Реабилитационный центр «ЗЕБРА»

Екатерина Алексеевна Савина

Рабочая тетрадь группы «ШАГИ»

УДК 613.81/.84
ББК 5.145.1
С13

Савина, Е.А.

С13 Рабочая тетрадь группы «Шаги» / Екатерина Алексеевна Савина.—М.: Издательская группа «АВТОР-ОНЛАЙН», 2026. — 100 с.

ISBN 978-5-6041755-6-9

Знак информационной продукции 12+

Методическое пособие в работе по Программе «12 шагов» для родственников алкоголиков и наркоманов. Пособие рассчитано на работу большой группы близких зависимых лиц, может быть использовано и при других видах зависимостей. Содержит планы занятий, пояснительный материал для работы в группе и домашние задания. Книга аккумулирует более чем 30-летний опыт работы группы для близких зависимых лиц в Реабилитационном Центре «Зебра» РБФ "Зебра и К". Работа по Программе «12 шагов» способствует преодолению созависимости, помогает выздоровлению зависимых близких и содействует налаживанию отношений в семье.

ISBN 978-5-6041755-6-9

УДК 613.81/.83
ББК 56.145.1

© Савина Е. А., 2026

Я сердечно благодарю всех участников
нашей группы «Шаги»,
собиравшейся более 30 лет,
для того, чтобы выздоравливали
мы и наши зависимые близкие.

Автор использовал в этой работе
книги Сообществ «Анонимные Алкоголики»,
«Ал-Анон», «Анонимные наркоманы» ,
рабочую тетрадь «Twelve steps in Al-Anon»
и другие источники.

В соответствии с традициями Анонимных Сообществ,
напоминаем, что мнения, высказанные здесь,
являются личной точкой зрения автора
и не обязательно отражают точку зрения этих Сообществ.

Рисунок на обложке: И. Левитан «Серый день»
Источник: www.art-catalog.ru

2026
Москва

Предлагаемая Вашему вниманию рабочая тетрадь - это второе издание пособия для работы в группе родственников и близких наркоманов и алкоголиков по Программе «12 шагов».

Группа «ШАГИ» работает по похожим заданиям в центре «Зебра» более 30 лет, задания каждый раз меняются. Они составлены таким образом, что впервые пришедшие к нам участники могут уже начать свое путешествие по Программе, а те, кто много лет посещал наши занятия, все более и более глубоко понимают смысл этих шагов. Предлагаемый вариант - один из возможных, и мы приглашаем к «шаговому» творчеству всех, кто захочет создать что-то подобное у себя в городе. Группа собирается каждый год в сентябре (начало «лечебного» года) новым составом, и сначала в течение трех-четырех встреч прорабатываются важные позиции, связанные с понятием созависимости, безопасностью участников группы как на занятиях (правила группы), так и дома. Затем начинается работа по шагам, где каждому шагу отводится два-три занятия. В дополнение предлагаются некоторые тексты, расширяющие рассмотрение темы и важные для благополучия семьи, но они скорее даются для ознакомления дома, чем для подробного обсуждения в кругу; впрочем, могут быть и обсуждения, если участники группы просят об этом. В мае следующего года группа заканчивает круг шагов итоговым занятием. После летних каникул группа собирается в сентябре новым составом для нового круга шагов. Мы надеемся, что так будет всегда.

В этой рабочей тетради предусмотрены 30 занятий на указанный период, чтобы была возможность по желанию сделать перерыв и закончить занятия до конца мая.

Группа собирается очно с одновременной трансляцией по Zoom в связи с тем, что традиционно в группе участвуют жители других городов России.
Подключиться к конференции Zoom
https://us02web.zoom.us/j/819610509
Идентификатор конференции: 819 610 509
Однако эффективность группы в трансляции меньше, чем очно. Жителям других городов выбирать не приходится, но для москвичей и жителей ближнего Подмосковья мы вводим правило только молчаливого участия. Высказываться могут только участники очной группы и жители дальних городов, поэтому мы просим их писать в Zoom свое имя и название города. Еще мы просим всех участников отключать свой звук, чтобы ведущий не отвлекался на это действие. Вести одновременно группу и интернет-трансляцию достаточно сложно.

Формат группы - группа-«аквариум». Она устроена следующим образом. Открывается группа **молитвой** о зависимых близких и о себе самих. Затем она продолжается **чтением двух базовых текстов: Двенадцати шагов и Вех выздоровления.** В группах Ал-Анон и Нар-Анон начинают собрания чтением Шагов и Традиций Сообществ, но группа «ШАГИ» - не такая группа. Её ведет постоянный ведущий, в ней есть терапевтические элементы, домашние задания и другие отличия. Очень важно понимать, что «ШАГИ» не претендует на принадлежность к этим прекрасным сообществам, она другая. Именно поэтому рекомендуется одновременно посещать и собрания этих сообществ.

Текст «12 шагов» - традиционный текст, взятый из этих сообществ. Некоторые формулировки шагов менялись в связи с особенностями переводов на русский

язык оригинального текста в разных сообществах, пусть Вас не смущают разночтения с тем текстом, к которому Вы привыкли, они не принципиальны.«Вехи выздоровления» - особенный текст, сформулированный на шаговых группах более 35 лет назад, у него почтенная история. Это позитивные утверждения, показывающие изменения в жизни идущего по пути выздоровления участника группы, и одновременно это цели, которые он может поставить перед собой, реализуя их с помощью программы «12 шагов». В приведенном варианте рабочей тетради шаги связываются с соответствующей вехой выздоровления.

После чтения этих двух текстов так, что каждый участник читает по кругу по одному шагу или вехе, ведущий напоминает **правила группы**. Затем он объявляет **новости** (какие-то важные события, переносы занятий, новая литература, и так далее), не более 5 мин. В нашей группе можно попросить **помолиться** за кого-то, кто сегодня особенно нуждается в помощи.

Ведущий напоминает и о правилах, связанных с телефоном и опозданиями. Поскольку у большинства участников дома не все спокойно, многие не могут отключить мобильные телефоны. Поэтому, мы просим перевести их по возможности в беззвучный режим, и когда будет звонок, выйти, чтобы ответить на него, если это необходимо. Опоздавшие на собрание входят без разрешения и садятся во внешних круг «аквариума», по возможности не мешая остальным приветствиями. Бывает так, что после работы или по иным причинам участники просто не могут приехать вовремя, и они не должны пострадать.

Вообще, отношение в группе к любым его участникам максимально приветливое, и даже если ведущему приходится кого-то прерывать или негативно комментировать, это делается очень осторожно, чтобы в группе поддерживались отношения безусловного принятия ее участников.

После этого начинается часть собрания, которую мы называем **«острые ситуации»**. Ведущий спрашивает: есть ли у присутствующих какая-то личная ситуация, которой необходимо кратко поделиться и получить отклик? Это очень важно, потому что в течение года будет много случаев, разбор которых поможет участникам стать готовыми к занятиям по шагам, не чувствуя себя отстраненными, потому что дома все очень плохо, и не до занятий. Мы должны встретить и помочь человеку не теоретически работой по шагам, а практически применяя их в живых ситуациях сегодняшнего дня. Кроме того, разрешение конкретного вопроса или получение помощи одним участником помогает всем остальным в готовности к подобным ситуациям. Для этого оставляется время 15-30 мин, но в некоторых случаях оно может быть и гораздо большим. Ведущий руководит этим процессом. Участник группы, который заявляет свою проблему, должен изложить её кратко (можно помочь), другие откликаются на нее своими вопросами и опытом, в соответствии с правилами группы. Ведущий высказывается последним, не давая советов, но подводя итог.

Затем начинается **работа по шагу**. Первые установочные занятия проходят в общем кругу, но работа по шагам построена иначе. Сначала разбирается текст, вводящий в тему, затем разбирается домашнее задание. Теперь только те, кто его выполнили (написали!), садятся во внутренний круг группы, а остальные остаются за этим кругом (если людей много, у нас бывало и по 70 человек, то, чтобы не создавать суеты, можно не пересаживаться, а просто поднять руку тем, кто написал задание). Обычно к этому режиму привыкают, и уже в центре сидят те,

кто подготовился, остальные вовне. Не должно быть никакой негативной оценки тех, кто не написал домашнее задание. Мы не знаем обстоятельств жизни участников, их внутренней готовности, каждый работает меру своих сил и возможностей. Мы приветствуем всех.
Ведущий зачитывает кратко вопрос задания, и **участники малого круга читают, по возможности, не комментируя, свои ответы**. Обычно читают несколько ответов, чтобы у всех участников сложилось определенное представление о содержании этой части шага, желающие поднимают руку. Ведущий высказывается последним, предлагая свой взгляд на нее, но не отстаивая его. Все, потрудившиеся к сегодняшнему дню, как правило, не успеют высказаться, поэтому в следующих вопросах домашнего задания ведущий предлагает высказываться тем, кто еще не говорил сегодня - если такие есть.

Закончив разбор домашнего задания, ведущий дает с**лово участникам большого круга**, предлагая дать обратную связь, то есть сказать о своих мыслях и чувствах в ответ на то, что они сейчас слышали. Всегда есть соблазн порассуждать о теме вслух, не подготовившись, поэтому ведущий возвращает участников им именно к обратной связи на высказывания тех, кто разбирал домашнее задание.

Затем **дается следующее домашнее задание**.

Заканчивая собрание, ведущий напоминает о том, что «то, что говорилось здесь, является только личным мнением тех, кто говорил, пожалуйста, возьмите то, что вам понравилось» (не стоит предлагать отбросить остальное: может быть, вы еще вспомните об этом в другой ситуации!). Предлагается следовать «правилу 48 часов»: не применять в своей жизненной ситуации то, что услышали здесь, двое суток, чтобы улеглись эмоции и поступки были более осознанными.
Ведущий предлагает **завершить собрание молитвой о душевном покое**, которую мы сопровождаем молитвой, взятой из брошюры основателя Анонимных Алкоголиков Билла В., обращенной к мамам и женам алкоголиков.

Хорошо, если есть возможность после собрания остаться попить чаю и поговорить, но нужно позаботиться и о том, чтобы участникам было не слишком поздно ехать домой, если собрание проводится вечером.

ФОРМАТ ГРУППЫ.

1. Здравствуйте! На нашей группе каждое занятие начинается **молитвой** о наших близких, ради выздоровления которых мы пришли сюда, о тех, кто особенно сегодня нуждается в помощи - назовите их имена вслух, - о участниках нашей группы и о себе самих. Давайте молча помолимся (*ведущий может кратко помолиться вслух*). 0 –> 2 мин.
2. Мы продолжаем занятие чтением текста **Шагов и Вех** выздоровления. Прочтем их по кругу. 2 –> 7 мин.
3. Рассмотрим **правила группы**. Он рассчитаны на максимально успешную работу в кругу. Откройте приложение. Есть ли недоумения и дополнения?

Обратная связь - это то, что я думал и чувствовал, когда слышал высказывание, это «живое зеркало» для того, кто говорил.

Фигура и фон - это то же, что главное и второстепенное. Как на картине: что нарисовано и на каком фоне. 7 –> 12 мин.

4. На каждом собрании мы уделим некоторое время **разбору острых ситуаций**, которые, возможно, случились у вас на днях. Часто бывает, что опыт группы может помочь. Есть ли желающие высказаться? *(Если желающих оказалось более двух, ведущий напоминает, что мы сейчас можем рассмотреть только действительно острые ситуации).* Итак, по возможности кратко расскажите, что случилось. (При необходимости ведущий задает проясняющие вопросы.).

Теперь прошу высказаться тех, кто имеет опыт решения таких проблем или видит возможности ее решения. Помните, мы следуем правилам: стараемся не давать прямых советов и не оцениваем действия друг друга.

(Если круг затрудняется с откликом, ведущий откликается сам и завершает рассмотрение ситуации. Если было две острых ситуации, таким же образом рассматривается вторая). 12 –> 50 мин.

5. Сегодня у нас занятие № …. Откройте **текст** к этому занятию. Давайте рассмотрим его по частям и откликнемся на него своим пониманием написанного, желательно с личными примерами. Прошу поднять руку тех, кто хочет высказаться из тех, кто готовился к сегодняшнему занятию.

(Ведущий разделяет текст к этому занятию на 2-3 части, читает часть текста и предлагает высказаться желающим. Достаточно 2-3 высказываний, сначала очный круг, потом участники онлайн из других городов. нарушается формат правил, ведущий вносит коррективы. Если нет желающих, комментирует сам и просит привести примеры тех, у кого в жизни было подобное. Таким образом разбирается весь текст.) 50 –> 70 мин.

6. Теперь обсудим **домашнее задание**. *(Ведущий вновь делит домашнее задание на 2-3 части и просит высказаться тех, кто готовился).* 70 –>100 мин.

7. Ведущий предлагает высказаться остальным участникам большого круга (очные участники и онлайн из других городов) в откликах на высказывания тех, кто готовился к занятию. 100 –>115 мин.

*8. Ведущий дает **текст и домашнее задание на следующее занятие**.*

115 –> 117 мин.

9. В **заключение** напоминаем, что истории, рассказанные здесь - это личные истории, сохраните их в памяти, но не обсуждайте нигде, кроме этой комнаты. То, что говорилось здесь, является только личным мнением тех, кто говорил, пожалуйста, примите то, что вам понравилось. Помните о правиле 48 часов: не торопитесь применять услышанное, пока это не будет достаточно продумано применительно именно к вашей жизни. *(Если группа предлагает литературу по проблеме созависимости, об этом надо здесь сказать).*

Мы благодарим всех участников за опыт и готовность выздоравливать, помогая себе и своим близким. Давайте помолимся, текст молитвы находится в приложении. 118 –> 120 мин.

ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ

1. **Мы признали, что бессильны перед зависимостью, что наша жизнь стала неуправляемой.**
2. **Мы пришли к убеждению, что Сила, более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие.**
3. **Мы приняли решение поручить свою волю и жизнь Богу, как мы Его понимаем.**
4. **Мы глубоко и бесстрашно исследовали себя с нравственной точки зрения.**
5. **Мы признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.**
6. **Мы стали внутренне готовы к тому, чтобы Бог избавил нас от этих дефектов характера.**
7. **Мы смиренно просили Его исправить наши недостатки.**
8. **Мы составили список всех людей, кому причинили зло, и преисполнились желанием возместить им всем ущерб.**
9. **Мы прямо возместили этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-то другому.**
10. **Мы продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.**
11. **Путем молитв и размышлений мы старались улучшить свой осознанный контакт с Богом, как мы Его понимаем, молясь лишь о знании Его воли для нас, и о даровании силы исполнить ее.**
12. **Достигнув духовного пробуждения в результате выполнения этих шагов, мы старались нести весть о них другим созависимым, и применять эти принципы во всех наших делах.**

ВЕХИ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

Работая в Программе «12 шагов», проходя путь выздоровления с помощью Высшей Силы, мы видим вехи нашего исцеления:

1. **Мы чувствуем себя легко с другими людьми, включая тех, кто очень важен для нас.**
2. **У нас есть подлинное осознание самих себя, и принятие себя такими как мы есть.**
3. **Мы принимаем критику в свой адрес, и сами можем критиковать других позитивным образом.**
4. **Глядя прямо на свою жизнь, мы понимаем недостатки наших отношений с другими людьми.**

5. **Мы можем уверенно постоять за себя, когда это нужно.**
6. **Мы с радостью принимаем мир и душевный покой, веря, что Бог ведет нас в нашем выздоровлении.**
7. **Мы любим людей.**
8. **Мы свободны в выражении своих чувств, даже если они приносят нам боль.**
9. **У нас есть здравая самооценка.**
10. **Мы учимся начинать и доводить до конца новые идеи и планы.**
11. **Мы благоразумны: действуем, рассмотрев сначала другие пути и возможные последствия.**
12. **Мы полагаемся все больше на Бога, как мы Его понимаем.**

ПРАВИЛА ГРУППЫ «ШАГИ»

I. **Мы избегаем давать и принимать советы, делимся чувствами и опытом.**
II. **Участник имеет право сказать «стоп», и в этом случае обсуждение — и помощь — по этому поводу прекращается.**
III. **Мы говорим по одному, не перебиваем, не подсказываем.**
IV. **Мы говорим в основном о себе. Фигура — моя жизнь, фон — обстоятельства, в том числе и наркоман или алкоголик.**
V. **Мы не говорим о других участниках круга вне круга (конфиденциальность).**
VI. **Мы стараемся не оценивать и не осуждать никаких других людей.**
VII. **Группа проходит очно и онлайн. Сначала высказываются участники очного круга, затем участники онлайн из других городов. Участников онлайн из нашего города просим не высказываться.**
VIII. **У группы есть чат для обсуждения темы группы между нашими занятиями, а также для сообщения необходимой информации об отменах группы и пр. Можно также при необходимости попросить о молитве (без отклика). Просим не помещать в чат никакой другой информации. Еще просим позаботиться о времени отдыха наших участников и писать туда только с 9 до 22 ч.**

МОЛИТВА О ДУШЕВНОМ ПОКОЕ

Боже, дай мне разум и душевный покой
принять то, что я не в силах изменить;
мужество изменить то, что могу,
и мудрость отличить одно от другого.

МОЛИТВА О ЛЮБВИ К БЛИЗКОМУ

Боже, дай мне силы любить в нем лучшее,
а худшего в нем никогда не бояться.

ЗАНЯТИЕ 1
УСТАНОВОЧНОЕ

СОЗАВИСИМОСТЬ

Созависимость возникает как **реакция** на зависимость значимого человека. В жизни алкоголика, наркомана или игрока возникают огромные проблемы, он их не может решить, не хочет прекращать употребление – и мы стараемся помочь, **взяв его жизнь на себя**. Но попытки **вместо него** решить проблему его зависимости и последствий употребления не состоятельны. Это похоже на то, чтобы пить лекарства вместо больного человека, раз сам он не хочет их пить. Созависимость приводит к тому, что **мы лишаем** зависимого человека переживания последствий употребления, принятия трудных решений и потому самой **возможности его выздоровления**.

Две жизни нам прожить невозможно, и наша жизнь тоже начинает искажаться и уменьшаться во всех смыслах. Созависимость разрушает отношения со всеми окружающими людьми и с самим зависимым, потому что мы тоже начинаем поступать неприемлемо. Жизнь рушится, мы чувствуем беспомощность, одиночество и отчаяние.

Существует множество следствий из этого. Вот некоторые из них:

- Созависимый человек позволяет поступкам других людей иметь определяющее влияние на свою жизнь, и потому ему приходится **контролировать** их поступки. Это не получается.
- Созависимый человек не живет сам, а **обслуживает зависимость** близкого, невольно помогая ей развиваться.
- Созависимый человек находит тех, кого можно **жалеть и спасать**, и воспроизводит с ними одни и те же болезненные и разрушительные отношения, становясь **жертвой этих отношений**.
- Созависимый человек **переносит ответственность** за свое благополучие на других людей и обстоятельства. Обвиняя, гневаясь, боясь или «воспитывая» других людей, он надеется, что они обеспечат ему хорошую жизнь.
- **Созависимость занимает место любви**, паразитируя на стремлении человека любить и быть любимым.

Склонность к образованию созависимых отношений люди получают нередко в результате соответствующего воспитания в семье. Поэтому очень важно не воспроизводить вновь способы жить в созависимости. **Правила созависимой семьи**, связанные с игнорированием чувств, хранением секретов, без- и гиперответственностью, срастающейся с эгоцентризмом, отрицанием своих проблем и так далее нужно «вылечить», заменить на иные здоровые способы поведения.

Выздоровление от созависимости состоит в **принятии** на себя вновь **ответственности за свое благополучие**, признавая за людьми только право влиять, но не определять состояние и благополучие другого. Необходимо восстановить **здоровые дистанции** между людьми, осознать границы своих возможностей и **действовать** в этих границах, позитивно изменяя свою жизнь. За их пределами нужно научиться **обращаться за помощью и принимать её,** отвечая за её уместность и своевременность.

Домашнее задание на первое занятие отсутствует.