:

- Легче было говорить или принимать похвалу?
- Какие мысли приходили в голову, когда тебя хвалили?
- Смотрел ли ты на собеседника?
- Как реагировало тело?
- Что чувствовал?
- Хотелось ли что-то ответить? Что именно?

И т.д.

Рекомендации ведущему:

- Обычно участникам труднее принимать похвалу, чем хвалить. Ведущий может позаботиться о группе, напоминая: «Сидите устойчиво», «Не забывайте дышать» и т.д.
- Ведущему не стоит вмешиваться в работу пары, но важно отслеживать, что происходит. Потом, в общем кругу, можно дать обратную связь.
- В процессе тренинга часто возникает смех, за ним скрывается смущение. Сам по себе смех не плох, важно просто, чтобы участники понимали, что с ними происходит, озвучивали смущение, стыд и другие возникающие реакции. Ведущий может поднять эту тему в итоговом общем кругу: что происходило и почему.
- Если группа уже достаточно проработанная, то в итоговом кругу звучат такие чувства как «смущение», «замешательство», «стыд», «страх», «недоверие»... Если группа эти чувства замалчивает, ведущему важно все же их легализовать. Например, сказать: «Обычно такой тренинг вызывает много смущения». После этого кто-то из участников может присоединиться: «Да, я тоже смущался...»
- По поводу похвалы «реальной» и «выдуманной». Ведущий уделяет внимание тому, легко ли было найти, за что действительно хвалить, или приходилось прибегать к выдумке и как часто... И была ли разница для слушающего, когда он слышал тот и другой тип похвалы.
- Если группа достаточно проработанная, находится не на раннем сроке выздоровления, то ведущий может довести до осознания участников связь между позитивными посланиями (высказыванием и принятием) в настоящем и ситуацией из детства. Например, если в детстве хвалили мало, то тогда и хвалить трудно, и принимать похвалу тоже... Часто ситуация в семьях зависима следующая: хвалят редко, критикуют часто; похвала обычно с элементами критики: «Сегодня ты молодец, не то, что всегда...»

Я тебе рад!

Из бодинамики (семинар Эрика Ярлнеса).

Цель: самопринятие через принятие окружающим миром, позитивные принимающие и поддерживающие послания от мира.

Порядок проведения. В начале группа может стесняться, так как здесь устанавливается достаточно глубокий контакт. Поэтому ведущий дает настройку.

Например, он может поговорить о том, что нам всем знакомы переживания одиночества, ненужности, отвержения... В действительности же нас любят гораздо больше и сильнее, чем нам кажется. Просто наши близкие не всегда могут эту любовь выразить, донести до нас. И каждый из нас очень нужен в этом мире, иначе бы он просто не появился на свет. Представьте — сколько поколений предков стоит за вашими плечами, через какие напасти они прошли: войны, болезни, голод... Они выжили и дали вам жизнь. Ни один человек не появляется на свет случайно. Каждый из нас очень нужен.

И важно дать понять это человеку, причем вовремя. В нашей культуре почему-то сложилось так, что мы не привыкли демонстрировать нашу любовь близким. Обычно это происходит когда? Уже после смерти человека. Тут-то все о нем вспоминают, но уже поздно, ему от этого не легче. Важно это сделать вовремя. После настройки ведущий может переходить к упражнению: сказать, что сегодня у каждого есть возможность получить опыт принятия себя и опыт поддержки, а также — поддержать другого.

После этого спрашивает кто хочет быть первым? Если несколько желающих — ведущий говорит о том, что сегодня каждый успеет получить этот опыт, пусть группа договорится — кто начнет. Если желающих нет — ведущий может предложить кому-то начать; предложить не директивно, так как это только вызовет сопротивление, а сказать: «Мне кажется, это сейчас актуально для тебя», «Нужно тебе», «Я предлагаю тебе начать» и т.п.

Первый участник становится в центр, остальные образуют вокруг него кольцо — на оптимальном расстоянии, чтобы оно

не воспринималось бы как нападение и при этом чтобы контакт не терялся.

И каждый по-очереди дает позитивные послания. Они должны быть:

- краткими,
- искренними.

Варианты: «Я хочу, чтобы ты был здесь», «Я рад тебе», «Будь», «Существуй», «Живи» и т.д. Послания могут повторяться.

Это длится несколько минут. Участник, стоящий в центре, не отвечает — он прислушивается к тому, что с ним происходит, когда он это слышит; старается подпитаться. Потом, когда группа замолкает, участник закрывает глаза и отслеживает свои чувства. После этого, при желании, он может поблагодарить группу.

Рекомендации ведущему:

- В этом, казалось бы, простом упражнении у участников могут быть сильные эмоциональные реакции: слезы, недоверие, страх... А также смешанные чувства: радость и грусть одновременно. В этом тренинге идет очень глубокая работа — с основной базовой потребностью, с потребностью в существовании, с правом быть в этом мире.

Горячий стул

Широко известный тренинг, используется в реабилитации по программе «12 шагов».

Цель: расширение образа «я». Тренинг помогает установлению доверия в группе, анализу проявлений болезни, осознанию чувств и безопасному предъявлению и переживанию их в прямых высказываниях, конструктивному построению отношений.

Используемый материал: дополнительный стул.

Порядок проведения. Ведущий предлагает кому-то из участников группы проверить, что думают о его выздоровлении

(или о его действиях) другие участники группы. После того, как доброволец определился, его сажают на стул спиной к группе. Группа располагается за ним в ряд. Ведущий при этом дает задание добровольцу — слушать внимательно, отслеживать свои реакции и чувства, чтобы потом поделиться ими с группой.

Итак, первое задание группе — поочередно каждому высказать то, что ему НЕ нравится в сидящем впереди участнике. Это может быть какой-то поступок, манера говорить, деталь одежды и т.п. Внимание! Обязательно должны высказаться все участники и говорить только негатив.

После выполнения этого задания ведущий дает следующую команду — теперь также поочередно высказать то, что нравится в данном человеке.

После этого сидящему на стуле предлагается повернуться лицом к группе. По желанию доброволец может озвучить следующее: свои чувства, что было легче воспринимать (негатив или позитив), а также — что из высказываний действительно заставляет задуматься, а что — никаким образом не относится к нему.

Завершается тренинг кругом чувств, где проясняется, было ли легче озвучивать негатив или позитив, изменилось ли сейчас отношение участника к группе и т.п.

Рекомендации ведущему:

- Это отличный тренинг для завершения отношений в группе каким-либо участником (в реабилитации обычно в связи с окончанием срока пребывания в стационаре), когда большинство участников находятся в группе продолжительное время. Не стоит требовать четких высказываний от новичков. Для специалиста будет интересно наблюдать степень открытости, осознания чувств у участников группы, проекции каждого и т.д.
- А «горячим» этот стул называется потому, что, по мнению прошедших через это, стул постепенно «нагревается»: сначала от выслушивания негатива, а потом еще больше от прямых похвал.

Вылепи из пластилина свою жизнь

Из арт-терапии.

Цель: эта проективная методика помогает исследованию внутреннего мира участников, отношения к зависимости. Расширяет самосознание, самораскрытие на группе.

Используемый материал: разноцветный пластилин (количество из расчета — примерно 1 стандартная коробка на 2–3 человека), листы бумаги А4 (плотной или обычной).

Порядок проведения. Ведущий предлагает с помощью пластилина и простого детского занятия лепки изобразить свою жизнь, как каждый ее себе представляет. Важно напомнить о том, что это не экзамен в художественную академию, это всего лишь отображение своего внутреннего состояния через творческую деятельность. Во время работы необходимо соблюдать тишину и не мешать друг другу.

После того как работа закончена, все возвращаются в круг и кладут свои работы перед собой. Далее поочередно рассказывают о том, что захотелось изобразить. Участники и ведущий задают проясняющие вопросы по работе, делятся своими чувствами при созерцании, своими ассоциациями.

Особый фокус внимания стоит направить на присутствие (или отсутствие — что тоже очень важно) в созданном образе болезни — наркомании (алкоголизма, игры), выздоровления. Таким образом ведущий помогает участнику прояснить его отношение на данный момент к проблеме химической зависимости. Также здесь проявляются жизненные ценности, на которые раньше участник не обращал внимания.

Рекомендации ведущему:

- В среднем на обсуждение работы каждого отводится около 5–10 минут. Исходя из количества участников и времени мероприятия, возможны следующие варианты проведения завершающей части: 1 — времени достаточно — обсуждение идет в общем кругу с непосредственным участием ведущего; 2 — времени недостаточно — после окончания лепки участники разбиваются на пары (или даже

на тройки) и поочередно рассказывают друг другу о своей работе, отвечают на вопросы.

- Также возможны варианты самого задания. Например, предлагается слепить болезнь (наркоманию, алкоголизм), а рядом — выздоровление.
- Креативность химически зависимых находится на высоком уровне. За период проведения данного тренинга встречались поистине выдающиеся работы — от цветка невиданной красоты (как у Данилы-мастера с педантично вылепленными резными чешуйками стебля!) до унитаза в абсолютно реалистичной манере.

Спор зависимой части и здоровой части

Из гештальт-терапии, адаптировано А. Пулипенко.

Цель: расширение осознания расщепления, происходящего при развитии зависимости, понимание вторичной выгоды от болезни. Также — понимание болезни, преодоление отрицания. Этот тренинг помогает участникам при помощи элементов психодрамы справиться с сопротивлением лечению химической зависимости, найти пути сотрудничества в процессе выздоровления.

Порядок проведения.

Лучше начать тренинг с небольшой дискуссии, посвященной пониманию процесса зависимости, состоящему из двух частей — зависимой (больной) части, которая делает все, чтобы употреблять дальше наркотики, алкоголь и привести человека к непоправимым последствиям, и здоровой части, которая все равно пытается остановить болезнь, находит для этого веские доводы и т.д. Эти две части живут в каждом наркомане (алкоголике, игромане) и тянут каждая в свою сторону. Исходя из этого, задача лечения — помочь своей здоровой части одержать верх над больной.

После того как тема обозначена, ведущий предлагает участникам лучше узнать про свои обе части. Участникам нужно объединиться в пары. Пары должны расположиться в поме-

щении максимально далеко друг от друга. Затем ведущий говорит, что нужно определиться, кто из пары будет играть роль больной части, а кто — здоровой.

Ведущий озвучивает инструкцию — спор двух частей. Задача больной части — убедить здоровую, что употреблять наркотики и алкоголь абсолютно нормально и безопасно, ни к чему страшному это не приводит, в общем, всячески соблазнять на употребление этих веществ. Следовательно, задача здоровой части — изо всех сил сопротивляться и приводить значимые аргументы в пользу выздоровления.

Ведущий следит за временем (в среднем на этот этап работы уходит 5—10 минут в зависимости от энергии группы). После того, как положенное время истекло, ведущий объявляет смену ролей. В этой же паре теперь больная часть становится здоровой, а здоровая — больной и диалог продолжается в том же ключе.

Завершающая часть тренинга — общий круг чувств. Это время дает участникам возможность осознания, на чем именно собственная больная часть «ловит» каждого, какие доводы здоровой части показались убедительными, какой проявился ресурс для выздоровления и т.д.

Рекомендации ведущему:

- Во время диалогов ведущий может аккуратно подсказывать к каждой паре и, услышав основную линию спора, прояснить ее, предложить другую стратегию, привести новые аргументы, обозначить позицию частей и т.п.

Например:

«Я услышал, что больная часть на тебя «давит», занимает лидирующую позицию в вашем диалоге, а ты как здоровая часть оправдываешься. Попробуй говорить с позиции лидера, увереннее».

Или: «Я заметил, что больная часть наклонилась к тебе, активно жестикулирует, играет мимикой, а ты как здоровая часть сидишь на краешке стула, сгорбился, ноги на носочках. Попробуй полностью опереться на стул, распрямиться и говорить из такого положения» и т.п.

Моя зависимая и здоровая части

По Т. Горски, одно из основных упражнений для реабилитационных центров, работающих в рамках программы «12 шагов».

Цель: понимание процесса зависимости, самоосознание и способность различения типов мышления (саморазрушающего, защищающего зависимость и выздоравливающего).

Используемый материал: листы бумаги А4 (из расчета по два на каждого участника), разделенные на три равные части, и ручки (карандаши).

Порядок проведения

На усмотрение ведущего этот тренинг можно также начать с прояснения ролей зависимой и здоровой частей в лечении зависимости. Далее ведущий предлагает провести «беседу» со своими частями. Для этого раздаются листы бумаги (по два листа каждому участнику) и ручки, озвучивается инструкция. Упражнение состоит из двух этапов, по три части в каждом. Необходимо записывать соответствующее задание в определенной секции листа.

Итак, задача к *первому* этапу:

«Сначала подумай и вспомни, на что ты был похож, когда пил и употреблял наркотики, а теперь подумай, о том, что, несмотря на то, что ты сейчас трезвый и хочешь лечиться, какая-то часть тебя продолжает стремиться к употреблению. Это твое зависимое «я». Теперь возьми лист бумаги и:

- в первой части листа опиши, на что похоже твое зависимое «я»;
- во второй части закончи начатое предложение: «Мое зависимое «я»...» так быстро, как только можешь, как минимум десять раз;
- в третьей части листа закончи начатое предложение: «Когда я думаю о моем зависимом «я», я чувствую...» десять раз так быстро, как только можешь».

Теперь перейдем ко *второму* этапу:

«Подумай о том, как ты выглядишь, когда тебе комфортно в твоей трезвости, какие ценности приносит тебе твоя трезвость,

почему ты все-таки решил пойти лечиться, по каким причинам ты много раз говорил себе, что надо бросить пить и употреблять наркотики. Это твое трезвое «я». Теперь возьми другой лист бумаги и:

- в первой части листа опиши, на что похоже твое трезвое «я»;
- во второй части напиши предложение, которое начинается: «Мое трезвое «я»...» и закончи его как можно быстрее, как минимум десять раз;
- в третьей части листа перейди к предложению, которое начинается: «Когда я думаю о моем трезвом «я», я чувствую...» и запиши свои ответы опять же десять раз как можно быстрее».

После того, как все справились с заданиями, участники садятся в общий круг и приступают к обсуждению.

Каждый участник должен высказаться, постараться обозначить свои чувства. Ведущий при этом задает уточняющие вопросы: «О каком твоем «я» было легче писать?», «Было ли для тебя что-то новым или удивительным в процессе выполнения заданий?» и т.п.

Если остается время до окончания тренинга, то можно закончить данное упражнение небольшим диалогом зависимого «я» и трезвого «я» какого-либо вызвавшегося участника — он проговаривает этот разговор вслух.

Рекомендации ведущему:

- Ведущему стоит заранее просчитать время на каждый этап и придерживаться этого, так как важно оставить достаточно времени на завершающий круг чувств.
- При выполнении второй части обоих этапов можно перечислить характеристики того и другого «я».
- Перед озвучиванием инструкции ведущему стоит обратить внимание группы на то, что писать нужно быстро, особо не раздумывая, первое, что приходит в голову.
- Этот тренинг лучше проводить в группе, где знания о проблеме зависимости уже достаточно сформированы.

- Несколько слов о результатах — очень часто участники данного тренинга удивляются тому, что не могут испытывать позитивные чувства не только к своему зависимому «я» (это-то понятно), но и каким-то образом к своему трезвому «я». Это отличная задача для последующей работы в терапии.

СЕМЕЙНЫЕ ПОСЛАНИЯ И СЦЕНАРИИ

Зависимость не случайно называют семейной болезнью, а аддикта — симптомом его семьи. Семья, в которой развивается зависимость, обладает определенными характеристиками, которые и приводят к тому, что у одного из членов семьи развивается зависимость. Семьи такого типа называют дисфункциональными. Для них характерно следующее:

1. Запрет на выражение чувств. Например: «Ну что у тебя вечно глаза на мокром месте?»
2. Нарушение коммуникации: общение не прямое, а опосредованное. Например, члены семьи общаются не напрямую, а через маму.
3. Нарушение границ: они либо слишком жесткие, либо диффузные, размытые. Жесткие границы приводят к изоляции. К примеру, ребенок не может поделиться своими школьными проблемами с мамой, чтобы не расстраивать ее еще больше, она и так грустная из-за того, что папа пьет. И тогда ребенок изолирован от мамы. Либо, в случае диффузных границ, границы постоянно нарушаются. Например, ребенок утешает маму и защищает ее от папы, что нарушает границы ребенка и мешает его сепарации.
4. Неравномерное распределение ответственности: слишком мало у зависимого, слишком много у созависимого.
5. У каждого члена семьи много неосознаваемых вины и стыда за то, что происходит в семье. И т.д.

Дисфункциональная семья — токсичная среда. При этом она, как все живое, стремится к гомеостазу и сопротивляется переменам. Зависимость одного из членов семьи помогает поддерживать гомеостаз: например, родители объединяются, спасая сына-наркомана, общее горе делает их отношения более крепкими. Соответственно, бессознательно семья заинтересована в

том, чтобы аддикт не выздоравливал и ничего не менялось: ведь если в нашем примере сын расстанется с наркотиками, родители останутся наедине друг с другом и им придется разбираться со своими взаимоотношениями, не подменяя эту проблему наркоманией сына... Поэтому специалист должен быть готовым к тому, что семья будет оказывать сопротивление лечению. Это бессознательный механизм, который включается вне зависимости от благих намерений любящих родственников. Например, жена «по ошибке» привозит мужу-алкоголику в стационар конфеты с ликером. Следовательно, специалисту важно работать не только с самим аддиктом, но и с другими членами семьи, созависимыми. Однако это не всегда возможно. В этом случае мы доводим до осознания самого аддикта то, какую роль в его зависимости играют другие члены семьи, какие механизмы действуют в его семейной системе.

Самое сильное влияние дисфункциональная семья оказывает в детстве. Одна из точек зрения на проблему аддикции говорит о том, что предрасположенность к развитию зависимости закладывается в раннем детстве, к 3-летнему возрасту.

Важно довести до осознания, какие послания были получены в детстве, какой сценарий был сформирован тогда.

Но также следует уделить внимание тому, какой ресурс может быть взят из детского возраста. Детство всегда содержит ресурс, даже детство, проведенное в дисфункциональной семье. Этот ресурс аддикт может «взять» из своего детства и «использовать» его во взрослой жизни. Таким ресурсом, к примеру, может стать воспоминание о любящей бабушке, которая дала ребенку то, что не смогли дать родители.

Отдельно хотим подчеркнуть, что, отправляясь вместе с клиентом в его детство, мы не превращаемся в следователей. Наша задача состоит не в том, чтобы выяснить правду, осудить или оправдать — мы лишь помогаем понять, как прошлое влияет на настоящее.

Нарисуй свое детство

Цель: установление контакта с детской частью (с внутренним ребенком), исследование детского опыта.

Используемый материал: по листу бумаги А4 на каждого, пастель.

Порядок проведения. Участников группы просят нарисовать свое детство, без ограничений и заданной темы, так что это может быть абстракция, что-то конкретное или кто-то конкретный...

Потом каждый представляет свой рисунок в общем кругу и рассказывает о нем, остальные могут задавать вопросы и давать обратную связь.

Рекомендации ведущему:

- Самое главное при итоговой отработке рисунка — обратить внимание на то, какие чувства вызывает рисунок у автора. Также важно попросить обратную связь у остальных: «А что чувствуете вы, глядя на этот рисунок?»
- Так как у аддиктов тема детства обычно сопряжена с большим количеством напряжения, негатива, то важно помочь увидеть в рисунке ресурс: «Что тебе нравится в рисунке?»
- Это задание можно использовать не как самоценный тренинг, а включать в другие тренинги в виде настройки на детство: в этом случае время рисования можно ограничить.
- Аналогично можно работать с пластилином: «Вылепи свое детство».
- Если ведущему нужно сделать акцент на ресурс, тогда инструкция уточняется: рисунок «Мое счастливое детство».

Скульптура детства

Телесная метафора (из ТОП).

Цель: установление контакта с детской частью (внутренним ребенком), исследование детского опыта.

Порядок проведения. Участников просят подумать — как бы они телом могли изобразить свое детство. Имеется виду статичная поза, скульптура. На размышление дается несколько минут, важно не затягивать обдумывание.

После этого каждый изображает свою скульптуру, а группа дает обратную связь — какие чувства она вызывает, какие ассоциации.

Рекомендации ведущему:

- Память тела — о реальном родителе, о реальном детстве, а не о таких, какими мы их *должны* помнить, глядя через призму установок. «Тело не врет» — один из базовых постулатов телесно-ориентированной психотерапии.
- Так как тема детства очень личная и заряженная, то следует внимательно следить за обратной связью от группы, чтобы не было нарушения границ, интерпретаций в духе «Я понял, ты все детство мучился от одиночества», «Тебя не любили родители» и т.д. Обратная связь дается в форме «я»-высказываний: «Я считаю», «Я чувствую», «Мне кажется» и т.д.
- Можно предложить изобразить телом и другие понятия, связанные с детством: создать скульптуру «Счастливое детство» (позитив, поиск ресурса), «Хорошая мама», «Плохая мама», «Несчастный ребенок», «Любимый ребенок» и т.д. В некоторых случаях обсуждение и скульптуры могут быть групповыми — на усмотрение ведущего, что делает взаимодействие между членами группы более интенсивным.

Где живет детство?

Из ТОП (семинар Н.Ю. Григоровской).

Цель: ресурсо-ориентированная работа — исследование и интеграция детского опыта.

Порядок проведения. Группа устраивается в удобных, устойчивых позах, прикрывает глаза.

Сначала ведущий дает небольшую настройку, 3 — 5 минут, на свое усмотрение: на заземление, контакт с телом («Расслабься, хорошо ощути свое тело, почувствуй его устойчивость» и т.п.).

После этого ведущий начинает задавать вопросы и просит находить на них ответы, но не вслух, а про себя. После каждого вопроса должна быть пауза — достаточная для того, чтобы участники задумались над вопросом и нашли ответ:

- Где у тебя в теле живет детство? Найди его.
- Как оно выглядит? Какого оно размера? Тебе от него горячо, тепло, холодно? Погладь его.
- Какие к тебе приходят образы, когда ты так контактируешь с детством?
- Какой в нем ресурс?
- Что оно может тебе сейчас дать?
- Возьми это.
- Поблагодари свое детство и возвращайся сюда.

На эту часть дается 10 — 15 минут, потом в общем круге участники делятся опытом.

Рекомендации ведущему:

- Возможно использование фоновой музыки, спокойной, инструментальной, негромкой.
- В групповом обсуждении важно уделить внимание каждому участнику, минимум 5 минут.
- Как пример — можно предложить поговорить от имени детства.
- Голос ведущего в тот момент, когда он дает инструкцию, должен звучать спокойно, уверенно, речь должна быть неторопливой (группа в этот момент находится в регрессе).

Работа с семейными посланиями («Ходьба»)

Из ТОП (семинар Г.М. Ченцовой).

Цель: работа с семейными посланиями, сценарием.

Порядок проведения. Помещение должно быть достаточно просторным, чтобы группа могла свободно передвигаться. Участники группы произвольно ходят по комнате. Ведущий дает инструкцию, пробовать разные варианты ходьбы:

- Ходи так, как ты обычно ходишь.

- А теперь — как твоя мать хотела, чтобы ты ходил (как тебе это кажется — ты можешь пофантазировать).

- Как твой отец хотел, чтобы ты ходил.

- Как ты сам хочешь ходить.

И т.д.

По ходу ведущий просит отслеживать чувства, ощущения, мысли. На эту часть дается 10 — 15 минут, затем начинается обсуждение. Ведущий делает акцент на следующих моментах:

- что менялось;
- какие чувства приходили;
- как реагировало тело;
- какие были образы;
- как больше всего понравилось ходить;
- как — меньше всего;

и т.д.

Рекомендации ведущему:

- Ходьба является хорошим паттерном для диагностики не только потому, что это некое привычное действие, здесь работает еще и глубокая символика — это движение по своему жизненному пути.
- Этот тренинг хорошо давать не только зависимым, но и созависимым.
- Можно по аналогичному принципу исследовать привычные позы: «Сядь так, как ты обычно сидишь... Как твоя мать хотела бы, чтобы ты сидел...»
- Если кто-то из участников не отследил разницу — как меняется походка, можно предложить ему еще раз походить по комнате, но чтобы на этот раз группа смотрела на него и дала обратную связь (со стороны обычно хорошо видно, как тело реагирует на изменение инструкции).

Один день из жизни дисфункциональной семьи

Цель: исследование паттернов дисфункциональной семьи, их осознание.

Порядок проведения. Участникам предлагается поиграть в дисфункциональную семью — придумать и разобрать роли (группа сама предлагает, какие они, там может быть хоть внучатый племянник троюродного дедушки из Конотопа). Затем повзаимодействовать — воспроизвести один день из жизни дисфункциональной семьи.

В конце проходит обсуждение:

- Почему участником выбрана именно эта роль? Она привычна или непривычна? Напоминает ли кого-то из его родной семьи (например участник, играя роль отца, стал агрессивным, как его отец). Каково это — быть в этой роли?
- Какие чувства были в процессе взаимодействия, какие возникали импульсы, телесные ощущения...
- Было ли что-то знакомое в развернувшемся действе, напомнило ли оно родную семью, чем именно...

Рекомендации ведущему:

- Во время игры ведущий занимает позицию невключенного наблюдателя, не вмешивается.
- В итоговом обсуждении можно задать участникам вопросы: «А как в такой-то ситуации можно было поступить по-новому, по-здоровому? Что ответить, как поступить?», «Если бы это была здоровая семья, как тогда в ней развернулись бы события?»

Фигуры из соломки

Из гештальт-терапии с семьей (мастер-класс Н. Лебедевой, К. Кошкина).

Цель: диагностика семейных ролей, расширение их осознанности.

Используемый материал: набор соломки для коктейлей, ножницы, скотч (по количеству команд).

Порядок проведения. Ведущий просит группу разделиться на команды. Команды расходятся в разные стороны комнаты и садятся там в кружок. В зависимости от количества участни-

ков можно сформировать 2, 3 и более команд. Максимальное число участников в каждой команде — 6.

Каждой команде ведущий раздает соломинки, ножницы и скотч. Далее озвучивает задание: «Представьте, что ваша команда — это семья. Пусть каждый выберет себе роль (папа, мама, сын, дедушка и т.д.). Теперь вам нужно при помощи подручных материалов сделать «Символ вашей семьи». Старайтесь взаимодействовать друг с другом, исходя из выбранной роли. Пожалуйста, время пошло».

После того, как каждая команда создала свою фигуру из соломки и скотча, ведущий предлагает по-очереди представить свой символ и объяснить его значение. В процессе представления ведущий также задает участникам вопросы по выбранным семейным ролям. Почему выбрал именно такую роль? Как тебе было работать вместе в этой роли? И т.п. После представления в итоговом круге участники делятся своими чувствами по поводу сделанных фигур.

Рекомендации ведущему:

- В этом тренинге у участников может проявиться более глубокое осознание отношений со своими родственниками. Например, одна участница выбрала для себя роль отца и обнаружила, что очень скучает по нему, хотя в это время находилась с ним в остром конфликте. Если позволяет время, то ведущий может поработать с таким переживанием.

Скульптуры дисфункциональной и здоровой семьи

Цель: работа с семейным сценарием, взаимоотношениями.

Порядок проведения. Ведущий предлагает каждому выбрать — на этом тренинге он хочет быть добровольцем, то есть активным участником, или наблюдателем.

Группе добровольцев предлагается построить скульптуру дисфункциональной семьи. Участники сами выбирают — какие там роли, кто их исполняет (мама, папа и т.д.). Как-то меж-

ду собой договариваются, чтобы в итоге это была действительно скульптура — статические позы, а не некое действие.

Остальные участники смотрят со стороны и дают обратную связь — что они видят.

Потом ведущий расспрашивает самих участников: какие у них чувства, как реагирует тело, что хочется изменить и т.д.

В следующей части предлагается построить скульптуру здоровой семьи — при этом роли и «актеры» остаются теми же.

Рекомендации ведущему:

- Каждую из частей можно проводить как самостоятельный тренинг.
- Можно попросить участников договариваться о композиции без слов — чтобы в этом участвовали только их тела.
- В конце обязательно надо провести деролизацию — выход из роли.
- Методику хорошо давать после теоретического блока о дисфункциональной семье — например, если в этот день была лекция (для закрепления материала).

Скульптура «Моя семья»

Из семейной психотерапии.

Цель: исследование семейных посланий, сценария, детского опыта.

Порядок проведения. Тренинг представляет собой терапию клиента в группе — в центре круга идет работа с одним участником.

Ведущий предлагает ему создать скульптурную композицию «Моя семья». Участник вначале обозначает, кто относится к его семье, какие там роли: мама, жена, ребенок и т.д. Потом подбирает для каждой роли «актера» из участников группы. Выбранный участник вполне может отказаться — у него есть право сказать «нет», но в этом случае он объясняет свой отказ.

Затем из выбранных «актеров» делается единая композиция — скульптура под названием «моя семья». Это подразумевает статичные позы и отсутствие слов.

Скульптура должна просуществовать хотя бы несколько минут, чтобы опыт был достаточно прочувствован.

Затем в общем кругу идет обсуждение: какой отклик вызвала скульптура у наблюдателей и у участников опыта.

Рекомендации ведущему:

- Важно следить за тем, чтобы обратная связь была в форме «я»-высказываний: «я чувствовал», «мне казалось», «я захотел», «меня удивило»...
- В конце можно поработать на ресурс: «Что бы ты хотел изменить и как ты это можешь сделать?» То есть предложить подкорректировать скульптуру.
- Участники, представлявшие собой скульптуру, сначала дают обратную связь из роли («Когда я была твоей мамой, у меня было много страха за тебя, и при этом обиды...»). Потом проводится деролизация (снятие роли), и обратная связь дается от своего имени («Мне это напомнило мою собственную семью...»).

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЦЕЛОСТНОСТИ

Аддикция, а в равной степени и созависимость — болезнь, при которой оказывается затронутой самая центральная часть личности, ее ядро, и тогда психологическая целостность становится такой же разрушенной, как и физическая. Химическая зависимость в равной степени разрушает и тело, и психику. Это связано со следующими причинами.

1. Отчасти целостность личности является нарушенной еще до непосредственного развития химической зависимости, то есть собственно до того, как формируются алкоголизм, наркомания (или другой вид аддикции). Как раз именно этот фактор и становится одной из причин развития болезней.

Ведь пока личность сохраняет свою целостность, пока ее центральное ядро не затронуто, человек может справляться практически с любыми стрессовыми ситуациями — для регуляции своего состояния достаточно внутренних ресурсов. Тогда могут происходить буквально «чудеса». Так, Виктор Франкл в книге «Скажи жизни «да»» описывает свой опыт пребывания в концентрационных лагерях фашистской Германии, в том числе в Освенциме. Он приводит примеры того, как молодые и здоровые заключенные «сгорали» за считанные дни, когда теряли внутреннюю веру, целостность — то, что В. Франкл называет «смыслом жизни» (а это непосредственно связано с целостностью личности). И напротив — слабые и больные доживали до освобождения, если сохранялся внутренний стержень: тогда они переносили любые физические невзгоды.

Пока внутренняя целостность сохраняется, человек может переносить самый тяжелый дистресс (негативный стресс). Если она нарушена, то малейшие невзгоды выводят из себя, заставляют терять опору. Тогда возникает потребность в опоре вовне — и появляются «костыли» в виде ПАВ.

Таким образом, какой бы ни была генетическая предрасположенность, каким бы ни был внешний стресс, аддикция начинает развиваться лишь в том случае, когда нарушена внутренняя целостность личности.

В свою очередь, внутренняя целостность личности нарушается:

- в результате систематического неправильного воспитания в дисфункциональной семье — в результате так называемых **травм развития**. Например, ребенка унижали, отвергали... Это происходит в детстве, и тогда создается почва для развития зависимости в дальнейшем.
- вследствие **травмы** — некоего травматичного события, например, изнасилования, нападения, аварии... Подобное может произойти в любом возрасте.

2. Нарушение целостности ядра личности усугубляется по мере прогрессирования болезни. Не может быть так называемого «безопасного употребления», не несущего последствий — тело и психика разрушаются параллельно.

Поэтому одной из задач, стоящих перед специалистами по работе с аддиктивным поведением, становится восстановление целостности личности. Если ядро личности вновь обретает целостность, то тогда отпадает необходимость в употреблении.

Работа с мандалой

Комментарий. Мандала переводится с санскрита как «круг». Это древнейшая праформа, являющаяся отображением *самости* (ядра личности). Работа с мандалой целительна — она направлена на восстановление целостности. И неважно, рисуют ли мандалу или раскрашивают, выкладывают из песка и т.д., — в этот момент идет глубинная работа по восстановлению целостности личности.

Использовать мандалы в психологической работе предложил К.Г. Юнг, и на настоящий момент существует множество подобных техник. Мы предлагаем те из них, которые, на наш взгляд, наиболее оптимальны для работы с аддиктами.

Работа с мандалами является и диагностической, и терапевтической. Что касается диагностики (выбор цветов, центрированность, симметрия и т.д.), то в данном сборнике мы не останавливаемся на этом моменте. Интересующимся предлагаем ознакомиться с материалами по арт-терапии, посвященным работе с мандалой.

Цель: восстановление целостности личности на глубинном уровне. Стабилизация состояния.

Используемый материал: шаблоны по числу участников группы (лучше с запасом). Для этого берутся листы, желательно формата А3 (А4 также допускается), каждый лист превращается в квадрат (лучше отрезать лишнюю часть, а не загибать ее). На нем рисуется черная окружность, можно обвести черной ручкой обыкновенную тарелку с ровными краями. При этом до краев должно остаться расстояние 2–3 см. Получится шаблон для мандалы. Рисовать на нем лучше всего пастелью.

Порядок проведения. Участникам раздают подготовленные ведущим шаблоны и просят сделать произвольный рисунок: «Нарисуй, что ты хочешь, как ты хочешь. Абстрактно, конкретно, в круте или выходя за его пределы... Ты ни в чем не ограничен. Рисуй до тех пор, пока тебе не начнет нравиться рисунок и ты не почувствуешь его завершенность». На рисование отводится достаточно времени — иногда почти все время тренинга.

Мандала возвращает целостность на уровне глубинного бессознательного. Обсуждение рисунков в конце не обязательно, но если оно происходит, то при групповой отработке рисунка можно:

- поговорить с клиентом о том, какие чувства у него вызывает рисунок и его элементы в отдельности;
- если что-то не нравится — нужно переделывать, пока не понравится!
- попросить составить рассказ от имени своей мандалы;
- предложить клиенту «поговорить» с мандалой и ее частями (клиент задает вопросы, затем от имени мандалы на них отвечает);
- давать названия;
- подобрать ассоциации к цветам, элементам рисунка, их количеству;

- получить обратную связь от группы — что остальные участники чувствуют, глядя на рисунок;
- и т.д.

Рекомендации ведущему:

- Важно не торопить процесс рисования, так как в этот момент осуществляется глубинная внутренняя работа.
- Как вариант тренинга участникам может предлагаться конкретная тема рисунка: «Мое выздоровление», «Моя жизнь» и т.д. Все равно будет идти глубинная внутренняя работа по восстановлению целостности.
- Можно предъявлять мандалы разных размеров, на листе А4 и А3 — на выбор.
- Можно использовать фоновую музыку — это не повлияет на процесс, так как мандала оказывает действие на более глубоком уровне, чем музыка (что редкость, так как музыка действует на глубокие слои нашей психики).
- Если участник не хочет рисовать — надо расспросить, почему. Может, его устраивает пустой круг — пусть тогда так и будет. Если другие причины («не хочу») — стоит попытаться уговорить или хотя бы прояснить причины сопротивления (нежелание работать с мандалой — нежелание соприкасаться со своим глубинным «я»).
- Можно использовать не краски, а природные материалы: предложить выложить мандалу из камешков, ракушек, крупы. В случае работы с природными материалами можно предложить участникам сделать одну единую групповую мандалу, это поможет провести диагностику группы как единого «организма» и оценить сплочение.

Ледниковый период

По И.А. Соловьевой.

Цель: освоение навыков оптимальной саморегуляции (здоровой заботы о себе — в противовес привычному паттерну употребления ПАВ).

Порядок проведения. Ведущий предлагает игровую ситуацию — наступает новый ледниковый период. Только он отличается от предыдущих тем, что он порождает холод не только снаружи, но и внутри — и люди замерзают от внутреннего холода, пустоты, одиночества... Ведущий даже может описать соответствующее этому телесное состояние: пустота и темнота внутри, ощущение ненужности, холод в костях, желание сжаться и спрятаться... (Тем самым моделируется привычное для аддиктов негативное состояние).

После этой настройки ведущий говорит о том, что от этого есть спасение — некое волшебное средство. Бесполезно пытаться согреться у костра, батареи, под пледом, надевать на себя шубы — потому что этот холод приходит не извне, а изнутри. Не подходят и психоактивные вещества. Согреваться тоже нужно внутренне. Для этого нужно настроить себя на что-то, что поможет согреться. Это могут быть какие-то мысли, воспоминания, надежды, планы на будущее, какие-то важные люди в жизни... Что-то, что не даст замерзнуть, прогонит внутренний холод, и внутри разольются тепло, спокойствие...

И ведущий предлагает участникам опробовать этот новый способ согреться. Для этого нужно удобно сесть, устойчиво поставить стопы, закрыть глаза и вызвать соответствующие образы. На эту часть дается от 5 до 10 минут.

После чего участникам предлагается поделиться — получилось ли согреться, что помогло и что помешало.

Рекомендации ведущему:

- Когда речь заходит о чем-то, что поможет «согреться изнутри», зависимые участники обычно вспоминают про алкоголь и наркотики. Так что в группе могут возникнуть смех и переглядывания, напряжение начнет засмеиваться — в этом случае важно, чтобы участники проговорили свои ассоциации. Для аддиктов они естественны — это их основной способ саморегуляции. Наша задача — не уничтожить этот саморазрушительный паттерн (все равно не получится), а помочь им освоить новые, здоровые способы заботы о себе.

- Можно подсказать участникам, подвести их к тому, что помочь «согреться изнутри» могут такие ценности как желание жить, вера, семья, любовь к близким, творчество, любимая работа и т.д.

Заброшенный дом

Из гештальт-терапии (семинар В.Н. Видулова).

Цель: техника направлена на установление контакта со своим self, восстановление целостности, самоисцеление.

Используемый материал: если в конце дается рисунок, то бумага и пастель.

Порядок проведения. Группа удобно устраивается — сидя или лежа, в хорошо заземленных (устойчивых) позах. Все закрывают глаза. Ведущий дает настройку — просит каждого обратить внимание на дыхание, тело... «Насколько расслабленно твое тело?», «Что уже удалось расслабить?», «Найди, что еще не расслабилось? Попробуй все же это расслабить» и т.д. На настройку уходит до 5 минут.

Ведущий произносит текст — он может быть достаточно произвольным.

Например:

«Ты идешь по дороге, где-то на природе... Это может быть реальное место из твоего прошлого или воображаемое... Что это за место? Время года? Время суток? Погода? Что на тебе надето? Что за дорога — тропинка, шоссе?..

Дорога выводит тебя к заброшенному дому. Ты стоишь у забора. Что это за забор? Ты заходишь в сад. Что это за сад? Подходишь к дому. Как он выглядит? Из чего сделан? Ты заходишь в него — он заброшен. Оглядишься — что ты видишь? Ты гуляешь по дому... Рассматриваешь разные предметы... Заходишь в разные комнаты... Что ты видишь? Как ты думаешь, кто тут жил?

И ты начинаешь наводить порядок — берешь тряпку, ведро... Протираешь мебель, моешь окна... Можешь даже поклеить новые обои, принести что-то новое...

Потом ты выходишь в сад, гуляешь. Там растут цветы, ты срываешь букет, возвращаешься в дом, берешь вазу, наливаешь воду и ставишь туда букет...

Ты можешь еще немного побыть в доме и взять то, что хочешь. Потом ты выходишь из дома, проходишь через сад — можешь еще немного в нем погулять.

После этого ты выходишь — но это твой дом, ты всегда сможешь вернуться обратно».

В конце происходит итоговое обсуждение — каждый делится своим опытом.

Рекомендации ведущему:

- Так как дом — символ эго, внутреннего мира, то в процессе тренинга происходит путешествие во внутренний мир и восстановление целостности.
- Можно попросить участников сделать рисунок этого дома — чтобы его *заякорить*, что увеличит эффект от тренинга.
- Следует оставить достаточно времени на итоговый круг, чтобы каждый поделился своим опытом (по 5 минут на участника).
- У аддиктов часто возникают мрачные, пугающие образы — дом темный, разрушенный, там могут жить привидения или мерзкие животные...

Иногда в итоговом круге зависимый демонстративно сообщает шокирующие подробности, чтобы вызвать сильную эмоциональную реакцию группы и ведущего (провокация): например, там может быть вурдалак, расчлененный труп и т.д. Важно спокойно к этому отнестись и сделать акцент на тех переменах, которые там происходят: «Да, это был страшный дом. Но посмотри — как он изменился!»

- Также аддикт может настаивать на том, что перемены невозможны. Это позиция «Мне плохо, но не хочу ничего менять». Тогда важно довести до его осознания, что это не «не могу», а «не хочу», и исследовать вторичную выгоду от этого.

Освобождение

Из семинара В.И. Есаулова.

Цель: ресурсо-ориентированная работа — изменение привычного шаблона, новый взгляд на проблемную ситуацию.

Порядок проведения

Участники сидят в удобных, устойчивых позах, с закрытыми глазами. Ведущий предлагает участникам совершить некое внутреннее путешествие, в котором он будет их сопровождать. И дает послание следующего содержания:

- Настройся на свою проблему, трудную ситуацию.
- Представь, как ты взлетаешь над ней, освобождаешься.
- Ты освободился. Ты летишь там-то... Пролетаешь над тем-то... И видишь вот это... (Ведущий дает описание полета над какой-то местностью, красивой, лучше всего, чтобы это был природный ландшафт).
- А теперь ты возвращаешься к своей проблеме, смотришь на нее сверху. Может, видишь уже по-другому... Как именно?... Как поменялись твои чувства, твое отношение к ней? Твой взгляд на нее?

После этого участники «возвращаются» в круг и идет обсуждение — как проблема выглядела в начале, как — во время проведения техники, что поменялось и т.д.

Рекомендации ведущему:

- Ведущий должен выделить по 5—7 минут на каждого участника в общем кругу.
- При работе с аддиктами можно идти двумя путями. Первый: в начале тренинга задать ограничение — выбранная проблема должна быть связана с зависимостью. Второй путь: выбор не ограничивать, а в конце обсудить — кто выбрал проблему, связанную с болезнью, а кто — «постороннюю», и почему это произошло. В последнем случае важно довести до осознания участников, что «посторонняя» проблема выбирается тогда, когда нет принятия своей болезни, идет сопротивление.

- При обсуждении важно сделать акцент на ресурсных переменах: «Что изменилось к лучшему?»; «Что важного ты для себя открыл?»; «Как изменилось твоё состояние?» и т.п.

Маяк

Из психосинтеза (семинар В.И. Есаулова).

Цель: поиск и интеграция внутреннего ресурса.

Порядок проведения. Участники сидят в удобных, устойчивых позах, с закрытыми глазами. Ведущий предлагает им представить следующую картину: «Вокруг темно-темно, полная неизвестность. Непонятно, где ты и куда идти. Какие чувства это порождает? Ощущения?..»

После этой «негативной» появляется другая картина: некий огонек начинает освещать пространство, и становится понятно — куда идти. Это маяк. Ведущий предлагает каждому участнику представить — что он в этой ситуации делает, куда идет, что видит, что происходит... Какие при этом чувства, мысли, ощущения...

В конце проходит групповое обсуждение: участники делятся тем, что они испытывали «в темноте», что произошло, когда зажегся маяк, что они увидели и куда пошли и т.п.

Рекомендации ведущему:

- В первой части, до появления маяка, у группы возникает много тревоги. Важно не останавливаться, но при этом предложить участникам позаботиться о себе: предложить им поставить стопы на пол и почувствовать опору, устойчивее устроиться на стуле, дышать ровно и глубоко.
- Если при появлении маяка участник решил к нему не идти, а остаться в темноте, это его выбор, пусть он примет все последствия. К итоговому кругу он будет в дискомфортном состоянии, которое усилится после того, как все остальные начнут рассказывать про пришедшее облегчение. Тогда, уже в итоговом кругу, следует уделить ему внимание и довести до его осознания причины тако-

го выбора и их связь с болезнью. Обычно это отображает позицию: «Мне плохо, но менять я ничего не хочу».

- Также, если участник принял решение остаться в темноте, ни в коем случае не надо убеждать его идти к свету. Обычно аддикт бессознательно ждет именно этого — чтобы его уговаривали и упрашивали, и это отражает его отношение к лечению (он ждет, что его будут уговаривать лечиться, а он всем назло будет продолжать употреблять). В этом случае можно вернуть участнику ответственность: «Это твой выбор», «Мне грустно, что ты принял такое решение, но я с уважением отношусь к твоему выбору», «Это твой выбор. Ты готов взять на себя ответственность за все его последствия?» и т.д.

Мантра

Из семинара Г. Буххольца, в адаптации И.А. Соловьевой.

Цель: поиск ресурса, обучение оптимальной саморегуляции.

Используемый материал: лист бумаги и ручка для каждого участника.

Порядок проведения. Ведущий говорит вступительные слова о том, что ПАВ (психоактивные вещества) — это костыль, на который зависимый человек опирается, когда ему плохо. Но коварство ПАВ в том, что они приносят в итоге больше вреда, чем пользы. В действительности такой «костыль» не нужен, у каждого человека достаточно ресурсов, чтобы справляться с трудными ситуациями.

И ведущий предлагает участникам тренинга сочинить мантру — рассказывает о ее «магическом», «волшебном» действии. Говорит о том, что эта мантра может прийти на помощь в трудную минуту, и у каждого она своя. Поэтому каждый сейчас сам сочинит мантру.

Делается это следующим образом:

- Пациенту надо вспомнить три ситуации, когда ему было очень хорошо без ПАВ, то есть в трезвости. Это могут быть ситуации из любого возрастного периода, у сильно

разрушенных употреблением пациентов всплывают ситуации из детства.

- Затем надо каждую ситуацию кратко описать на бумаге (3—5 предложений).
- Ужать каждое описание до 2—5 слов.
- А теперь соединить их воедино — это и есть «мантра».

Далее каждый пациент медленно и вдумчиво зачитывает свою мантру.

Рекомендации ведущему:

- У аддиктов сильно так называемое «магическое» мышление, поэтому к заданию «Сочини мантру» они относятся с большим энтузиазмом и верят в ее магическое действие. Акцент, который делает ведущий, — ты можешь сам регулировать свое состояние здоровым образом, не прибегая к ПАВ.
- Пример «Мантры» (пациент реабилитации, 27 лет, алкоголик и игрок):

Солнце заходит, закат.

Я стою на балконе.

Надежда есть.

РАБОТА С ГРАНИЦАМИ

Еще одна тема, неотъемлемо связанная с аддикцией — проблема границ. У зависимого (а также и у созависимого) человека всегда есть проблема с границами, в той или иной форме. Речь идет о границах психологических, куда входят границы коммуникативные, социальные, эмоциональные и т.д.

Это связано с незавершенностью сепарационной ситуации: вне зависимости от паспортного возраста, аддикт является еще не зрелой личностью, симбиотически связанной с матерью. Поэтому он любой ценой стремится к симбиозу: будь то с живым объектом, то есть с человеком (что больше характерно для созависимости) или с неживым объектом (наркотиком, бутылкой, компьютером и т.п.).

Виды нарушений границ у человека:

1. Жесткие границы приводят человека к самоизоляции. Они в большей степени характерны для аддиктов, страдающих компьютерной зависимостью (шизоидная структура характера).
2. Люди, нарушающие границы других: человек не чувствует, когда нарушает чужие границы. Это характерно в целом для личности зависимого человека, но больше — для наркоманов (истерическая и психопатическая структуры характера).
3. Диффузные (размытые) границы: человек не чувствует, когда нарушают его границы. Это больше характерно для проблемы созависимости (мазохистическая структура характера).
4. Смешанный тип границ: плохо чувствуются и свои, и чужие границы. Часто встречается у алкоголиков.

Поэтому нам, как специалистам, важно работать:

- над завершением сепарационной ситуации, отделением от матери. Однако это достаточно глубинная работа, поэтому оптимально проводить ее в индивидуальной форме, а не в групповой.
- над укреплением границ, на что и направлены приведенные ниже тренинги. При этом важна следующая закономерность: все виды границ тесно связаны, и укрепляя один из них (например, эмоциональные), мы тем самым придаем целостность и остальным (коммуникативным и др.).

Скажи «Нет!»

Из семинара Е.В. Левченковой.

Цель: исследование и укрепление границ, освоение права на свои границы.

Порядок проведения. Участники разбиваются на пары. В течение пяти минут один из партнеров обращается ко второму с самыми разными просьбами, задача второго — каждый раз их отклонять, просто отвечая «нет». Без объяснений, оправданий, не вступая в диалог, но при этом отслеживая — что происходит: хочется ли ему оправдываться, есть ли чувство вины и т.д.

Потом идет обсуждение в парах — около трех минут (кто что чувствовал; было ли трудно или легко; не обижался ли тот, кому отказывали; и т.д.).

Затем партнеры меняются ролями.

В групповом итоговом обсуждении важно подвести участников к осознанию — каков у них механизм запрета на отказ (появляется вина, страх отвержения и т.д.). Для этого можно задавать вопросы:

- Какие чувства возникли? С чем именно это связано?
- В какой роли труднее быть? Почему?
- Был ли дискомфорт? С чем он был связан?
- Этот опыт как-то связан с повседневной жизнью?

В реальности происходит нечто похожее?

И т.д.

Рекомендации ведущему:

- Подобный тренинг хорошо проводить не только с зависимыми, но и с созависимыми. При этом зависимому труднее услышать отказ, а созависимому труднее кому-то отказать.
- Если участник утверждает, что у него совершенно не было негативных чувств, то это неправда, хотя обман может быть и бессознательным (то есть участник сам в это искренне верит). Определенный уровень негатива в этом взаимодействии должен присутствовать, это нормально. Для нас как для специалистов это становится темой для работы, если негатива слишком много (сильная обида, чувство вины...) или он отрицается («Да мне все равно!»). В последнем случае мы работаем с сопротивлением, и доводим до осознания участника — что же на самом деле с ним происходило и почему включился механизм отрицания.

Съешь!

Из биоэнергетики А. Лоуэна (семинар Н.Ю. Григорьевской).

Цель: исследование и укрепление границ.

Используемый материал: любые «вкусняшки» (печенье, конфеты и т.п.).

Порядок проведения. Ведущий говорит о том, что большинству из нас обычно трудно говорить «нет» и как-то еще обозначать свои границы. Истоки этого обычно идут из семьи, детства, когда взрослые не принимали «нет» ребенка. Типичная ситуация — кормление, в большинстве семей ребенка кормят насильно, прибегая для этого к самым разным уловкам. К каким именно — это уже в каждой семье по-своему.

После этого вступления ведущий предлагает исследовать — что же происходило в детстве каждого, почему сейчас есть трудности с границами. Говорит, что сегодня мы будем играть в детство. Он просит разбиться на пары, договориться, кто сначала будет ребенком, а кто — взрослым. Детей просит настро-

иться на детство, почувствовать себя ребенком детсадовского возраста. А взрослым раздает «вкусняшки».

После чего объявляет, что задача взрослого — сделать так, чтобы ребенок эту «вкусняшку» съел. Задача ребенка — не съесть. На это ведущий дает 4–5 минут: все начинают одновременно по команде и по команде прекращают. Пары объявляют — каков итог взаимодействия.

Партнеры меняются ролями.

В групповом итоговом обсуждении каждый делится своим опытом из роли ребенка и из роли взрослого. Какие манипуляции он использовал как *взрослый* (обычно мы перенимаем их у наших родителей), какие защиты — как *ребенок*.

Рекомендации ведущему:

- Во время взаимодействия в парах ведущему лучше не вмешиваться, просто наблюдать — за исключением тех случаев, когда кто-то начинает слишком сильно нарушать чужие границы — прибегает к физической силе и т.д.
- «Вкусняшки» лучше принести с запасом, так как часто они выкидываются или как-то еще портятся.
- В итоговом круге важно соотнести полученный опыт с реальностью — как участник отстаивает свои границы, какие манипуляции использует по отношению к другим и т.д.

Веревочка

Из ТОП (семинар В.Б. Березкиной-Орловой).

Цель: исследование и укрепление границ. Исследование предпочитаемых жизненных стратегий.

Используемый материал: веревка, лучше цветная.

Порядок проведения. Ведущий объявляет, что сегодня есть возможность исследовать свои границы: найти в них слабые и сильные места; укрепить их. И спрашивает — кто хочет быть первым.

Добровольцу дается веревка (или набор веревок). Его просят в центре комнаты очертить веревкой свое пространство в

форме круга, потом встать внутрь. Добровольцу дается достаточное количество времени, чтобы сделать пространство оптимальным для себя, потом — обжиться внутри круга. Ведущий обращает внимание — целостны ли границы, непрерывна ли линия. Спрашивает, как себя доброволец чувствует внутри своих границ.

Потом ведущий объявляет, что задача добровольца — отстоять свое пространство, никого не впустить в свои границы.

А вот задача группы — все же туда проникнуть. НО! — нельзя применять силу, нельзя физически вторгаться в пространство. Нужно получить разрешение добровольца на то, чтобы войти к нему в круг. Для этого можно использовать самые разные психологические манипуляции и уловки, постараться найти его слабое место, подобрать ключик. Ведущий может показать пример:

— Ай-ай-ай, как тебе не стыдно! Я столько для тебя делаю, а ты меня не хочешь пустить! Как тебе не совестно? Хорошие девочки/мальчики так не поступают!

Спрашивает у добровольца — как ему было это слышать. Спрашивает у группы — на что была направлена манипуляция (*чувство вины*).

После этого ведущий предлагает группе попробовать свои силы. При этом условие: пробовать по одному. Когда пробует один — остальные держатся вдалеке, наблюдают, дают обратную связь.

Ведущий просит добровольца обращать внимание — как и на какие манипуляции он реагирует, где его слабые места. А группа должна понять — какая манипуляция кроется за какими словами, что это за ключики, которые пытаются подобрать (жалость, страх, любопытство и т.д.). В конце этого взаимодействия доброволец — сам! — сворачивает свое пространство, отдает веревочку.

После группового обсуждения в центре может побыть следующий доброволец: он выстраивает уже свое пространство, и т.д.

Рекомендации ведущему:

- Желательно, чтобы ведущий не подсказывал группе, какие ходы можно использовать: запугивать, бить на жа-

лость, соблазнять... Пусть думают сами, не надо давать установок.

- Важно следить, чтобы никто в пылу игры не совершил физического вторжения в границы (иногда участники «забывают» это важное правило, что очень диагностично).
- Чтобы объяснить этот принцип — получить согласие войти — ведущий может привести в пример легенду о вампире. Вампир не может силой проникнуть в дом жертвы, ему нужно получить ее разрешение переступить порог.
- Также важно отслеживать, чтобы не было «группового нападения» — участники пытаются проникнуть в границы строго по одному, остальные в это время держатся на безопасном расстоянии.
- В общем кругу ведущий может сказать о том, что здесь психологическая работа идет не только для того, кто был в центре, но и для всех остальных. Это очень диагностично — кто какие манипуляции предпочитает использовать. Потому что обычно мы сами ведемся на те же манипуляции, которые используем чаще всего (лесть, любопытство, обида и т.д.).
- Когда тот, кто был в центре, собирается сворачивать свое пространство, ведущий может сказать: «Свои границы ты оставляешь себе, а веревочку отдаешь мне». Это оптимальная формулировка для завершения.

Границы («Чистые руки»)

Понятие «границы» является одним из ключевых в процессе реабилитации больных химической зависимостью. А работа на осознание, прояснение и удержание собственных границ — основная задача терапии пограничных личностных расстройств.

В рамках программы «12 шагов» существуют несколько главных принципов («границ») успешного выздоровления. Одна из них — «Чистые руки», то есть невозможно, например, употребить наркотик или алкоголь, не взяв его в руки. Принятие таких границ позволяет повысить эффективность лечения.

Тема границ и соблюдение определенных принципов характерны для любой терапии зависимостей, не только для программы «12 шагов».

Несмотря на то, что данный тренинг подразумевает провокацию, он как нельзя лучше помогает проверить, насколько каждый из пациентов усвоил важность соблюдения границ.

Цель: осознание своих границ в выздоровлении, осознание сопротивления, это повышает эффективность лечения.

Используемый материал: много различных по цвету и фактуре предметов. Нужны они для того, чтобы обозначать разные виды химических веществ. Это могут быть, например, набор карандашей, шарики, моток веревки, кольцо скотча, баночки с краской, пластилин и т.п.

Основное требование — чтобы каждый предмет по внешнему виду напоминал какой-либо вид наркотика или алкоголя.

Внимание! Использовать настоящие бутылки из-под спиртного, таблетки, порошки не рекомендуется! Все предметы нужно положить в мешок (пакет).

Порядок проведения. Ведущий приносит с собой в группу мешок с вышеперечисленными предметами и объявляет, что тренинг начинается. После этого выкладывает из пакета в центр круга предметы один за другим, озвучивая при этом название типа химического вещества. Далее ведущий произносит такой текст:

«А сейчас каждому нужно будет взять из круга самое свое «любимое» химическое вещество, которое привело вас сюда. После того, как все разберут эти предметы, я объявлю следующую часть задания».

Участники разобрали предметы, и ведущий просит поделиться своими чувствами. И ответить на вопрос: «Каким образом сейчас произошло нарушение важной границы «чистые руки»?»

На обсуждение отводится достаточно времени, это главная часть тренинга.

Задача ведущего — помочь прояснить участникам собственные «слабые места», которые могут помешать выздоровлению, осознать их.

Рекомендации ведущему:

- Стоит отметить, что обязательно в группе находится такой участник, который, несмотря ни на что, отказывается выполнять задание, то есть из круга ничего не берет. Обычно это человек, который уже добился некоторых успехов в выздоровлении и, соответственно, усвоил основную границу. В обсуждении необходимо уделить особое внимание этому участнику.
- Будет нелишним добавить, что позиция ведущего должна быть беспристрастной и констатирующей факты, а не порицающей и, тем более, стыдящей.

Список литературы

1. Белогуров С. Б. Популярно о наркотиках и наркоманиях. 2-е изд., испр. и доп. СПб: Невский Диалект, 2000.
2. Вегшейдер-Круз Ш. Еще один шанс: Интернет-ресурс.
3. Горбатова Е.А. Теория и практика психологического тренинга. СПб: Речь, 2008.
4. Горски Т. Оставаться трезвым: Руководство по предотвращению срыва. Мерелин Миллер
5. Горски Т. Путь выздоровления. М.: ИОИ, 2006.
6. Джонсон В. Как заставить наркомана или алкоголика лечиться: Метод убеждения: Интернет-ресурс.
7. Дойл Пита Д. Консультирование зависимостей: Практическое руководство для консультирования людей с химической и другими зависимостями: Интернет-ресурс.
8. Егоров А. Ю. Возрастная наркология. М.: ИОИ, 2002.
9. Емельянова Е.В. Кризис в созависимых отношениях: Принципы и алгоритмы консультирования. СПб: Речь, 2004.
10. Житникова Т.Л., Поливанова Е.А. Анекдоты, пословицы и поговорки в помощь психологу в наркологии. М.: НАН, 2001.
11. Иванова Е.Б. Как помочь наркоману. СПб: Невский диалект, 2001.
12. Колошина Т.Ю., Трусь А.А. Арт-терапевтические техники в тренинге. СПб: Речь, 2010.
13. Кольцова О.В. Психология работы с наркозависимыми. СПб: Речь, 2007.
14. Копытин А.И., Корт Б. Исцеляющие путешествия: Техники аналитической арт-терапии. СПб: Речь, 2007.
15. Копытин А.И., Богачев О.В. Арт-терапия наркоманий. М.: Психотерапия, 2008.
16. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика. М.: Класс, 2006.
17. Малчина-Пых И.Г. Телесная терапия: Справочник практического психолога. М.: Эксмо, 2007.
18. Москаленко В.Д. Зависимость: семейная болезнь. М.: ПЕР СЭ, 2008.

19. Москаленко В.Д. Когда любви слишком много. М.: Психотерапия, 2009.
20. Некрасов А. Материнская любовь. М.: Амрита-Русь, 2009.
21. Пауэлл Дж. Как устоять в любви. М.: Путь, 2004.
22. Пауэлл Дж. Почему я боюсь любить. М.: Путь, 2004.
23. Поттер-Эфрон Р. Стыд, вина и алкоголизм. М.: ИОИ, 2002.
24. Практическая арт-терапия: Лечение, реабилитация, тренинг / Под ред. А.И. Копытина. М.: Когито-Центр, 2008.
25. Психогимнастика в тренинге / Под редакцией Н.Ю. Хрящевой. СПб.: Речь; Институт тренинга, 2000. 256 с.
26. Психология зависимости: Хрестоматия / Сост. К.В. Сельченко. Минск: Харвест, 2007.
27. Психология и лечение зависимого поведения под ред. С. Даулинга. М.: Класс, 2007.
28. Руководство по групповой арт-терапии / Под ред. А.И. Копытина. СПб.: Речь, 2003.
29. Руководство по телесно-ориентированной психотерапии. СПб.: Речь, 2007.
30. Старшенбаум Г.В. Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей. М.: Когито-Центр, 2006.
31. Стюарт В. Работа с образами и символами в психологическом консультировании. М.: Класс, 2007.
32. Тимошенко Г.В., Леоненко Е.А. Работа с телом в психотерапии. М.: Психотерапия, 2006.
33. Фалковски К. Опасные наркотики. М.: ИОИ, 2002.
34. Фельденкрайз М. Сознание через движение. М.: ИОИ, 2001.
35. Хеллингер Б. Порядки любви. М.: Институт консультирования и системных решений, 2008.
36. Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж. Освобождение от созависимости. М.: Класс, 2002.
37. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие. М.: Генезис, 2005.
38. Фопель К. Энергия паузы. М.: Генезис, 2005.



ИНСТИТУТ ПСИХОТЕРАПИИ И КЛИНИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

Свидетельство о гос. аккредитации № 010576 от 11.11.2010 г.
Государственная образоват. лицензия № 027157 от 22.06.2010 г.
www.psyinst.ru; www.psygrad.ru; www.psybook.ru
127055, г. Москва, ул. Новолесная, д. 6 «Б», стр. 1
т/факс: (495) 987-44-50 (многоканальный, с 10 до 20 час.)

ПОСЛЕДИПЛОМНАЯ ПЕРЕПОДГОТОВКА ПО КЛИНИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

для работы в системе здравоохранения и частной практики
с выдачей государственного диплома о профессиональной
переподготовке по специальности «Клиническая психология»

ПСИХОЛОГ ⇒ КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ

В соответствии с Приложением № 2 приказа МЗ РФ № 438 от 16.09.2003 г., медицинский (клинический) психолог, работающий в учреждении здравоохранения – это специалист с высшим психологическим образованием по специальности клиническая психология (030302), либо специалист с другим высшим психологическим образованием, прошедший профессиональную переподготовку по клинической психологии.

При работе в учреждениях здравоохранения клинические психологи по разряду, оплате и льготам приравняются к врачам

Принимаются: психологи, педагоги-психологи, социальные и др. психологи, бакалавры психологии, студенты 4, 5-го курсов факультетов психологии (параллельно с основным обучением).

Виды специализации при переподготовке:

1. Интегративный подход в психологической коррекции
2. Арт-терапия
3. Гипноз эриксоновский и эриксоновская психотерапия
4. Детская и подростковая психологическая коррекция и психотерапия
5. Зависимого и созависимого поведения психотерапия
6. Когнитивная психотерапия
7. Кризисных состояний и постстрессовых расстройств коррекция и психотерапия
8. Пренатальная и перинатальная психология и психотерапия
9. Психосоматических расстройств психологическая коррекция и психотерапия
10. Семейный психолог (специализация, включающая обучение по системной семейной, детской, подростковой, перинатальной психологии и психотерапии)
11. Символдрама в психотерапии и психологической коррекции
12. Системная семейная психотерапия
13. Телесно-ориентированная психотерапия
14. Трансактный анализ и Терапия нового решения
15. Трансперсональная психотерапия
16. Экзистенциальная психотерапия

С программами переподготовки, расписанием занятий можно ознакомиться в Институте или на сайте института <http://www.psyinst.ru>