РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

20 практик для взрослых детей алкоголиков (ВДА) и других дисфункциональных семей

Проверенные подходы психотерапии для восстановления границ, эмоциональной регуляции и внутренней опоры

Важно перед началом

Эта тетрадь — инструмент самопознания и поддержки, а не замена психотерапии или медицинской помощи.

Если во время выполнения упражнений возникают сильные, захлёстывающие чувства, воспоминания о травме или мысли о причинении себе вреда — остановитесь и обратитесь за очной поддержкой к психотерапевту, психиатру или на горячую линию психологической помощи.

Двигайтесь в своём темпе. Пропускать упражнения — нормально.

Как пользоваться тетрадью

Материал разделён на 6 разделов, соответствующих основным группам симптомов ВДА: границы и созависимость, внутренний критик и стыд, внутренний ребёнок и привязанность, тело и травма, мышление и когнитивные искажения, коммуникация и отношения.

Каждое упражнение включает: имя автора или терапевтического подхода, суть практики, пошаговую инструкцию, ожидаемый результат и рабочее поле для собственных записей. Рекомендуется не проходить всё подряд за один день, а брать по 1–2 упражнения в неделю, возвращаясь к записям через время.

Содержание

Раздел 1. Границы и созависимость — упражнения 1–5

Раздел 2. Внутренний критик и стыд — упражнения 6–8

Раздел 3. Внутренний ребёнок и привязанность — упражнения 9–11

Раздел 4. Тело и травма — упражнения 12–14

Раздел 5. Мышление и когнитивные искажения — упражнения 15–17

Раздел 6. Коммуникация и отношения — упражнения 18–20

Границы и созависимость

На основе работ Мелоди Битти о выздоровлении от созависимости

1. Отделение чувств (разделение ответственности)

Подход / автор: Мелоди Битти, концепция созависимости

Суть практики

В алкогольных семьях дети привыкают контейнировать чужие эмоции: чужой гнев или стыд воспринимается как собственная вина и возникает обязанность все исправить.

Как выполнять

• Заметьте момент, когда вас «затягивает» в чужое настроение.

• Сделайте паузу и мысленно или вслух проговорите: «Это его/её гнев. Это его/её стыд. Это его/её выбор пить. Мои чувства принадлежат мне, а его/её — ему/ей».

• Добавьте: «Я не обязан(а) это исправлять».

Ожидаемый результат

Эмоциональное и физическое отделение себя от переживаний зависимого родственника, снижение тревожной вовлечённости.

Рабочее поле — В какой ситуации на этой неделе вам нужно было это сказать себе?

Вот как созависимость проявляется именно в отношении чужих эмоций у ВДА:

1. Растворение в чужом настроении
Собственное эмоциональное состояние человека мгновенно подстраивается под настроение другого — партнёр расстроен, и через минуту расстроен(а) уже и ВДА, без осознанного решения, почти рефлекторно.

2. Считывание микровыражений как система раннего оповещения
Постоянное, почти неосознаваемое сканирование лица, тона голоса, позы близкого человека — не из любопытства, а из необходимости заранее уловить угрозу, как в детстве нужно было улавливать перемену настроения непредсказуемого родителя.

3. Ответственность за то, чтобы другому было хорошо
Ощущение, что если рядом кто-то расстроен, зол или в плохом настроении — это моя задача, которую нужно немедленно решить, а не просто чужое переживание, которое имеет право существовать само по себе.

4. Невозможность оставаться спокойным(ой) рядом с чужим гневом
Даже гнев, никак не направленный на самого ВДА, вызывает телесную тревогу, желание срочно всё сгладить, уступить, успокоить — потому что в детстве гнев взрослого нередко предвещал реальную опасность.

5. Заимствование вины партнёра или родственника
Если близкий человек чувствует вину или стыд за собственный поступок, ВДА часто неосознанно берёт часть этой вины на себя — «наверное, я как-то спровоцировал(а)» — вместо того чтобы оставить эту эмоцию там, где она принадлежит.

6. Радость только тогда, когда радуются другие
Собственное хорошее настроение становится зависимым от эмоционального состояния окружающих — трудно позволить себе быть довольным(ой), если рядом кто-то грустит или злится.

7. Хроническое «дочувствование» за другого
Ощущение, что раз другой человек не может или не хочет выразить свою эмоцию, кто-то должен сделать это за него — додумывание и проживание чужих непроговорённых переживаний вместо самого человека.

8. Паника при малейшем эмоциональном отдалении близкого
Если партнёр или родственник просто молчит, устал, погружён в свои мысли — это считывается не как нормальное человеческое состояние, а как надвигающийся разрыв или катастрофа.

9. Невозможность разграничить «мне плохо» и «ему/ей плохо»
Эмоциональные границы стёрты настолько, что в моменте сложно понять, чьё именно это переживание — собственное или позаимствованное у другого человека прямо сейчас.

10. Облегчение как единственный маркер «всё в порядке»
Внутреннее спокойствие наступает не тогда, когда сам человек чувствует себя хорошо, а только тогда, когда окружающие явно демонстрируют, что довольны и не злятся — то есть безопасность определяется исключительно чужим эмоциональным состоянием.

2. Смена фокуса («Стоп-Созависимость»)

Подход / автор: Мелоди Битти

Суть практики

Созависимые люди тратят большую часть энергии на мысли о другом человеке, теряя контакт с собственными потребностями.

Как выполнять

• 3–5 раз в день останавливайтесь и задавайте себе три вопроса.

• Что я сейчас чувствую в своём теле?

• Чего я хочу прямо сейчас?

• Что я могу сделать для себя в ближайшие 15 минут?

Ожидаемый результат

Возврат фокуса внимания с чужого кризиса на собственные базовые потребности.

Рабочее поле — Запишите свои ответы на три вопроса прямо сейчас.

3. «Позволить упасть» (прекращение спасательства)

Подход / автор: Мелоди Битти

Суть практики

Спасая зависимого от последствий его действий, близкий человек продлевает болезнь и истощает себя.

Как выполнять

• Составьте список «услуг», которые вы регулярно оказываете зависимому человеку.

• Отметьте те, которые вы больше не будете выполнять (оправдания перед начальством, оплата долгов, уборка последствий, защита перед родственниками).

• Выберите одно действие, которое прекратите на этой неделе.

Ожидаемый результат

Зависимый человек сталкивается с естественными последствиями своего поведения — единственным реальным стимулом к изменению.

Рабочее поле — Какую одну «услугу» вы решили прекратить и что вас в этом пугает?

Справочная информация по теме ВДА.

Вот список из десяти типичных «услуг», которые ВДА оказывают зависимым близким — тех самых действий, которые Мелоди Битти называет спасательством, продлевающим болезнь, а не помощью:

1. Покупка алкоголя или других объектов зависимости
Купить бутылку «чтобы не пошёл сам и не натворил бед», или потому что «всё равно выпьет, так пусть хоть дома, под присмотром» — на деле это прямое участие в поддержании зависимости.

2. Одалживание денег без возврата или на цели, связанные с зависимостью
Дать в долг, зная (или подозревая), что деньги пойдут не на еду или счета, а на очередную дозу — либо просто снова и снова выручать финансово там, где нужно, чтобы человек сам столкнулся с последствиями.

3. Лояльное присутствие во время самого акта употребления
Сидеть рядом, пока человек пьёт или употребляет — «чтобы не было одиноко» или «чтобы проконтролировать количество» — что на деле нормализует процесс и лишает его естественного социального дискомфорта в одиночестве.

4. Придумывание оправданий перед начальством или окружающими
Звонить на работу зависимого и говорить, что он «заболел», когда на самом деле он не может встать после запоя — тем самым ограждая его от последствий, которые могли бы стать стимулом для изменений.

5. Уборка последствий запоя или срыва
Мыть, убирать, стирать, выносить бутылки, приводить квартиру в порядок после того, как человек пришёл в невменяемом состоянии — вместо того чтобы позволить ему увидеть и осознать последствия самому.

6. Оплата долгов, штрафов или ущерба, возникших из-за зависимости
Погашать кредиты, штрафы за вождение в нетрезвом виде, компенсировать испорченное имущество — принимая на себя финансовые последствия чужих действий.

7. Постоянная эмоциональная «скорая помощь» после каждого срыва
Бросать все свои дела и планы, чтобы утешать, выслушивать раскаяние, снова и снова прощать в ту же ночь — не давая пространства и времени для того, чтобы человек сам пережил последствия своего поведения.

8. Защита зависимого перед другими членами семьи
Скрывать масштаб проблемы от других родственников, преуменьшать её («он просто немного расслабляется по пятницам»), тем самым лишая семью возможности объединиться и потребовать реальных изменений.

9. Выполнение обязанностей зависимого — работы по дому, воспитания детей, финансового обеспечения
Полностью брать на себя все роли, которые должен выполнять партнёр, чтобы «дети не пострадали» или «дом не развалился» — что снимает с зависимого любую ответственность и мотивацию меняться.

10. Согласие продолжать отношения без единого условия или границы
Оставаться рядом бессрочно, без каких-либо чётких условий («если ты не начнёшь лечение, я...») — полное отсутствие границ, которое сигнализирует зависимому, что его поведение не имеет реальных последствий для отношений.

4. Твёрдое «нет» без оправданий

Подход / автор: Мелоди Битти

Суть практики

Оправдания перед отказом дают манипулятору «зацепку» оспорить границу; чистый отказ такой зацепки не оставляет.

Как выполнять

• Используйте формулу короткого отказа: «Нет, я не смогу этого сделать» или «Нет, мне это не подходит».

• Не добавляйте «потому что…».

• При давлении повторяйте фразу без изменений («заезженная пластинка»).

Ожидаемый результат

Укрепление личных границ без чувства вины за отсутствие развёрнутого объяснения.

Рабочее поле — Потренируйтесь: пропишите свои варианты короткого отказа на реальную ситуацию и обязательно произнесите эти варианты несколько раз чтобы привыкнуть слышать свой голос говорящий нет.

Справочная информация по теме ВДА.

Вот пять ситуаций, где отказ был бы совершенно уместным, а ВДА обычно соглашается — против собственных интересов, ресурса и даже здравого смысла:

1. Просьба выйти на работу в свой законный выходной
Коллега или начальник просит «просто на пару часов, ты же всё равно дома» в день, который был запланирован для отдыха. ВДА соглашается, хотя формально имеет полное право отказать — трудовой договор и элементарная усталость это позволяют.

2. Друг постоянно занимает деньги и не возвращает вовремя
Просьба одолжить ещё раз, несмотря на то, что предыдущий долг так и не закрыт. Отказ был бы разумной финансовой границей, но ВДА снова даёт — из страха показаться жадным(ой) или разрушить дружбу.

3. Родственник просит забрать его с вокзала/аэропорта в неудобное время, хотя есть такси
Объективно есть альтернатива (такси, каршеринг), просьба не экстренная. Но ВДА срывается среди ночи, потому что отказ ощущается как предательство, а не как разумное «у тебя есть другой вариант».

4. Коллега перекладывает часть своей работы «на минутку помочь», и это входит в привычку
Разовая просьба превращается в регулярную практику — коллега систематически недорабатывает, зная, что ВДА подхватит. Отказ был бы восстановлением справедливого баланса, но человек продолжает молча тянуть чужую нагрузку.

5. Партнёр просит поддержать решение, с которым ВДА внутренне категорически не согласен(на)
Например, крупная покупка, переезд, финансовое решение, вызывающее серьёзные сомнения. Вместо честного «я не согласен(на) и вот почему» — молчаливое согласие, чтобы избежать конфликта, даже когда собственное мнение обосновано и важно.

Общая черта всех пяти: в каждой ситуации есть ***объективно доступная альтернатива или законное право сказать «нет»****, но ВДА интерпретирует отказ не как обычное человеческое право, а как угрозу отношениям или доказательство собственной «плохости» — то есть снова работает то самое правило «ты обязан(а) помогать» из манипулятивных убеждений*

Рабочее поле — какие у вас возникают ситуации в которых хочется и уместно сказать “нет”.

5. Моя декларация прав

Подход / автор: Мелоди Битти

Суть практики

Письменный перечень базовых прав помогает опираться на них в моменты сомнения и вины.

Как выполнять

• Выпишите на карточку: «Я имею право заботиться о себе», «Я имею право не отвечать, если человек пьян или агрессивен», «Я имею право менять мнение и говорить нет», «Я имею право строить свою жизнь отдельно от проблем родителей».

• Держите карточку на виду и перечитывайте в трудные моменты.

Ожидаемый результат

Формирование внутренней опоры и снижение автоматического чувства вины при отстаивании границ.

Рабочее поле — Допишите свои собственные пункты декларации.* (см. приложение)

Справочная информация: Билль о правах личности

Эту концепцию сформулировал американский психотерапевт Мануэль Смит в своей культовой книге «Тренинг уверенности в себе» («When I Say No, I Feel Guilty»), а позже её развил психолог Эверетт Шостром. Каждое право из декларации Смита противопоставляется манипулятивной установке, которую нам часто внушают с детства.

Ассертивные права и манипулятивные убеждения

1. Вы имеете право сами оценивать свое поведение, мысли и эмоции *и отвечать за их последствия.*
Манипулятивное убеждение: Вы не должны сами оценивать себя. Ваше поведение должен одобрять кто-то более авторитетный или мудрый.

2. Вы имеете право не оправдываться *и не объяснять другим свои поступки.*
Манипулятивное убеждение: Вы обязаны отчитываться перед другими за свои действия и объяснять причины своих решений.

3. Вы имеете право решать, хотите ли вы брать на себя ответственность *за решение чужих проблем.*
Манипулятивное убеждение: У вас больше обязательств перед другими людьми и системой, чем перед самим собой. Нужно всегда помогать.

4. Вы имеете право менять свое мнение.
Манипулятивное убеждение: Если вы высказали одну точку зрения, вы должны её придерживаться. Изменение мнения — признак безответственности.

5. Вы имеете право делать ошибки *и отвечать за них.*
Манипулятивное убеждение: Вы не должны ошибаться. Если вы ошиблись, вы должны чувствовать вину, а окружающие имеют право вас контролировать.

6. Вы имеете право сказать: «Я не знаю».
Манипулятивное убеждение: Вы должны знать ответы на все вопросы, иначе вы глупы или некомпетентны.

7. Вы имеете право быть независимым от доброжелательности *окружающих и их отношения к вам.*
Манипулятивное убеждение: Вы должны делать так, чтобы люди к вам хорошо относились, иначе вы останетесь в изоляции.

8. Вы имеете право принимать нелогичные решения.
Манипулятивное убеждение: Вы обязаны во всём следовать строгой логике, обосновывать каждый свой шаг разумом.

9. Вы имеете право сказать: «Я тебя не понимаю».
Манипулятивное убеждение: Вы должны быть чуткими и угадывать потребности других с полуслова, без лишних расспросов.

10. Вы имеете право сказать: «Меня это не интересует».
Манипулятивное убеждение: Вы должны стремиться к совершенству, интересоваться всем полезным и не быть равнодушным к тому, что важно для других.

Внутренний критик и стыд

Гештальт-терапия, самосострадание, когнитивно-поведенческая терапия

6. Техника «Три стула»: сепарация от внутреннего критика

Подход / автор: Фриц Перлз, гештальт-терапия (модифицированная автором И.Скуминой)

Суть практики

ВДА часто живут под гнётом жестокого внутреннего голоса — наследия критики со стороны пьющих родителей. Метод помогает экстернализировать этот голос и отделиться от него.

Как выполнять

Шаг 1. Поставьте друг напротив друга три стула. Для себя, для Адвоката и для Критика

Шаг 2. Сядьте на стул Критика и озвучьте его претензии — из роли Себя заметьте, чьими словами и интонациями он говорит.

Шаг 3. Пересядьте на стул адвоката и ответьте Критику используя взрослые и фактические аргументы.

Шаг 4. Вернитесь на стул Себя и скажите: «Я больше не принимаю эти обвинения. И даже если ты прав - я не принимаю - Я имею право на ошибки».

Ожидаемый результат

Снижение уровня самобичевания и осознание, что критикующий голос — не собственный, а усвоенный.

Рабочее поле — Чьими словами говорил ваш Критик? Что вы ответили из взрослой позиции?

Вот типичные поводы, за которые внутренний критик атакует взрослых детей алкоголиков — собранные по логике тех паттернов, что мы уже разбирали (гиперответственность, недоверие себе, страх ошибки).

1. За то, что попросил(а) о помощи
«Не мог(ла) справиться сам(а)? Слабак. Другим людям ты не нужен(на) со своими проблемами.»

2. За то, что отдохнул(а)
«Пока ты отдыхаешь — кто-то работает. Ты теряешь время. Заслужил(а) ли ты вообще этот отдых?»

3. За несовершенный результат
Не «хорошо сделано, но есть шероховатости», а сразу — «ты всё испортил(а)», даже если объективно всё в порядке, кроме одной мелкой детали.

4. За выраженную эмоцию
«Ты слишком остро реагируешь. Нормальные люди так не расстраиваются из-за ерунды. Возьми себя в руки.»

5. За отказ или границу
«Ты подвёл(а) человека. Эгоист(ка). Теперь *он(а) о тебе плохо думает — и правильно.*»

6. За то, что занял(а) место/время/внимание
Стыд просто за факт присутствия — задал(а) вопрос на собрании, попросил(а) переговорить, оказался(ась) в центре внимания хоть на секунду.

7. За прошлые ошибки, которые давно исправлены
Критик поднимает случай многолетней давности как свежее обвинение — будто срок давности на самобичевание не действует.

8. За чужую реакцию
«Он расстроился из-за тебя» — даже если реальная причина чужого настроения не имеет к человеку никакого отношения.

9. За то, что не предугадал(а) чужую потребность
«Ты должен(на) был(а) понять, что ему это было нужно, без слов. Ты невнимателен(льна) к людям.»

10. За саму потребность в похвале или признании
«Тебе нужно одобрение? Как по-детски. Взрослые люди не нуждаются в том, чтобы их хвалили.»

*Общая закономерность во всех десяти: критик наказывает не за реальный проступок, а за **нарушение негласного правила выживания**, усвоенного в детстве («будь идеальным, не проси, не чувствуй, не занимай места»)*

7. Пауза самосострадания

Подход / автор: Кристин Нефф, практики самосострадания

Суть практики

ВДА свойственна жёсткая самокритика («я недостаточно хорош», «я слишком много прошу»). Пауза самосострадания — короткая практика, замещающая критику поддержкой.

Как выполнять

1 шаг. В момент трудности произнесите: «Это момент страдания» (осознанность).

2 шаг. Затем: «Страдание — часть жизни, я не одинок(а) в этом» (общность).

3 шаг. Затем положите руку на грудь и скажите: «я буду добр(а) к себе сейчас» (доброта к себе).

Ожидаемый результат

Снижение интенсивности стыда и самокритики, формирование навыка поддерживающего внутреннего диалога.

Рабочее поле — Опишите ситуацию за последнюю неделю, где эта пауза могла бы помочь.

8. Дневник трёх колонок (протокол СМЭР)

Подход / автор: Когнитивно-поведенческая терапия

Суть практики

ВДА часто страдают когнитивными искажениями: сверхобобщением, катастрофизацией, чёрно-белым мышлением. Разбор автоматических мыслей возвращает мышлению реалистичность.

Как выполнять

• Колонка 1 — автоматическая мысль/страх: что я подумал(а)?

• Колонка 2 — реальные факты: какие есть объективные доказательства за и против?

• Колонка 3 — взрослый вывод: как выглядит реалистичная оценка ситуации?

Ожидаемый результат

Разрушение детских паттернов реагирования на стресс, включение рационального мышления вместо автоматической тревоги.

Рабочее поле — Заполните три колонки на основе недавней тревожной мысли.

Справочная информация по теме ВДА. Восемь когнитивных искажений, которые чаще всего встречаются в литературе и терапевтической практике по теме ВДА:

1. Катастрофизация

Любая мелкая неопределённость («не ответили на сообщение», «начальник нахмурился») мгновенно разрастается до худшего возможного сценария — потому что в детстве непредсказуемость действительно часто предвещала реальную опасность.

2. Чтение мыслей

Уверенность, что точно знаешь, что думает и чувствует другой человек (обычно что-то негативное о тебе), без единого подтверждения — навык, отточенный годами вынужденного «считывания» настроения непредсказуемого родителя.

3. Чёрно-белое мышление

Всё или ничего: «либо я идеален(-льна), либо я полный провал», без промежуточных, реалистичных оценок — типично для среды, где не было пространства для ошибок без последствий.

4. Персонализация

Автоматическое присвоение себе ответственности за чужие эмоции и поведение («мама расстроена — это из-за меня»), даже когда объективно это не так.

5. Иллюзия контроля

Убеждённость, что если стараться, предугадывать и контролировать достаточно сильно — можно предотвратить чужой срыв, конфликт или беду, хотя объективно это вне зоны влияния человека.

6. Долженствования («должен/обязан»)

Жёсткие внутренние правила («я должен быть полезным», «я обязан со всем справляться сам») вместо гибких предпочтений — превращают обычную жизнь в бесконечный список невыполнимых обязательств.

7. Эмоциональное обоснование

«Я чувствую себя виноватым — значит, я действительно виноват» — вывод о фактах делается напрямую из интенсивности эмоции, а не из реальных доказательств.

8. Фильтрация (селективное внимание к негативу)

Из любой в целом благополучной ситуации выхватывается единственная негативная деталь, а вся позитивная часть игнорируется — например, из десяти хороших отзывов запоминается один критический.

Внутренний ребёнок и привязанность

Транзактный анализ, Internal Family Systems, семейная системная терапия

9. Письмо внутреннему ребёнку

Подход / автор: Эрик Берн, транзактный анализ

Суть практики

Дети в алкогольных семьях вынуждены рано взрослеть, из-за чего их «внутренний ребёнок» остаётся травмированным и заброшенным.

Как выполнять

• Найдите свою детскую фотографию (5–8 лет) и внимательно посмотрите на неё.

• Напишите этому ребёнку письмо из позиции взрослого: что он услышал бы, если бы кто-то его тогда защитил, поддержал, дал бы то в чем была нужда.

• Включите фразы поддержки: «Ты не виноват в том, что родители пьют», «Тебе не нужно спасать семью — ты можешь просто быть ребёнком».

Ожидаемый результат

Исцеление чувства одиночества и базовой незащищённости, укрепление связи со своими более уязвимыми чувствами.

Рабочее поле — Начните письмо здесь — можно продолжить на отдельном листе.

10. Разговор с внутренней частью

Подход / автор: Ричард Шварц, Терапия внутренних семейных систем. Internal Family Systems (IFS)

Суть практики

В этой практике речь пойдет о нашем нежелательном поведении. Имеется в виду поведение, которое нам самим не нравится и мы бы хотели его изменить или избавиться от него.

В IFS личность рассматривается как система «частей».
Для данной практике предлагается выделить 2 части
- Часть - Х - отвечающая за нежелательное поведение (дайте ей позитивное имя)
- Часть - Я

Как выполнять

- Заметьте повторяющуюся реакцию (например, тревожный контроль или стремление всем угодить) и дайте ей имя — это «часть».
- Подготовьте 2 стула и одно место где вы будете выходить из этой игры и отдыхать.
- Спросите у части “Х” с любопытством, а не осуждением: «Что ты пытаешься для меня сделать? От чего ты меня защищаешь?»
- Пересядьте на стул Х и ответьте на вопрос.
- Пересядьте на стул Я и Получите ответ.
- Из спокойного, любопытного состояния («Я», Self) поблагодарите часть за её работу и предложите ей отдохнуть, взяв на себя её функцию по-взрослому. Или предложите ей варианты как реализовать это намерение другими средствами.

Ожидаемый результат

Снижение внутреннего конфликта между частями личности, рост доступа к спокойному, устойчивому «Я».ё

Рабочее поле — Опишите одну свою часть и её намерение.

Справочная информация по теме ВДА: Виды нежелательного поведения

Взрослые дети алкоголиков часто замечают за собой и крайне недовольны своим следующими проявлениями:

1. Подхалимаж / угодничество (people-pleasing)

Автоматическое согласие на любую просьбу, даже в ущерб себе, желание понравиться и избежать малейшего недовольства со стороны других — ещё до того, как человек успевает спросить себя, чего хочет он сам.

2. Гиперконтроль

Навязчивая потребность контролировать детали, планы, чужое поведение — попытка предотвратить хаос, знакомый по детству, даже там, где контроль объективно не нужен и не помогает.

3. Извинения без вины

Автоматическое «извини» в ситуациях, где извиняться не за что — за то, что заняли место, задали вопрос, выразили мнение, просто существуют в пространстве.

4. Постоянное сканирование настроения других (гипербдительность)

Непроизвольное, почти рефлекторное считывание микровыражений лиц, тона голоса, малейших изменений в атмосфере комнаты — привычка, выработанная как система раннего предупреждения об опасности в детстве, которая не выключается и во взрослой безопасной среде.

5. Прокрастинация и трудности с завершением начатого

Начинать легко, довести до конца — почти невозможно: незавершённые дела копятся, потому что финал ассоциируется с оценкой, а оценка — с риском critiki или разочарования, знакомым с детства.

Рабочее поле — Опишите ваше нежелательное поведение.

11. Реконструкция семейных правил

Подход / автор: Вирджиния Сатир, семейная системная терапия

Суть практики

В дисфункциональных семьях действуют негласные законы выживания, которые во взрослой жизни становятся **токсичными сценариями**.

Как выполнять

• Выпишите правила, которые действовали в родительском доме (например: «Не приводи друзей домой», «Притворяйся, что всё в порядке»).

• Рядом с каждым старым правилом сформулируйте новое взрослое правило для своей нынешней жизни.

• Пример: было — «Я должен предугадывать настроение других»; стало — «Я отвечаю только за своё настроение».

Ожидаемый результат

Осознанный отказ от устаревших семейных сценариев, которые больше не служат защите во взрослой жизни.

Рабочее поле — Запишите минимум три пары «было / стало».

Справочная информация: Главные негласные правила в алко-семье.

Не говори

(запрет на обсуждение проблемы, алкоголизм становится главным семейным секретом, который скрывают от окружающих).

Не доверяй

(постоянные обещания зависимого не пить нарушаются, из-за чего члены семьи перестают верить любым словам).

Не чувствуй

(подавление эмоций — боли, страха, гнева и стыда — ради выживания в постоянном стрессе).

Не будь собой

(дети и второй супруг подстраиваются под настроение пьющего, меняя свое поведение ради безопасности).

Главное — зависимый

(вся жизнь семьи, ее бюджет и планы вращаются вокруг пьющего человека и его состояния).

Рабочее поле — Запишите какие сценарии еще вспомнились и опишите один из них.

4. Тело и травма

Соматическая терапия и техники регуляции нервной системы

12. Заземление 5-4-3-2-1

Подход / автор: Питер Левин, соматическая терапия (Somatic Experiencing)

Суть практики

Ребёнок в алкогольной среде привыкает «отключать» тело и замораживать чувства, чтобы справиться со страхом и стыдом. Травма живёт в теле, и возвращение к реальности идёт через физические ощущения.

Как выполнять

• Найдите глазами 5 предметов разного цвета вокруг себя.

• Потрогайте 4 разные текстуры.

• Услышьте 3 разных звука.

• Почувствуйте 2 запаха.

• Ощутите 1 вкус (глоток воды, мятная жвачка).

Ожидаемый результат

Быстрое снижение паники и тревоги, возврат из эмоционального «провала в прошлое» в безопасное настоящее.

Рабочее поле — В какой ситуации вы могли бы применить эту технику на этой неделе?

13. Билатеральная стимуляция («объятия бабочки»)

Подход / автор: Техника, применяемая в EMDR-ориентированной работе с травмой

Суть практики

Поочерёдное похлопывание по плечам создаёт билатеральную (двустороннюю) стимуляцию, которая помогает нервной системе успокоиться при остром стрессе или тревожном воспоминании.

Как выполнять

• Скрестите руки на груди, кисти на противоположных плечах.

• Медленно, поочерёдно похлопывайте то одной, то другой ладонью — как крылья бабочки.

• Продолжайте 1–2 минуты, дыша спокойно и медленно.

Ожидаемый результат

Снижение остроты тревоги и физического напряжения в моменте.

Рабочее поле — Эта техника — техника первой самопомощи и не заменяет проработку травмы со специалистом. Отметьте, что изменилось в теле после выполнения.

14. Диафрагмальное дыхание для регуляции нервной системы

Подход / автор: Соматические подходы к работе со стрессом

Суть практики

Хронически включённая реакция «бей/беги/замри», усвоенная в детстве в непредсказуемой среде, поддерживается поверхностным грудным дыханием.

Как выполнять

• Положите одну руку на грудь, другую на живот.

• Вдыхайте медленно через нос на 4 счёта так, чтобы двигалась рука на животе, а не на груди.

• Задержите дыхание на 2 счёта, выдыхайте медленно на 6 счётов.

• Повторите 5–8 циклов.

Ожидаемый результат

Активация парасимпатической нервной системы, снижение физиологического уровня тревоги.

Рабочее поле — Как менялось ваше состояние по шкале от 1 до 10 до и после практики?

РАЗДЕЛ 5

Мышление и когнитивные искажения

Терапия принятия и ответственности (ACT), концепция бессилия

15. Когнитивное расслияние («У меня есть мысль, что…»)

Подход / автор: Терапия принятия и ответственности (ACT)

Суть практики

ВДА склонны сливаться с автоматическими мыслями, воспринимая их как абсолютную истину («я никчёмный», «меня бросят»). Расслияние создаёт дистанцию между собой и мыслью.

Как выполнять

• Заметьте тревожную мысль в её первоначальной формулировке (например: «Я всё испорчу»).

• Переформулируйте: «У меня есть мысль о том, что я всё испорчу».

• Добавьте ещё слой: «Я замечаю, что у меня есть мысль о том, что…»

Ожидаемый результат

Снижение слитности с автоматическими негативными мыслями, увеличение психологической гибкости.

Рабочее поле — Возьмите свою частую тревожную мысль и пропишите её через расслияние.

Справочная информация по теме ВДА. Тревожные мысли ВДА

1. *Раз никто не жалуется на мой запах и внешний вид — значит, с зубами все в порядке.*
2. *Если я слишком счастлив(а) сейчас — потом обязательно будет расплата.*
3. *Мне повезло, что меня вообще терпят/держат/любят — не стоит требовать большего.*
4. *Настоящая проблема появится, если я перестану всё контролировать.*
5. *Я не имею права злиться, ведь у других было хуже, чем у меня.*
6. *Со мной что-то не так.*
7. *Я всё делаю неправильно.*
8. *Я никому не нужен(на) по-настоящему.*
9. *Я снова всё испортил(а).*
10. *Надо было промолчать.*
11. *Если я уйду с этой работы, лучше уже не найду.*
12. *Если мы расстанемся, больше никого не встречу.*
13. *Через 5 лет я так и буду сидеть на том же месте.*
14. *Если сейчас не решусь — упущу единственный шанс.*
15. *Дети вырастут и увидят, что я не справился(ась).*

Рабочее поле — Какие еще ваши тревожные мысли требуют проработки через расслияние.

16. Формула трёх «НЕ»

Подход / автор: Стефани Браун, исследования детей в алкогольных семьях

Суть практики

Ребёнку кажется, что если он будет «идеальным», зависимость родителя от алкоголя прекратится. Во взрослом возрасте это превращается в иллюзию контроля и вину за чужие срывы.

Как выполнять

В момент вины за поведение зависимого близкого произнесите формулу:

1 - НЕ - Я это не устроил(а).

2 - НЕ - Я не могу это контролировать.

3 - НЕ - Я не могу это вылечить.

Заметьте физическое облегчение при снятии с себя роли «спасателя».

Ожидаемый результат

Снятие иллюзии всемогущества и хронической вины, разгрузка психики от неподъёмной ответственности.

Рабочее поле — В какой ситуации вам нужно было напомнить себе эту формулу?

Справочная информация по теме ВДА.

Вот пять ситуаций, где ВДА может понадобиться формула трёх «НЕ» (Стефани Браун) — «Я это не устроил(а). Я не могу это контролировать. Я не могу это вылечить»:

1. Партнёр в плохом настроении после работы
Он пришёл домой раздражённым, отвечает односложно, хлопнул дверью. Автоматическая мысль: «Я что-то сделал(а) не так, надо срочно исправить атмосферу». Формула трёх «НЕ» напоминает: его настроение — следствие его собственного дня, а не результат вашего поведения.

***2. Взрослый родственник продолжает пить, несмотря на все разговоры*
*** Очередной срыв после периода трезвости. Возникает привычный импульс: найти нужные слова, снова объяснить, «достучаться» на этот раз. Формула останавливает попытку в сотый раз «вылечить» словами то, что не лечится словами.*

3. Друг переживает тяжёлый развод и явно тонет в горе
Хочется взять на себя организацию его быта, решать вместо него, звонить каждый час с проверкой. Формула помогает отличить поддержку от попытки контролировать чужой процесс горевания.

4. Ребёнок (свой собственный) капризничает или злится
Резкое чувство вины: «Я плохой родитель, раз у него истерика». Формула напоминает: возрастные кризисы и эмоции ребёнка — не прямое доказательство родительской несостоятельности.

5. Коллега на работе постоянно срывает дедлайны, подводя всю команду
Возникает желание переделать его часть работы самому, чтобы не подвести остальных, вместо того чтобы дать ему столкнуться с последствиями. Формула помогает остановиться и не брать на себя чужую ответственность в третий раз подряд.

*Общий паттерн во всех пяти: формула нужна именно там, где чужая проблема (эмоция, зависимость, кризис, ошибка) автоматически ощущается как **личная задача, требующая немедленного решения**, хотя объективно человек не является ни причиной, ни контролёром, ни целителем этой ситуации.*

Рабочее поле — Какие ситуации для трех НЕ отзываются и какие еще надо добавить?

17. Идентификация признаков ВДА

Подход / автор: Джанет Войтиц, «Взрослые дети алкоголиков»

Суть практики

Войтиц описала классические признаки ВДА 13 классических признаков ВДА по Джанет Войти. Взрослые дети алкоголиков:

Как выполнять

• Прочитайте список классических признаков ВДА (доступен в литературе Войтиц и материалах АСА).

• Отметьте, какие из них вы узнаёте в себе.

• Для каждого отмеченного признака запишите одну ситуацию, где он проявился недавно.

Ожидаемый результат

Узнавание этих черт в себе снимает изоляцию и самообвинение.

«Мои реакции — нормальный ответ на ненормальные обстоятельства», снижение стыда за собственные паттерны.

Рабочее поле — Какие 3 признака вы узнали в себе сильнее всего?

Справочная информация по теме ВДА. Признаки ВДА.

1. Пытаются угадать, что такое норма. Поскольку перед глазами не было здорового примера, они постоянно ищут ориентиры.

2. Испытывают трудности с доведением задуманного до конца. Им тяжело планировать и завершать дела из-за привычки жить в хаосе.

3. Лгут даже тогда, когда можно сказать правду. Ложь в детстве служила защитой от гнева родителей или скрывала семейную тайну.

4. Безжалостно осуждают себя. Обладают крайне низкой самооценкой и жестким внутренним критиком.

5. Испытывают трудности с получением удовольствия и весельем. Им сложно расслабиться, жизнь воспринимается слишком серьезно.

6. Относятся к себе с предельной серьезностью. Любая мелочь кажется им глобальной проблемой.

7. Испытывают глубокие трудности в близких отношениях. Либо избегают близости из-за страха боли, либо полностью растворяются в партнере.

8. Чрезмерно реагируют на изменения, которые они не могут контролировать. Смена планов вызывает у них панику или ступор.

9. Постоянно ищут одобрения и подтверждения своей значимости. Их самооценка полностью зависит от мнения окружающих.

10.Чувствуют себя не такими, как все. Им кажется, что они «дефектны» или изолированы от общества.

11.Чрезвычайно ответственны или абсолютно безответственны. Либо берут на себя проблемы всего мира (гиперконтроль), либо опускают руки.

12.Сверхлояльны даже перед лицом незаслуженного пренебрежения. Они годами остаются в деструктивных отношениях, боясь покинутости.

13.Склонны к компульсивным поступкам. Подчиняются импульсам, загоняя себя в трудоголизм, переедание или новые зависимости

Коммуникация и отношения

Правила дисфункциональной семьи, ассертивное общение, семейные роли

18. Три правила наоборот: говорить — чувствовать — доверять

Подход / автор: Клаудиа Блэк, терапия семей с зависимостью

Суть практики

В дисфункциональной семье действует негласный закон «не говори, не чувствуй, не доверяй». Взрослая жизнь ВДА требует последовательного нарушения этих правил.

Как выполнять

• Говорить: практикуйте называть вещи своими именами вслух хотя бы с одним доверенным человеком.

• Чувствовать: разрешайте себе замечать и проживать эмоции, не подавляя их в теле.

• Доверять: сознательно выбирайте одного человека вне родительского дома, кому вы постепенно открываетесь.

Ожидаемый результат

Постепенное восстановление способности к близости, снижение хронической настороженности в отношениях.

Рабочее поле — Какое из трёх правил труднее всего нарушить лично вам и почему?

Справочная информация по теме ВДА. Не говори Не чувствуй Не доверяй.

1. ***Не рассказывают, как прошёл их день, даже когда спрашивают близкие***
Обычный человек делится: «Устал, начальник придирался, зато с коллегой посмеялись». ВДА чаще отвечает «нормально» — и меняет тему, даже если день был тяжёлым. («не говори»)

2. Не просят о помощи, даже когда объективно не справляются
Обычный человек в затруднении звонит другу: «Можешь помочь с переездом?» ВДА скорее сделает всё сам(а), не выспавшись и не осилив, лишь бы не оказаться в позиции нуждающегося. («не доверяй»)

3. Отвечают «я в порядке» на автомате, даже в слезах
Обычный человек, если ему плохо, может сказать: «Мне тяжело сейчас». ВДА нередко произносит «всё хорошо» ровно в тот момент, когда по лицу видно обратное — эмоция подавляется раньше, чем успевает оформиться в слова. («не чувствуй»)

4. Не делятся планами и мечтами вслух, пока те не станут почти гарантированным фактом
Обычный человек может воодушевлённо рассказать о смутной идее — сменить профессию, куда-то переехать. ВДА чаще молчит о задумках до последнего, опасаясь сглазить, быть осмеянным или что план сорвётся у всех на глазах. («не говори» + «не доверяй»)

5. Не показывают радость слишком явно
Обычный человек может искренне ликовать по поводу хорошей новости на людях. ВДА часто сдерживает даже позитивные эмоции — приглушённая улыбка вместо смеха, тихое «здорово» вместо восторга — потому что в детстве любое яркое проявление чувств (даже радости) могло стать непредсказуемо небезопасным. («не чувствуй»)

6. Не спорят и не отстаивают свою точку зрения в разговоре, даже когда явно не согласны
Обычный человек может сказать: «Я думаю иначе, вот почему». ВДА чаще молча кивает или меняет тему, чтобы не создавать напряжение — даже если внутри полное несогласие. («не говори»)

7. Не позволяют себе полностью расслабиться рядом с другими людьми, даже близкими
Обычный человек может заснуть на диване в гостях или при партнёре. ВДА часто остаётся в состоянии лёгкой готовности — даже дома, даже с любимым человеком, часть внимания всегда начеку. («не доверяй»)

8. Не плачут при других людях, даже когда повод действительно серьёзный
Обычный человек может расплакаться на похоронах, при увольнении, в кризис — на глазах у других. ВДА чаще сдерживается до момента, пока не останется в одиночестве, а потом уже даёт себе волю. («не чувствуй»)

9. Не рассказывают о своих успехах и достижениях без крайней необходимости
Обычный человек может с гордостью поделиться повышением или похвалой. ВДА часто умалчивает о хорошем — «не хочется хвастаться» — хотя настоящая причина глубже: делиться собой в принципе ощущается небезопасно, даже когда новость хорошая. («не говори»)

10. Не позволяют другим заботиться о себе, даже когда те искренне предлагают
Обычный человек, заболев, может принять суп от друга и лечь отдыхать. ВДА чаще отказывается: «Не надо, я сам(а) справлюсь» — даже через силу, потому что принять заботу означает довериться тому, что тебя не подведут именно тогда, когда ты уязвим. («не доверяй»)

19. Я-высказывания: ассертивное выражение потребностей

Подход / автор: Ассертивная коммуникация, применяется в КПТ и DBT

Суть практики

ВДА часто либо молчат о своих потребностях, либо выражают их через обвинение. Я-высказывания позволяют говорить о себе, не нападая и не извиняясь чрезмерно.

Как выполнять

• Используйте структуру: «Когда происходит [ситуация], я чувствую [эмоция], потому что мне важно [потребность]. Мне бы хотелось [конкретная просьба]».

• Потренируйтесь на нейтральной ситуации, прежде чем применять в конфликте.

• Избегайте слов «ты всегда», «ты никогда» — фокус остаётся на себе.

Ожидаемый результат

Более чёткое и менее конфликтное выражение своих потребностей и границ в отношениях. Такое выссказывание не гарантирует что собеседник согласится или изменит свою позицию, однако будет легче понять чего именно вы хотите и что мешает.

Рабочее поле — Составьте своё Я-высказывание для актуальной ситуации.

20. Определение своей семейной роли

Подход / автор: Клаудиа Блэк, четыре роли ребёнка в алкогольной семье

Суть практики

Во взрослой жизни эти роли продолжают управлять поведением.

Как выполнять

• Прочитайте описание всех ролей.

• Определите, какая роль (или сочетание ролей) чаще была у вас в детстве. (Скорее всего все роли вы играли в той или иной мере, особенно если вы единственный ребенок).

• Запишите, как эта роль и как проявляется у вас сегодня — на работе, в отношениях, в конфликтах.

• Сформулируйте, какое новое, более свободное поведение вы хотите практиковать вместо автоматической роли.

Ожидаемый результат

Осознание автоматического сценария поведения и первый шаг к выбору более гибких реакций взамен закреплённой детской роли.

Рабочее поле — Опишите свою роль и одно новое поведение, которое хотите попробовать.

Справочная информация по теме ВДА. Роли выживания.

Блэк описала типичные роли, которые ребёнок бессознательно берёт на себя для выживания:

1. Фанат (зависимый)

Громкий, настойчивый, упрямый — тот, кого хвалят и любят именно за напор и волю к результату («ну, всего добьётся, вот мужик»).Держит семью в тонусе через давление: конфликты в доме прекращаются, когда Фанат начинает «всех строить» — тогда все либо обслуживают его, либо объединяются против него. Внутри — искренняя убеждённость, что своим криком и напором он ***заботится*** *о семье и предотвращает больший хаос.*

2. Благодетель (супруга зависимого)

Полная противоположность Фанату: даёт, даёт и даёт, но не умеет принимать — на благодарность отмахивается («это вам спасибо, что пришли»). По-детски ждёт похвалы за свою незаменимость, но никогда не говорит о собственных желаниях и чувствах, поэтому его усилия остаются непонятыми и неоценёнными по-настоящему. Когда отдачи нет, копится агрессия, которую Благодетель обычно обращает не на других, а на себя — потому что выплеснуть её вовне означало бы перестать быть Благодетелем.

3. Герой Семьи (“старший” ребенок)

Ответственный отличник, который своими достижениями (учёбой, карьерой, безупречным поведением) старается «оправдать» семью перед внешним миром и дать ей повод для гордости, компенсируя стыд за хаос внутри дома.Держится на сверхконтроле и постоянной продуктивности — успех становится единственным доказательством собственной ценности.

4. Козёл отпущения (Шут) (Самый непослушный из детей)

Открыто бунтует, привлекает к себе негативное внимание — плохим поведением, нарушением правил, провокациями. Парадоксальным образом эта роль тоже служит семье: пока все заняты его «проблемным» поведением, реальная проблема (например, зависимость родителя) остаётся в тени. Как Шут — использует юмор и роль «клоуна», чтобы разрядить напряжение любой ценой, даже за счёт себя.

5. Потерянный ребёнок (один из средних детей)

Тихий, незаметный, не создающий проблем — «его не видно и не слышно». Уходит во внутренний мир, в одиночные занятия, избегает конфликтов и не заявляет о своих потребностях вообще, потому что рано усвоил: чем меньше он занимает места, тем безопаснее.

6. Талисман (Маскот) (младший ребенок)

Обаятельный, забавный, разряжает напряжённую атмосферу шутками и милым поведением, часто младший в семье. Служит своего рода эмоциональным клапаном для всей системы — но за этой ролью часто прячется тревога, которую сам Талисман редко позволяет себе показать.

Что дальше

Эта тетрадь — не замена терапии, а сопровождающий инструмент. Наибольший эффект эти практики дают в сочетании с очной или онлайн-работой с психотерапевтом, специализирующимся на созависимости и семейной травме, а также с участием в группах поддержки ВДА/АСА (12-шаговая программа) или групповой психотерапии.

Если в процессе работы с тетрадью вы столкнулись с сильными переживаниями, воспоминаниями о насилии или мыслями о причинении себе вреда — это повод обратиться за очной профессиональной поддержкой, а не проходить материал в одиночку.

Справочный раздел 1. Примеры для работы с упражнением дневник трех колонок.

1. Обесценивание своего опыта («Минимизация»)

ВДА склонны преуменьшать свои прошлые и настоящие страдания, чтобы защитить психику от боли. [1]

«У меня было нормальное детство, у других родители пили сильнее/дрались, а мои просто выпивали».

«Родители же старались как могли, это просто я вырос каким-то бракованным и слишком ранимым».

«Прошлое давно прошло, я уже взрослый человек и не должен из-за этого переживать».

«Мои проблемы — ерунда по сравнению с тем, что происходит в мире, стыдно вообще об этом думать». [1, 2]

2. Сверхответственность и вина («Гиперопека и Спасательство»)

Эти мысли рождаются из детского убеждения: «Если я буду вести себя правильно, дома всё будет хорошо». [1, 2]

«Если у близкого плохое настроение, значит, я в чем-то виноват или сделал что-то не так».

«Если я откажу человеку в помощи, я стану эгоистом и предателем».

«Я должен помирить родителей / наладить атмосферу в компании, кроме меня этого никто не сделает».

«Я не имею права радоваться или тратить на себя деньги, пока кому-то из моих близких тяжело». [1, 2, 3]

3. Тотальный контроль («Проекция катастрофы»)

Попытка просчитать всё наперед, чтобы избежать внезапного эмоционального или физического насилия, как в детстве. [1]

«Если я ослаблю контроль хотя бы на минуту, всё рухнет и случится катастрофа».

«Мне нужно заранее предугадать, чего от меня хотят, чтобы не вызвать раздражение».

«Если планы меняются, это значит, что ситуация выходит из-под контроля и добром не кончится».

«Я не могу просить о помощи — лучше сделать всё самому, иначе сделают плохо или потом попрекнут». [1, 2, 3, 4]

4. Страх критики и отвержения («Чтение мыслей» и «Паранойя отношений»)

Постоянное ожидание удара или подвоха от окружающих. [1, 2]

«Если кто-то громко разговаривает или злится рядом, это направлено против меня».

«Коллеги общаются со мной только из вежливости, на самом деле я им в тягость».

«Как только партнер узнает меня настоящего, со всеми моими недостатками, он сразу же уйдет».

«Они смеются... Наверняка они обсуждают меня или то, как нелепо я выгляжу». [1, 2, 3, 4, 5]

5. Перфекционизм и синдром самозванца («Всё или ничего»)

Убеждение, что право на существование и любовь нужно непрерывно заслуживать идеальными результатами. [1, 2]

«Я не имею права на ошибку. Ошибка — это доказательство моей полной никчемности».

«Мой успех — это просто случайность. Скоро все поймут, что я ничего не умею».

«Я должен быть идеальным во всем: идеальным сотрудником, идеальным родителем, идеальным другом». [1]

6. Запрет на чувства и уязвимость («Замораживание»)

Мысли, блокирующие проявление живых эмоций из-за страха стать беззащитным. [1, 2]

«Нельзя показывать свой страх или грусть, люди используют это против меня».

«Если я заплачу, я проявлю слабость, а слабых уничтожают».

«Мне нельзя сильно радоваться, потому что за расслаблением обязательно последует расплата».

Справочный раздел 2.

Ниже приведены 4 типичных примера для ВДА, расписанные строго по трем колонкам Ситуация (С), Автоматическая мысль (М) и Эмоции/Реакции (Э/Р).

Пример 1

Ситуация: Муж пришел с работы уставший, молча ужинает и смотрит в телефон. Не обнял при встрече.

Автоматическая мысль:

- «Я снова в чём-то виновата».
- «Я сделала что-то не так, он злится на меня».
- «Он ко мне охладел, скоро он уйдет от меня».

Эмоции и реакции:

Эмоции: тревога (80%), вина (70%), фоновый страх.
Тело: ком в горле, тяжесть в груди, поверхностное дыхание.
Поведение: начинаю суетиться, заглядывать в глаза, излишне угождать или, наоборот, замыкаюсь в себе.

Реальные факты (за и против):

За: он действительно молчит и не проявляет инициативу в общении прямо сейчас.
Против: он пришел уставший с работы. Вчера мы нормально общались. Он не говорил, что хочет расстаться. В детстве молчание родителя означало скорую бурю, но мой партнер — другой человек.

Взрослый вывод:

«Молчание человека не равно разрыву отношений». Партнер имеет право устать, побыть в своих мыслях или иметь плохое настроение, не связанное со мной. Моя безопасность сейчас не зависит от его ежеминутной улыбки.

Пример 2

Ситуация: Руководитель вернул отчет на доработку и указал на две опечатки в тексте.

Автоматическая мысль:

- «Я ни на что не способен».
- «Я совершил глупую ошибку, теперь все увидят, что я бездарность».
- «Меня точно уволят с позором».

Эмоции и реакции:

Эмоции: стыд (90%), паника (70%), разочарование в себе.
Тело: лицо горит, сердцебиение учащенное, слабость в ногах.

Поведение: откладываю исправление отчета (прокрастинация из-за страха), ругаю себя мысленно весь вечер.

Реальные факты (за и против):

За: ошибка действительно есть, её нужно исправить.
Против: ошибаются абсолютно все коллеги, и их за это не увольняют. Меня ценят за другие задачи. Руководитель вернул отчет спокойно, без криков и угроз. Моя детская привычка — ждать жестокого наказания за любой промах.

Взрослый вывод:

«Ошибка — это просто рабочая задача, а не крах моей ценности». Я остаюсь хорошим специалистом, даже если совершил опечатку. Исправление ошибки — это обычный рабочий процесс, а не катастрофа.

Пример 3

Ситуация: Мама звонит в свой выходной и просит срочно приехать на другой конец города, чтобы помочь ей с уборкой, хотя я сильно устал.

Автоматическая мысль:

- «Я должен поехать, иначе я плохой и эгоистичный сын/дочь».
- «Если я откажу, ей станет плохо с сердцем, и это будет на моей совести».
- «Я не имею права на отдых, пока маме тяжело».

Эмоции и реакции:

Эмоции: раздражение (60%), глубокая вина (80%), бессилие.
Тело: внутреннее напряжение, сжатые челюсти, головная боль.
Поведение: отменяю свои планы, еду помогать через силу, внутри тихо злюсь на маму и на себя.

Реальные факты (за и против):

За: мама расстроится или обидится на мой отказ.
Против: задача не является смертельно опасной (это просто уборка/дача). У мамы есть другие способы решить вопрос, или это может подождать. Я истощен и имею законное право на отдых. В детстве меня заставляли отвечать за эмоции взрослых, но сейчас я не несу за них ответственность.

Взрослый вывод:

«Я имею право говорить "нет", когда у меня нет ресурса». Отказ в помощи из-за усталости не делает меня плохим человеком. Мама — взрослый человек, она способна справиться со своими эмоциями и делами самостоятельно.

Пример 4

Ситуация: Прохожу мимо группы незнакомых людей на улице, и они внезапно громко смеются.

Автоматическая мысль:

- «Они смеются надо мной».
- «Со мной что-то не так: я нелепо выгляжу или странно иду».
- «Мир опасен, меня сейчас оскорбят или осудят».
-

Эмоции и реакции:

Эмоции: страх (70%), стыд (60%), уязвимость.
Тело: вся спина и плечи зажимаются, втягиваю голову, замирает дыхание.
Поведение: ускоряю шаг, утыкаюсь в телефон, пытаюсь стать «невидимым».

Реальные факты (за и против):

За: люди действительно засмеялись в тот момент, когда я проходил мимо.
Против: я не знаю, о чем они говорили до этого. Они не смотрели на меня в упор и не показывали пальцем. Прохожие заняты своей жизнью. В детстве мне часто приходилось быть объектом насмешек или критики дома, поэтому сейчас я проецирую это на незнакомцев.

Взрослый вывод:

«Люди чаще всего смеются над своими шутками». Мой внешний вид в порядке. Даже если я кому-то показался странным, это никак не влияет на мою жизнь и мою безопасность.