

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАССЫЛКА № 6/2025 ОСОБЕННОСТИ ПСИХОКОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ С ЛИЦАМИ, СКЛОННЫМИ К ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЮ АЛКОГОЛЕМ



...На следующей планете жил пьяница. Маленький принц пробыл у него совсем недолго, но стало ему после этого очень невесело.

Когда он явился на эту планету, пьяница молча сидел и смотрел на выстроившиеся перед ним полчища бутылок – пустых и полных.

– Что это ты делаешь? – спросил Маленький принц.

– Пью, – мрачно ответил пьяница.

– Зачем?

– Чтобы забыть.

– О чем забыть? – спросил Маленький принц; ему стало жаль пьяницу.

– Хочу забыть, что мне совестно, – признался пьяница и повесил голову.

– Отчего же тебе совестно? – спросил Маленький принц, ему очень хотелось помочь бедняге.

– Совестно пить! – объяснил пьяница, и больше от него нельзя было добиться ни слова.

И Маленький принц отправился дальше, растерянный и недоумевающий.

«Да, право же, взрослые очень, очень странный народ», – думал он, продолжая путь.

Антуан де Сент Экзюпери Маленький Принц Справочная Служба Русского Языка
«Маленький Принц»: Фрунзе; 1982; Перевод: Нора Галь. С. 21.



Лицам, злоупотребляющим алкогольными напитками, свойственна **алекситимия** (простыми словами – эмоциональная слепота) – неспособность понимать, описывать словами свои и чужие чувства, эмоции. Она проявляется трудностью в определении своего телесного состояния, в фантазировании и умении символизировать. Человек сосредоточен на окружающей среде, собственный внутренний мир переживаний его не интересует. Поэтому в психокоррекции людей с алкогольной зависимостью необходимо уделять внимание **РАБОТЕ С ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРОЙ**: дифференцирование спектра собственных эмоциональных состояний и чувств, распознавание эмоций и чувств других людей, а также обучение конструктивным способам выражения негативных эмоций и техникам саморегуляции в стрессовых ситуациях.

Частыми эмоциями, которые испытывают лица, склонные к злоупотреблению алкоголем являются:

- Агрессия, аутоагрессия
- Обида
- Вина
- Стыд

Закрепляет зависимое поведение зачастую желание справиться с **ЧУВСТВОМ ВИНЫ И СТЫДА**. Алкоголь позволяет ненадолго растворить неприятные чувства, однако в последствие возникает «цементирование» и нарастание избегаемых для проживания чувств. Получается своеобразный замкнутый круг: движение от состояния «опять перебрал с выпивкой» до «зачем я это сделал» и к полному чувству вины и стыда. В поисках мнимого улучшения своего эмоционального состояния, человек теряет связь с самим собой и *ответственность за свою жизнь*: чувство вины и стыда не превращается в ответственность за свои поступки.

Существуют различные **варианты защиты зависимого поведения**. Они могут комбинироваться между собой. К наиболее используемым вариантам защиты зависимого поведения относятся четыре механизма.

1. «Перевод стрелок». Возложить ответственность за алкогольный срыв на внешние факторы:

- болезнь (например, «Я – зависимый человек, у меня тяга»);
- обстоятельства (например, «Друзья позвали, надо быть как все»);
- традиции (например, «Нельзя быть белой вороной, надо вести себя, как все»).

2. «Чувственный запой». Раствориться в самобичевании с запредельным чувством вины своего «Я» (например, «Я — плохой муж, отец! Я ни на что не способен! Я снова провалился!»). «Замерзание» в собственной вине приводит к длительной «запойной вине», которая включает измененное восприятие реальности, где все происходящее уже является последствием основной ошибки.

3. «Выключение реальности». Продолжить употребление алкоголя (например, «Напился и забылся»), убирая вместе с собой и память, и чувство вины.

4. «Работоголизм и позерство». Жертвенное отношение к работе, к семье с гипертрофированным чувством вины и раскаяния (например, «Мне сейчас за всю жизнь не отработать»), с попиранием своих базовых потребностей (отдых, хобби, любовь, еда).

Путь исцеления от чувства вины и стыда посредством употребления алкоголя – путь «каждодневного цементирования» этих чувств внутри себя, бесконечный **цикл «ВИНА-ЗАПОЙ»** с нарастающим отрывом от реальности.



Стыд и вина – близкие, но не одинаковые понятия. Одни люди испытывают чувство вины, другие – стыда, а третьим достается разрушительная смесь обоих чувств.

ВИНА – это переживание человека по поводу несоответствия нормам и правилам, принятым в собственной картине мира. Именно вина перечеркивает собственную систему ценностей. Вина напоминает нам о прежних принципах и трансформирует их, чтобы наши действия соответствовали им.

СТЫД – это переживание человека по поводу осознания нарушения общих норм, принятых в обществе. Стыд вскрывает все, что мы тщательно скрывали от посторонних глаз. Это состояние оголенности, незащитности и беспомощности перед внешней цензурой.

Вина – это ответственность за проступок перед собой.

Стыд – ответственность перед другими людьми.

Чувство вины – личностное понятие, а чувство стыда – общественное.

Таблица 1 – Отличительные признаки между чувством вины и чувством стыда

№	Отличительные признаки	Чувство ВИНЫ	Чувство СТЫДА
1	Основная мысль	Вина – неприятие своего поступка: «Как я мог совершить ЭТО?». Фокус на <i>внешнем</i> : что сделал неправильно и как это отразится на самом человеке и других людях. Восприятие определенных качеств себя: «Я плохой», «Я злой»	Стыд – неприятие собственной личности: «Как Я мог такое сделать?» Фокус на <i>внутреннем</i> : событие ощущается как жизненный провал. Тотальное обесценивание себя: «Я никто и ничто», «Я ничтожество»
2	На кого ориентировано чувство	На других людей, чье доверие не оправдал, причем людей, хорошо знакомым человеку	На себя: собственное понимание хорошего и плохого или на общество в целом (даже незнакомых людей)
3	Наказание	Почти всегда имеется возможность наказания. Наказывают другие люди или человек сам себя	Наказание маловероятно. Наказывает себя сам
4	Мотивация поступка, вызвавшего это чувство. Переживания, эмоции	Вина появляется тогда, когда человек удовлетворяет свои потребности и это противоречит его обязательствам перед другими, нарушает важные семейные и социальные правила. Переживания ограничены конкретным поступком	Человек удовлетворяет потребности, которые осуждаются социальным окружением. Разрыв между реальностью и ожиданиями вызывает ощущение «провала», переживания что все всё видят и его за это презирают. Переживания затрагивают всю личность, сопровождаются чувством унижения, неадекватности, некомпетентности, незащитности, страхом отвержения

5	Реакции тела	Редко вызывает реакции всего тела. Отмечается только напряжение мышц и учащенное сердцебиение	Стыд парализует, кровь приливает к лицу, движения затруднены, сложно сделать шаг, несмотря на отчаянное желание убежать. Жертва стыда теряет контроль над собственным телом
6	Способы преодоления	Покаяться. Попросить прощения. Принять наказание. Возместить причиненный ущерб	Осознать свое право на ошибки, осознать свою ценность как личности, простить себя от имени других

Способы избавления от чувства **ВИНЫ** представлены на рисунке 1.

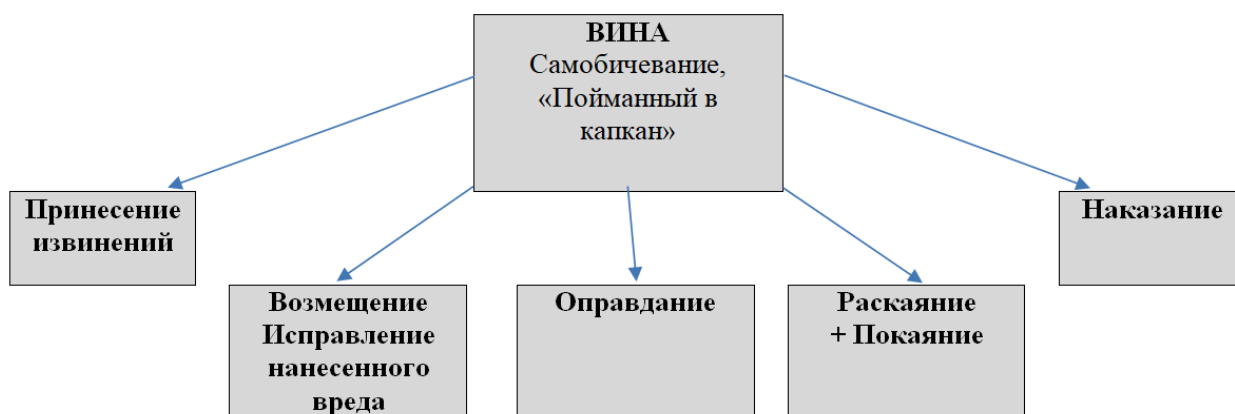


Рисунок 1 – Способы избавления от вины

СТЫД затрагивает целостное «Я», ощущается как внутренний дефект (например, «Я никто и ничто») на уровне **ЛИЧНОСТИ**, сопровождается психологическим и физическим дискомфортом. Стыд подпитывается собственной проекцией, которая распространяется «на мнение других людей о себе» и определяет, что мнение «других людей» будет обязательно категоричным, лишённым оправдания и будет содержать решение об отвержении такого человека. Тогда и появляется страх оказаться в изоляции.

Однако именно стыд может стать **«Точкой Роста»** и дать толчок к переосмыслению своего самовосприятия и выявлению ранее скрытого потенциала и необходимых компетенций. Появляющийся стыд указывает нам, что отношения между нами и социумом требуют переосмысления, «ремонта» и изменения ценностного самовосприятия.

ПРИНЦИПЫ, помогающие принимать свой **СТЫД**

1. **Принцип Человечности:** любой человек принадлежит к человеческому роду и к этому миру.

2. **Принцип Скромности:** каждый человек не хуже и не лучше других. Оставьте иллюзию о собственном совершенстве. Высокомерие приведет в конце концов к глубочайшему стыду.

3. **Принцип Автономии:** человек может контролировать только свое собственное поведение, и никак не чужое.

4. **Принцип Компетентности:** можно быть «достаточно хорошим», без того, чтобы быть совершенным.

Ставьте реалистичные цели, которые помогут пережить успех, развивайте в себе компетентность в какой-либо области. Реалистическая гордость уводит из области иллюзорных фантазий, снов наяву, достижений в «виртуальном зависимом мире».

??? **КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ** предложенный материал в работе с лицами, склонными к злоупотреблению алкоголем/зависимыми от алкоголя лицами.

!!! Предложите практическое задание *после теоретического рассмотрения материала.*

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

1.1. Вспомните любую ситуацию из Вашей жизни, когда Вы испытывали **ЧУВСТВО ВИНЫ**. Заполните соответствующие строчки (1.1-1.3) таблицы 1.

Вспомните ситуацию, когда Вы испытывали **ЧУВСТВО СТЫДА**. Заполните соответствующие строчки (2.1-2.3) таблицы 1.

Таблица 1 – Чувство вины и стыда

1. Чувство ВИНЫ	
1.1. Опишите ситуацию	
1.2. Что Вы чувствовали в этой ситуации (проявления на физическом уровне)?	
1.3. Какие у Вас были мысли в этой ситуации?	
2. Чувство СТЫДА	
2.1. Опишите ситуацию	
2.2. Что Вы чувствовали в этой ситуации	

(проявления на физическом уровне)?	
2.3. Какие у Вас были мысли в этой ситуации?	

1.2. Ответьте на вопросы:

Чем были *похожи проявления* чувства вины и стыда? _____

Чем *отличались проявления* чувства вины и стыда? _____

Чем были *похожи мысли*, сопровождающие чувство вины и стыда?

Чем *отличались мысли*, сопровождающие чувство вины и стыда?

1.3. К каким способам избавления от чувства вины и стыда Вы чаще всего прибегаете? Какие способы могут оказаться для Вас эффективными и конструктивными?

1.4. Какие фразы, Вы бы сказали своему другу, чтобы поддержать его ситуации, сопровождающейся чувством вины и стыда

Адресуйте их себе самому _____



Следующим важным аспектом работы с зависимыми лицами является **РАБОТА С КОГНИТИВНОЙ СФЕРОЙ**. В данном направлении можно рассмотреть и практически проработать механизм эмоционального реагирования. На его примере можно раскрыть *когнитивные механизмы индивидуальной эмоциональной реакции* человека.

МЕХАНИЗМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РЕАГИРОВАНИЯ

(по И. П. Павлову)

определяет следующая формула:

$$S \rightarrow K \rightarrow R = C,$$

где **S** – стимул-активирующая ситуация,

K – автоматическая мыслительная оценка ситуации,

R – автоматическая эмоциональная реакция,

C – автоматическое поведение-последствие ситуации.

!!! *На одно и то же событие люди реагируют по-разному. Отчего же зависит наша эмоциональная реакция? Чаще всего мы воспринимаем событие или ситуацию через «увеличительное стекло» нашего жизненного опыта, который и определяет наш «эмоциональный отклик».*

В схеме **S** обозначает событие, ситуацию, в которой мы оказались, стимул, толчок из внешнего мира.

R и **C** являются последствиями события на эмоциональном и поведенческом уровне.

Как же происходит формирование нашей индивидуальной реакции? Фактор **K** и определяет *субъективность нашего реагирования*: это наши мысли, представления, образы воображения, наши убеждения и установки, прошлый опыт – *внутренние интерпретаторы внешних событий*. И, как правило, фактор **K** проявляет себя *автоматической* мыслительной оценкой события. «Наш» образ ситуации всего лишь работа нашей внутренней призмы, и он может совпадать или не совпадать с образом этой же ситуации у другого человека.

На рисунке 2 представлена модель механизма эмоционального реагирования.



Рисунок 2 – Механизм эмоционального реагирования

Искажение мышления – представление прямой зависимости *событие* – *последствие* – позволяет снять с себя ответственность за собственные эмоции, чувства и поведение и лишить себя возможности конструктивно влиять на ход событий и свое эмоциональное состояние.

Одной из составляющих умения определять и контролировать свое поведение является умение определять и «запускать» конструктивные эмоции (спокойствие, эмпатия, благодарность).

Поэтому, *изменив фактор К*, который и вызывает эмоциональные и поведенческие реакции, можно изменить реакцию на более конструктивную, адаптивную.

За автоматическими мыслями стоят наши внутренние фундаментальные **убеждения и установки** – генераторы наших *моментальных оценок*, та система ценностей, которая определяет наше мироощущение.

Например, наши глубинные убеждения и установки относительно нашего понимания мира могут иметь следующее выражение:

«Никому нельзя доверять»,

«Если я буду раскрывать свои истинные эмоции, люди смогут этим воспользоваться»,

«Человек человеку – волк!»,

«Мир небезопасен. Мне хотят навредить!»,

«Я особенный! Люди не понимают и завидуют мне» и прочее.

Внутренние убеждения в большинстве своем нами не осознаются. Чтобы изменить эмоциональное состояние, необходимо работать с *автоматическими мыслями*, чтобы корректировать автоматические мысли,

необходимо *работать с убеждениями — подвергать их переосмыслению и переформулированию.*

Осознавать свои иррациональные автоматические мысли — значит начать работу по изменению своего эмоционального состояния, осознавать свои убеждения и установки — ликвидировать источник такого рода мыслей.

Пример 1.

Событие (S): Муж пришел домой с работы. Жена упрекает, что он пришел поздно, как, впрочем, и всегда, мусорное ведро полное, у нее и так много дел по хозяйству, «вечно все надо делать самой».

Вариант 1.

Мыслительная оценка ситуации (K): *«Я пришел с работы, устал. Целый день кручусь, чтобы семью обеспечить. «Бабскими» делами должна заниматься жена. Специально затеяла ссору, чтобы вывести меня из себя».*

Внутреннее убеждение: *«Никто меня не ценит».*

Эмоциональная реакция (R): *гнев, злость, досада.*

Поведение (C): *высказать все, что накопилось, хлопнуть дверью и уйти к друзьям (маме, подруге), «только они меня и понимают».*

Вариант 2.

Мыслительная оценка ситуации (K): *«Возможно сегодня она устала, тоже целый день на работе. Иногда по «домашним делам» ей нужна и моя помощь».*

Внутреннее убеждение: *«В жизни очень нужны поддержка и понимание».*

Эмоциональная реакция (R): *эмпатия, сочувствие.*

Поведение (C): *предложение помощи.*

Пример 2.

Событие (S): с самого утра начальник вызвал к себе и отчитал за плохо выполненную работу.

Вариант 1.

Мыслительная оценка ситуации (K): *«Я в самом деле ни на что не гожусь. Даже когда я стараюсь, у меня ничего толком не получается. Как он меня только терпит... Меня скоро уволят».*

Внутреннее убеждение: *«Я - ничтожество».*

Эмоциональная реакция (R): *чувство вины, беспокойство и страх.*

Поведение (C): *остаться после работы или взять работу «на дом».*
Поставить работу и начальника в центр «своего мира».

Вариант 2.

Мыслительная оценка ситуации (K): *«Он постоянно придирается ко мне. Сам ничего не умеет, а меня еще учит».*

Внутреннее убеждение: *«Вокруг только «шакалы». Так и норвят отхватить от тебя кусок, когда ты расслабишься. Всегда надо быть готовым к обороне».*

Эмоциональная реакция (R): *злость, гнев.*

Поведение (C): *защита своей позиции в конфликтной манере.*

Вариант 3.

Мыслительная оценка ситуации (**К**): «Он думает, что я способен на большее и рассматривает меня с позиции перспективы. Он просто хочет «отшлифовать» во мне хорошего специалиста».

Внутреннее убеждение: «Каждый человек стремится к развитию».

Эмоциональная реакция (**Р**): спокойствие, благодарность.

Поведение (**С**): конструктивная переработка адекватных замечаний и использование нового опыта для профессионального развития.

Наша эмоциональная реакция определяет наше поведение, результат которого вновь способен повлиять на наши эмоции и чувства (например, замечание коллег приводит к гневу, раздражению, «на себя бы посмотрел» – далее следует «разбор личности оппонента» в конфликтной манере – далее «эмоциональное послевкусие оплеванности»). Образуется круг негативных переживаний, который влияет на наше последующее поведение.



Чтобы изменить реакцию, нужно проанализировать ситуацию в новом состоянии полной включенности в происходящее, поиска взвешенных и результативных решений. Сделав рациональную переработку, мы привлечем за собой другую эмоцию, другие действия и последствия! Чтобы повысить осознанность – возьмите паузу, поразмыслите над тем, что вызвало нежелательную реакцию. Для этого полностью осознайте и примите текущее состояние, затем постарайтесь дать адекватную оценку Вашим реакциям, мысленно вернитесь в предыдущее состояние и найдите ресурсную реакцию, войдите в выбранное состояние и мысленно интегрируйте его в нежелательную ситуацию. Выполнив эту технику, например, вы сможете из эмоции неконтролируемого гнева перейти в спокойное состояние, в котором Вы сможете использовать энергию гнева в конструктивном направлении.

Использование проработки этой схемы на конкретных примерах с лицами, склонными к злоупотреблению алкоголем/зависимыми от алкоголя лицами **ПОЗВОЛЯЕТ**:

- осознать свои иррациональные автоматические мысли;
- выявить свои глубинные установки и убеждения;
- увидеть возможность альтернативных эмоциональных и поведенческих реакций;
- проработать конструктивные способы реагирования на ситуацию.



Вы можете лишиться всего в жизни, кроме одного — свободы выбирать реакцию на происходящее.

Качество нашей жизни определяется тем, как мы относимся к реальностям, какое значение мы им приписываем, как мы к ним относимся, какое состояние души они нам создают.

В. Франкл

??? КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ МОДЕЛЬ «Механизм эмоционального реагирования» в работе с лицами, склонными к злоупотреблению алкоголем/зависимыми от алкоголя лицами.

!!! Предложите практическое задание *после теоретического рассмотрения материала.*

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ.

2.1. Определите свои установки по отношению к окружающему миру и себе самому, сформулируйте свой **жизненный девиз** (например, «Мир несправедлив», «Любовь нужно заслужить», «Доверие приводит к безответственности», «Без меня никак не справятся», «Я – последняя буква в алфавите, жить для себя – это эгоизм»)

2.2. Используя модель «Механизм эмоционального реагирования» проанализируйте ситуацию, в которой Вы испытывали **негативные эмоции**.

Выберите то событие, которое Вы можете охарактеризовать словами: «Как всегда...», «Как обычно...», «Такое часто случается», потому что часто повторяющиеся события и ситуации, вызывающие у нас негативное реагирование, связаны с **автоматической** (не осознаваемой) **мыслительной оценкой**.

Заполните таблицу 2.

Таблица 2 – Преобразование негативного реагирования

S – стимул-активирующая ситуация	
Опишите ситуацию, событие (фактическое содержание)	
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
К – автоматическая мыслительная оценка ситуации	К – конструктивная мыслительная оценка ситуации
О чем Вы <i>подумали</i> или обычно думаете в подобных ситуациях?	<i>Переформулируйте</i> изначальное убеждение <i>конструктивно</i> _____
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Какое Ваше <i>убеждение</i> могло вызвать появление этой мысли?	Какая <i>мысль</i> могла бы оценить эту ситуацию <i>конструктивно</i> ?
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
R – автоматическая эмоциональная реакция	R – адаптивная эмоциональная реакция

Список рекомендуемой литературы

1. Милова, Ю. В. Практикум по регуляции гнева и агрессии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.b17.ru/article/18709/>. – Дата доступа: 28.11.2020.
2. Орлов, Ю. М. Обида. Вина / Ю. М. Орлов. – М. : Слайдинг, 2004. – 28 с.
3. Поттер-Эфрон, Р. Стыд, вина и алкоголизм: клиническая практика / Р. Поттер-Эфрон. – М. : Институт общегуманитарных исследований, 2002. – 416 с.
4. Сорока, А. По ту сторону зависимости. Практика преодоления созависимого поведения / А. Сорока, С. Сорока. – Екатеринбург : Издательские решения, 2017. – 150 с.
5. Сгибов, В.Н. ABC-формула освобождения от негативных мыслей и эмоций (материалы к практическому занятию). Учебный центр психотерапии и развития личности [Электронный ресурс].– Режим доступа: <https://ppt-online.org/863289>. – Дата доступа: 04.10.2020.
6. Фрайер, Д. Вредные мысли: четыре психологические установки, которые мешают нам жить / Д. Фрайер. – М. : Альпина Паблишер, 2022. – 620 с.