

Ю.В. Стряпухина<sup>1</sup>, С.Т. Посохова<sup>2</sup>

## КЛИНИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД В РАБОТЕ С СОЗАВИСИМЫМИ

<sup>1</sup> Русская христианская гуманитарная академия им. Ф.М. Достоевского

(Россия, Санкт-Петербург, наб. р. Фонтанки, д. 15);

<sup>2</sup> Санкт-Петербургский государственный университет

(Россия, Санкт-Петербург, Университетская наб., д. 7–9)

*Актуальность.* Созависимость в современном мире получает все более широкое распространение и становится самостоятельной единицей не только психологической, но и клинической практики. При этом образовался заметный разрыв между дефинициями феномена созависимости, его реальным содержанием и направлениями оказания психологической помощи. Нужен такой подход, который объединил бы с одних позиций сущность созависимости, ее компонентную структуру и направленность практических задач по оказанию клинико-психологической помощи созависимым.

*Цель* – описание авторского клинико-психологического подхода в работе с созависимыми. Предлагаемый клинико-психологический подход содержит два блока: 1) теоретико-методологические основания построения гипотетической модели развития созависимости и ее определения как интегрального биопсихосоциального феномена; 2) дизайн разработанной программы оказания клинико-психологической помощи созависимым, получившей название «Солнечный круг».

Созависимость понимается авторами как неоднородный, многомерный, полифункциональный и динамичный биопсихосоциальный феномен, который обусловлен дефицитарностью личности, в частности деформированным самоотношением созависимых, и предполагает идентификацию с близким зависимым из-за дефицита целеполагания и последующую патологическую адаптацию к трудной жизненной ситуации. Главная мишень клинико-психологической интервенции в программе «Солнечный круг» – восстановление полноценного функционирования личности через гармонизацию ее отношений и преодоление созависимости.

Программа клинико-психологической помощи созависимым включает 16 основных занятий и предполагает четыре этапа: информационно-диагностический, основной, интеграционный, рефлексивный. На всех этапах программы сохраняется общая структура занятий. Занятия проходят в онлайн-формате.

Программа способствует повышению информированности участников о созависимости как о системном и одновременно многокомпонентном биопсихосоциальном динамичном феномене, обеспечивает освоение синтезированных высокоэффективных методов клинико-психологической интервенции: элементов тренинга социальной перцепции, телесно-ориентированной практики, когнитивно-поведенческой психотерапии, гештальт-терапии, арт-терапии (с особым акцентом на кинотерапию), тренинга конструктивного поведения.

Данный подход клинико-психологической помощи созависимым представляет собой авторский взгляд на проблему созависимости. Авторы приглашают коллег к научной дискуссии.

**Ключевые слова:** созависимость, клинико-психологическая помощь, деформация личности, личностные ресурсы, структурно-функциональная модель, синтетическая динамическая программа, синтез методов клинико-психологической интервенции.

✉ Стряпухина Юлия Витальевна – ст. преподаватель каф. психологии, Русская христиан. гуманист. акад. им. Ф.М. Достоевского (Россия, 191023, Санкт-Петербург, наб. р. Фонтанки, д. 15), e-mail: kurgu@yandex.ru;

Посохова Светлана Тимофеевна – д-р психол. наук проф., проф. каф. психологии образования и педагогики, С.-Петерб. гос. ун-т (Россия, 199034, Санкт-Петербург, Университетская наб., д. 7–9), e-mail: s.posohova@spbu.ru.

## Введение

В современных социокультурных условиях многие специалисты все чаще сталкиваются с явлениями зависимости не только взрослых, но и у детей и подростков. Проявление зависимости может иметь разную степень выраженности: от увлечения до полного погружения и расстройств, когда сочетаются нехимические и химические зависимости. С каждым годом данная ситуация все больше усложняется. Несмотря на то, что в системе оказания психотерапевтической и клинико-психологической помощи ведется серьезная работа, направленная на преодоление и профилактику зависимого поведения, заниматься коррекцией психологических состояний зависимых лиц достаточно сложно. Это значит, что необходимо искать механизмы превентивного вмешательства. Казалось бы, можно сделать акцент на той атмосфере, которая существует в семьях зависимых, и специалисты закономерно обращаются к родственникам пациентов (клиентов). Однако часто при этом выясняется, что те, кто проживают рядом с зависимыми людьми, сами являются созависимыми и нуждаются в помощи не меньше, а, с точки зрения многих специалистов, даже больше самих зависимых. Кроме того, если изначально созависимость в большей степени связывалась с проблемой зависимости в семье, то сегодня она получает все более широкое распространение и становится самостоятельным феноменом не только психологической, но и медицинской практики.

Носителем феномена созависимости всегда становится конкретный человек. У него постепенно развивается целый комплекс преимущественно дисфункциональных состояний, которые он в большинстве случаев не осознает и не признает. В связи с этим для специалистов, работающих в этой области, серьезной задачей оказывается установление соотношения между ключевыми компонентами созависимости и направленностью клинико-психологической интервенции.

В настоящее время существует достаточно много вариантов оказания психологической и психотерапевтической помощи соза-

висимым лицам. Это, например, анонимные группы поддержки и взаимопомощи, работающие по двенадцатишаговым программам, психотерапевтические группы, духовно-ориентированные группы в приходах храмов, просветительская работа, индивидуальное консультирование, рекомендации по самопомощи. Если проанализировать разные подходы к оказанию помощи созависимым, то можно предположить, что эффективность помощи в описанных направлениях носит преимущественно субъективный характер и непосредственно связана с личными смыслами субъекта. При этом в исследованиях существует разрыв между дефинициями феномена созависимости, его содержанием и направлениями оказания психологической помощи. Нужен такой подход, который объединил бы с одних позиций сущность созависимости, ее компонентную структуру и направленность практической реализации задач по оказанию психотерапевтической и клинико-психологической помощи созависимым, а также позволил бы расширить спектр специалистов, осуществляющих данную деятельность.

Цель статьи заключается в описании авторского клинико-психологического подхода в работе с созависимыми.

Разработанный подход содержит два блока, которые логически связаны между собой, хотя каждый ориентирован на специфическую задачу достижения конечного результата. К этим блокам относятся:

- 1) теоретико-методологические основания построения гипотетической структурно-функциональной модели развития созависимости;

- 2) создание дизайна программы клинико-психологической помощи созависимым.

Первый блок клинико-психологического подхода включает теоретико-методологические основания построения гипотетической структурно-функциональной модели созависимости. Необходимо отметить, что в современных отечественных исследованиях предпринимались различные попытки классифицировать все многообразие определений созависимости по некоторым

признакам, чтобы выявить общность критериев проявления. Так, понятие «созависимость» описывается в рамках т.н. основных направлений, которые принято выделять в психотерапии и психологии: психоаналитического, когнитивно-поведенческого, экзистенциально-гуманистического, формирующегося лингвистического, а также в рамках отдельных психотерапевтических методов: транзактного анализа, системного семейного подхода [1, 4].

В некоторых исследованиях созависимость рассматривается через призму отдельных областей научного знания и практической деятельности, таких как медицина, социальная работа, психология, философия [7, 9]. На синтезе этих направлений строится междисциплинарный анализ данного феномена:

- биопсихосоциальный подход, в котором феномен созависимости рассматривается с системных позиций [2];
- медико-психолого-культуральный анализ с акцентом на этические аспекты и роль культуры в этиопатогенезе созависимости [15].

Также феномен созависимости анализируется на метаиндивидуальном уровне, с особым вниманием к объектному характеру созависимых отношений [5].

Подобные подходы в большей степени направлены на описание феномена созависимости через дисциплинарное содержание. Это имеет как определенную ценность, так и некоторые ограничения. Разные подходы могут пересекаться в смыслах, которые приобретает созависимость у каждого конкретного субъекта. Поэтому встает вопрос о целесообразности рассмотрения феномена созависимости с позиции смыслового содержания.

На основании теоретико-методологического смыслового анализа научных работ отечественных и зарубежных авторов предлагается выделить семь групп определений созависимости [13]:

- 1) явление культуры, «культура созависимости» (И.А. Шаповал, Б. и Дж. Уайнхолд);
- 2) особенности ценностно-смысловой сферы личности (Н.Г. Артемцева; С.Т. Посохова, С.М. Яцышин);

- 3) деформация личности (С.Н. Зайцев, И.В. Запесоцкая, Ч. Уитфилд);

- 4) реакция беспомощности на трудную ситуацию (В.В. Башманов, О.Ю. Калиниченко, В.Д. Москаленко, В.В. Бочаров, А.М. Шишкова, Е.В. Загородникова, О.А. Шорохова);

- 5) особое психическое состояние (О.О. Андронникова, В.Д. Москаленко, Р. Норвуд, Р. Сабби);

- 6) деструктивные взаимоотношения с зависимым человеком (Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева, В.Д. Менделевич, М. Битти, Z. Napp et al.);

- 7) особая форма защитно-совладающего поведения (Е.А. Савина, Э. Ларсен, Р. Сабби, Дж. Фрил).

Предлагаемая классификация довольно условна: подходы могут быть взаимосвязаны, могут пересекаться друг с другом. Это подтверждает многокомпонентность феномена созависимости. Тем не менее такой смысловой анализ феномена созависимости приводит к выводам о том, что должны существовать как ядро созависимости некие интегральные признаки, определяющие ее проявления на разных уровнях человеческого бытия. В числе таких признаков – самоотношение, которое с позиций психологической теории отношений В.Н. Мясищева может быть рассмотрено как «активная позиция человека в отношении себя, представляющая сознательную, избирательную, основанную на опыте психологическую связь с различными сторонами психической жизни личности» [14, с. 485].

Теоретико-методологический анализ смыслового содержания проблемы позволил разработать гипотетическую структурно-функциональную модель созависимости. Модель объединяет причины, структуру, компоненты и проявления созависимости в поведении и межличностном взаимодействии созависимых (рис. 1).

Обобщенное содержание модели отражают следующие положения:

1. Исходная позиция заключается в том, что в обществе распространена культура созависимости, когда созависимые объектные отношения считаются нормой.

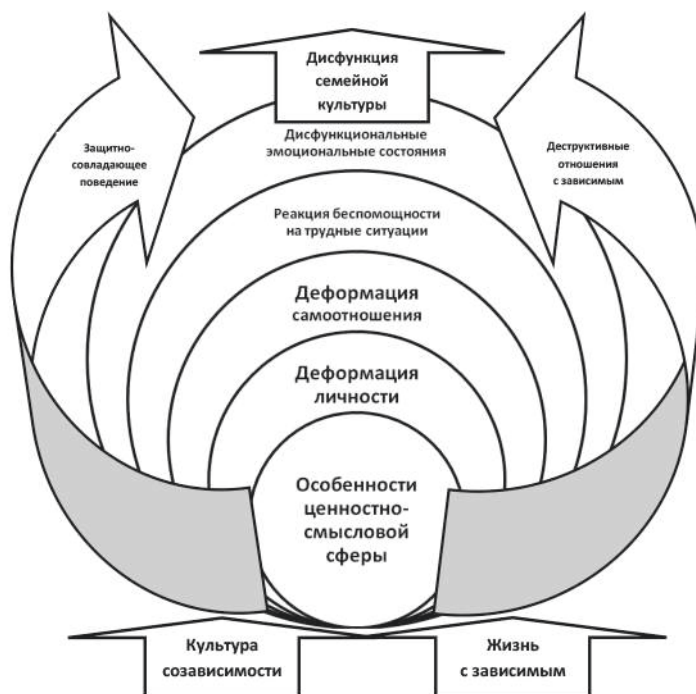


Рис. 1. Гипотетическая модель созависимости

2. Это приводит к развитию особенностей ценностно-смысловой сферы личности, когда близкий зависимый становится для созависимого таким же сверхценным «объектом употребления», как объект зависимости для зависимого.

3. При развитии негативного сценария взаимодействия с зависимым происходит деформация личности в целом и формирование личностной дисфункции.

4. Гармоничное самоотношение такой личности не может сформироваться или деформируется на определенной стадии развития.

5. Снижается уровень общего благополучия человека, что выражается в специфической реакции беспомощности на трудные ситуации и доминировании дисфункциональных психоэмоциональных состояний.

6. В результате формируется искаженное отношение к близкому зависимому и деструктивные взаимоотношения с ним, что проявляется на внешнем плане в защитно-совладающем поведении.

Согласно модели, созависимость – это неоднородный, многомерный, полифункциональный и динамичный биопсихосоциальный феномен, который обусловлен

дефицитностью личности, в частности деформированным самоотношением созависимых, и предполагает идентификацию с близким зависимым из-за дефицита целеполагания и последующую патологическую адаптацию к трудной жизненной ситуации. Созависимость проявляется на психофизиологическом, эмоциональном, ценностно-смысловом, социальном и поведенческом уровнях жизни человека и требует комплексной клинико-психологической интервенции.

### Дизайн программы клинико-психологической помощи

Второй блок клинико-психологического подхода в работе с созависимыми представляет собой создание дизайна программы клинико-психологической помощи созависимым.

В основу динамической синтетической программы клинико-психологической помощи созависимым «Солнечный круг» легли идеи и логика программы В.Д. Москаленко [11], результаты теоретико-методологического анализа, а также практические разработки авторов. В данной программе главной мишенью клинико-психологической

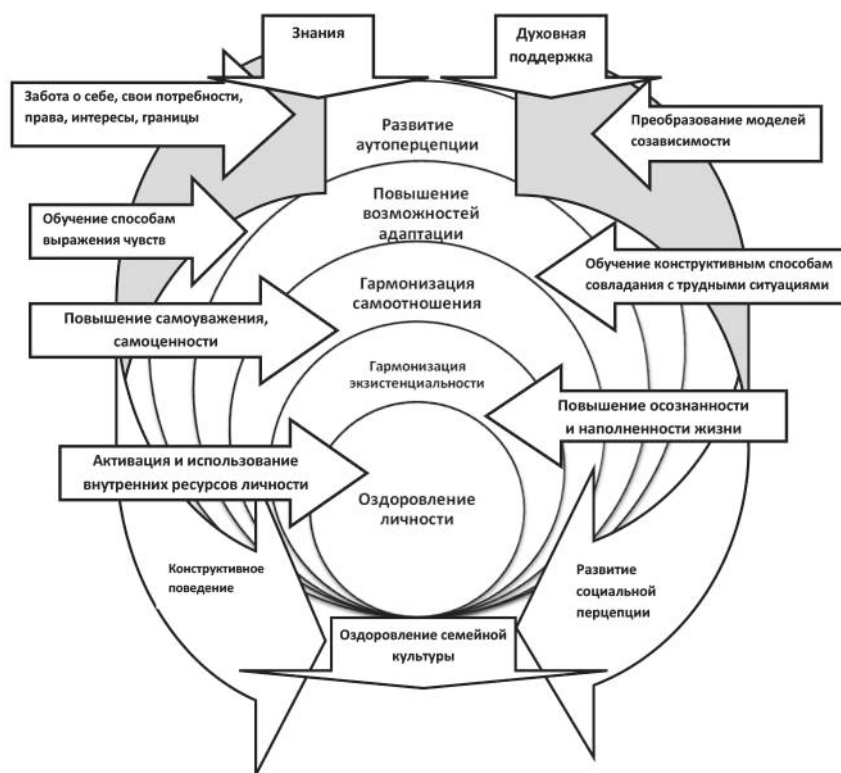


Рис. 2. Дизайн программы клинико-психологической помощи созависимым

интервенции становится восстановление полноценного функционирования личности через гармонизацию ее отношений и преодоление созависимости.

Дизайн программы почти зеркально отражает гипотетическую модель развития созависимости (рис. 2).

Весь дизайн в начале работы нацелен на переход с внешнего плана проявления созависимости – деструктивного поведения созависимого – к внутреннему содержанию, к деформированной личности созависимого и, в частности, его деформированному самоотношению, с последующим возвращением на внешний план с другим смыслом восприятия себя и близкого зависимого. В конечном итоге программа должна привести к преобразованию проявлений созависимости и их смыслов. Это может предотвратить дальнейшее развитие созависимости и зависимости и способствовать формированию здоровой семейной культуры.

Программа предполагает реализацию следующих направлений клинико-психологической помощи:

1. Формирование конструктивного поведения. Обучение возможности заботить-

ся о себе, определять и реализовывать свои потребности, права, интересы, выстраивать личностные границы.

2. Развитие социальной перцепции и преобразование межличностных взаимоотношений. Преобразование таких моделей созависимости, как отрицание, пособничество и контроль, а также ролевых взаимодействий внутри треугольника Карпмана.

3. Развитие аутоперцепции. Обучение участников безопасным способам распознавания и выражения собственных чувств и эмоций.

4. Повышение возможностей адаптации. Обучение конструктивным способам совладания с трудными ситуациями.

5. Гармонизация самоотношения. Повышение самоуважения и самооценки.

6. Гармонизация экзистенциальности. Повышение уровня осознанности и наполненности жизни.

7. Повышение целостности (аутентичности) личности. Активизация и использование внутренних ресурсов личности.

Реализация программы клинико-психологической помощи «Солнечный круг» определяется в первую очередь этикой

профессиональной деятельности психолога и дополняется рядом положений о природе созависимости. К общим этическим принципам, на которых основывается достижение целей программы, относятся принципы, обеспечивающие безопасность внутреннего мира клиента, пространства оказания клиничко-психологической помощи и взаимоотношений в группе: конфиденциальность как запрет на разглашение результатов клиничко-психологической диагностики и коррекции без персонального

согласия; безоценочность как недопущение конфликта; ориентация на самостоятельность участников в принятии решения относительно продолжения или окончания участия в программе.

Безусловно, программа реализуется с опорой на принципы, обеспечивающие взаимную ответственность психолога и участников программы, такие как профессиональная компетентность, обязательное применение научных достижений в области психологии зависимого поведения; обеспечение точности

### Содержание программы клиничко-психологической помощи «Солнечный круг»

Название занятия	Основные цели этапа	Методы
<b>Информационно-диагностический этап</b>		
«Знакомство. Ориентация в проблеме созависимости»	Установление терапевтического контакта с участниками программы и выявление их потребностей	<ul style="list-style-type: none"> <li>• психообразование по вопросам созависимости</li> <li>• кинотерапия</li> <li>• саморегуляция</li> <li>• элементы гештальт-терапии</li> </ul>
«Виды созависимости. Созависимость как пособничество»		
«Эмоциональный портрет созависимости. Основные чувства и состояния созависимого»		
<b>Основной этап</b>		
«Наши чувства»	Проведение клиничко-психологической интервенции в отношении различных компонентов созависимости для восстановления полноценного функционирования личности	<ul style="list-style-type: none"> <li>• психообразование по вопросам созависимости</li> <li>• тренинг социальной перцепции</li> <li>• элементы когнитивно-поведенческой психотерапии</li> <li>• элементы телесно-ориентированной психотерапии</li> <li>• элементы развивающего диалога</li> <li>• арт-терапия</li> <li>• элементы гештальт-терапии</li> <li>• тренинг конструктивного поведения</li> </ul>
«Контроль: друг или враг»		
«Отделиться с любовью»		
«Действуем в своих интересах»		
«Мои права – мои границы»		
«Родом из детства. Дети в деструктивной семье»		
«Позволить себе горевать: горе и утрата»		
«Я отказываюсь быть жертвой. Работа с треугольником Карпмана»		
«Посмотреть на себя: самооценка»		
«Думайте сами, решайте сами»		
<b>Интеграционный этап</b>		
«Баланс целей в моей жизни»	Интеграция полученных знаний, умений и навыков в свою повседневную жизнь	<ul style="list-style-type: none"> <li>• элементы телесно-ориентированной психотерапии</li> <li>• элементы развивающего диалога</li> <li>• арт-терапия</li> <li>• элементы гештальт-терапии</li> <li>• тренинг конструктивного поведения</li> </ul>
«Я принимаю и одобряю себя»		
<b>Рефлексивный этап</b>		
«Подведение итогов»	Подведение итогов и определение эффективности участия в программе	<ul style="list-style-type: none"> <li>• элементы развивающего диалога</li> <li>• группа рефлексии опыта преодоления созависимости</li> <li>• психодиагностические методы</li> <li>• арт-терапия</li> </ul>

и объективности результатов, корректности передачи психологических сведений.

Особо следует подчеркнуть, что программа базируется также на принципах, обеспечивающих условия для восстановления полноценного функционирования личности участников: гуманистическая направленность как соблюдение «экологии души»; уважение как взаимное соблюдение прав и личных границ; экологичность как обеспечение психического и физического здоровья, эмоционально-соматического комфорта.

Программа клинико-психологической помощи созависимым включает 16 занятий и предполагает четыре этапа: информационно-диагностический, основной, интеграционный, рефлексивный. Этапы различаются по своим задачам, применяемым методам и методикам, а также по прогнозируемым конечным результатам. Краткое содержание программы клинико-психологической помощи созависимым на каждом из этапов представлено в таблице.

Рассмотрим содержание программы на каждом этапе более подробно.

### **Информационно-диагностический этап**

Информационно-диагностический этап предполагает установление терапевтического контакта с участниками программы и выявление их потребностей. Для этого необходимо решить следующие задачи: создать психологически комфортные условия для взаимодействия участников программы; создать атмосферу доверия и безопасности; прояснить ожидания созависимых от участия в программе клинико-психологической помощи, а также повысить информированность участников о проблеме созависимости, разных аспектах ее проявления, возможностях коррекции и преодоления данного состояния, в том числе в рамках общей стратегии оздоровления семейной культуры.

На информационно-диагностическом этапе проводится сбор биографических сведений у участников программы. Осуществляется диагностика ключевых компонентов созависимости: уровня созависимости, само-

отношения, ценностно-смысловой и эмоциональной сфер, оценка уровня хронического утомления и тенденций в ожидании будущего. Участники получают представления о целях, задачах и направлениях оказания клинико-психологической помощи в программе.

С первого занятия особое внимание уделяется просветительской работе и психологическому образованию по вопросам зависимости и созависимости. Подключается поиск актуальных ресурсов в жизни участников с помощью упражнения «Новое и хорошее», фиксации на настоящем моменте; восстановление эмоционально-психического и физического равновесия с помощью саморегуляции. Используются кинотерапия, элементы телесно-ориентированной практики, гештальт-терапии.

### **Основной этап программы**

Второй, или основной, этап программы ориентирован на непосредственную организацию и проведение клинико-психологической интервенции в отношении различных компонентов созависимости. На этом этапе реализуются две основные задачи:

- преобразование деструктивных моделей поведения;
- формирование нового ощущения себя и новых способов взаимодействия с миром.

При сохранении информационно-просветительской функции на данном этапе углубляется осознание участниками существующих проблем и трансформируется их смысл. Это достигается с помощью интеграции разных высокоэффективных методов клинико-психологической помощи.

Использование элементов тренинга социальной перцепции и элементов когнитивно-поведенческой терапии позволяет выявить деструктивные модели поведения и взаимоотношений, такие как пособничество, отрицание, контроль; ролевую структуру созависимых отношений в треугольнике Карпмана; осознать их и начать преобразовывать.

Элементы телесно-ориентированной практики, развивающего диалога и арт-терапии способствуют проработке комплекса не-

гативных чувств и эмоций, эмоциональному отреагированию и проживанию актуальных для участников ситуаций горя и утраты, раскрытию личных потребностей, эмпатических способностей и межперсональной чувствительности. Участники работают над адекватной самооценкой, чувством самоуважения и собственного достоинства.

От участников программы требуется определять свои интересы, принимать собственные решения и учиться их реализовывать; определять и отстаивать свои права и границы; осознавать необходимость обретения автономности. В этой работе дополнением к названным методам становится тренинг конструктивного поведения.

### Интеграционный этап

Цель следующего – интеграционно – этапа сводится к тому, чтобы обучить участников программы интегрировать полученные знания, умения и навыки в свою повседневную жизнь. Для этого предполагается сформулировать цели своей жизни (как перспективные, так и на ближайшее будущее), создать положительный образ себя. Цель и задачи данного этапа достигаются благодаря синтезу элементов развивающего диалога и арт-терапии.

На данном этапе особенно актуальной становится сформированность у участников адекватной позиции по отношению к близкому зависимому в процессе предыдущих занятий. Ожидаемый результат – отказ от защитно-совладающего поведения и реализация возможности выстраивания качественной зрелой прямой коммуникации.

### Рефлексивный этап

Рефлексивный этап завершает программу. Его цель – подведение итогов и определение эффективности участия в программе. Задачи рефлексивного этапа ограничиваются необходимостью получить обратную связь от участников (отзыв о программе) для оценки эффективности программы с использованием субъективного критерия; определить объективные критерии эффективности программы для повторного

клинико-психологического обследования. Цели и задачи данного этапа осуществляются с помощью синтеза элементов развивающего диалога и арт-терапии, рефлексивного метода, а также с помощью методов клинико-психологической диагностики.

Особое внимание в течение всей программы уделяется такому методу работы, как кинотерапия. Это не случайно: в процессе кинотерапии использование метафорического способа выражения проблемы позволяет снизить уровень проявления психологических защит созависимых, в особенности отрицания, и перейти к анализу, обсуждению и переработке самой проблемы [6].

Тематически подобранные художественные и мультипликационные фильмы позволяют участникам посмотреть на предлагаемую тему и скрытое содержание их собственной личности со стороны, понять, насколько их восприятие фильма созвучно мнению других участников или расходится с ним [6]. Предполагается, что у людей, имеющих те или иные личностные проблемы, объективное содержание фильма искажается и замещается содержанием проекции. В процессе работы у участников программы клинико-психологической помощи «Солнечный круг» развивается способность адекватного понимания объективного содержания фильма, которая дальше переносится ими на понимание жизни, себя и отношений с людьми [3].

Метод кинотерапии может использоваться в процессе клинико-психологической интервенции с созависимыми следующим образом. Психолог подбирает мультипликационный или художественный фильм по тематике занятия, ориентируясь на готовый список или на собственные предпочтения, просматривает его и составляет собственное впечатление. Мультипликационные фильмы предлагается просматривать непосредственно на занятии. Художественные фильмы можно предварительно обработать, смонтировав наиболее важные с точки зрения психолога фрагменты, и также включить просмотр в структуру занятия. Наряду с этим есть вариант, когда просмотр художественного фильма является домашним заданием



как подготовка к новой теме, а затем фильм обсуждается на занятии.

Психолог задает серию вопросов, на которые участникам предлагается ответить, например: «Какие мысли, чувства, переживания возникали у вас в процессе и после просмотра данного произведения?» После того, как все желающие откликнутся, психолог повторяет основные идеи, которые высказали участники занятия, а также дает свой собственный комментарий.

Приведем ориентировочный список фильмов, связанных с темами занятий.

*Ценность момента «Здесь и сейчас»:*

- мультфильм «Паровозик из Ромашкова» (СССР, реж. Владимир Дегтярев, 1967);
- художественный фильм «Я на перемотке» (Россия, реж. Никита Владимиров, 2022).

*Созависимость как биопсихосоциальный феномен:*

- «Ералаш» – «Медицина бессильна?» (Россия, реж. Е. Юликов, 2015, вып. № 302);
- художественный фильм «Принцесса на бобах» (Россия – Украина, реж. Виллен Новак, 1997);
- художественный фильм «Елена» (Россия, реж. Андрей Звягинцев, 2011).

*Пособничество как компонент созависимости:*

- художественный фильм «Родитель» (Россия, реж. Влад Фурман, 2021).

*Портрет созависимости: основные чувства и состояния:*

- мультфильм «Обида» (Россия, реж. Анна Буданова, 2013).

*Тема: «Потребности, желания, мечты»:*

- видео «Склад» (Р. Карцев, В. Ильченко, 1987 год).

*Контроль как компонент созависимости:*

- художественный фильм «Похороните меня за плинтусом» (Россия, реж. Сергей Снежкин, 2008).

*Отделение как возможность:*

- мультфильм «Пуповина» (Украина, реж. Александр Бубнов, 2018);
- мультфильм «Про Сидорова Вову» (СССР, реж. Эдуард Назаров, 1985);
- короткометражный фильм «Собачий день» (Россия, реж. Роман Отырба, 2015);

- художественный фильм «Трясина» (СССР, реж. Григорий Чухрай, 1977).

*Действуем в своих интересах:*

- мультфильм «Ба-бу-шка!» (СССР, «Киевнаучфильм», реж. Елена Баринава, 1982).

*Мои права – мои границы:*

- мультфильм «Выкрутасы» (СССР, реж. Гарри Бардин, 1987);

- мультфильм «Добро пожаловать» (СССР, «Свердловская киностудия», реж. Алексей Караев, 1986);

- мультфильм «Игра» (СССР, «Киев-НаучФильм», реж. Ирина Гурвич, 1985).

*Родом из детства: дети в деструктивной семье:*

- мультфильм «Ням-ням» (СССР, Молдавская республика, реж. Валерий Курту, 1986);

- мультфильм «Варежка» (СССР, «Союзмультфильм», реж. Роман Качанов, 1967);

- короткометражный фильм «Проверка» (Россия, реж. Гала Суханова, 2013);

- короткометражный фильм «Я сюда никогда не вернусь» (Россия, реж. Ролан Быков, 1990);

- художественный фильм «Волчок» (Россия, реж. Василий Сигарев, 2010).

*Самоотношение:*

- мультфильм «Гадкий утенок» (Россия, реж. Гарри Бардин, 2010);

- песня и клип Анны Че «Ох, удобно быть удобной» (Anna Cheee, альбом «Маме, сестре, подруге, тебе», 2021).

*Позиция жертвы (треугольник Кармана):*

- художественный фильм «Гупешка» (Россия, реж. Влад Фурман, 2017);

- художественный фильм «Приходи на меня посмотреть» (Россия, реж. Олег Янковский, Михаил Агранович, 2000).

*Думайте сами, решайте сами:*

- художественный фильм «Я буду жить» (Россия, реж. Эдуард Бордуков, 2022).

*Поиск нового и хорошего во всем, благодарность:*

- короткометражный фильм «Чай» (Россия, реж. Анна Кузьминых, 2016).

На всех этапах программы сохраняется общая структура занятий: выполнение

упражнения «Новое и хорошее»; обсуждение выполненного домашнего задания; психообразовательный блок по теме занятия; выполнение упражнений по теме занятия; рефлексия занятия («что было сегодня важно, какие открытия, актуальное состояние»), объяснение домашнего задания к следующему занятию. Первое и последнее занятия отличаются по структуре.

Участие в программе осуществляется в онлайн-формате, длительность каждого занятия три часа. Участникам рекомендовано находиться на занятиях с включенной камерой. Это создает эффект присутствия, эффект «живой группы». Обязательный элемент программы – самостоятельное выполнение участниками в промежутках между встречами домашних заданий, цель которых – предварительная подготовка к обсуждению новой темы.

Описанный подход клинико-психологической помощи созависимым представляет собой авторский взгляд на проблему созависимости. Авторы приглашают коллег к научной дискуссии.

## Заключение

1. Созависимость – это неоднородный, многомерный, полифункциональный и динамичный биопсихосоциальный феномен, который обусловлен дефицитарностью личности, в частности деформированным самоотношением созависимых, и предполагает идентификацию с близким зависимым из-за дефицита целеполагания и последующую патологическую адаптацию к трудной жизненной ситуации. Созависимость проявляется

на психофизиологическом, эмоциональном, ценностно-смысловом, социальном и поведенческом уровнях жизни человека и требует комплексной клинико-психологической интервенции.

2. Одним из эффективных вариантов оказания психологической помощи созависимым может стать динамическая синтетическая программа клинико-психологической помощи, разработанная с учетом особенностей и потребностей ее участников.

3. Главной мишенью помогающего воздействия в программе «Солнечный круг» становится восстановление полноценного функционирования личности через гармонизацию ее отношений и преодоление созависимости.

4. В процессе реализации программы инициируется понимание и осознание возможностей личности в преодолении проблемы созависимости. Программа способствует повышению информированности участников о созависимости как о системном и одновременно многокомпонентном биопсихосоциальном динамическом феномене, обеспечивает освоение эффективных практик оказания клинико-психологической помощи.

5. В перспективе планируется определение эффективности оказания клинико-психологической помощи созависимым в программе «Солнечный круг» на основании субъективных (контент-анализ отзывов участников программы) и объективных (результаты клинико-психологической диагностики) критериев.

6. Авторы приглашают коллег к научной дискуссии относительно представленного подхода к оказанию клинико-психологической помощи созависимым.

## Литература

1. Артемцева Н.Г. Феномен созависимости: психологический аспект. М.: РИО МГУДТ, 2012. 222 с.
2. Башманов В.В., Калиниченко О.Ю. Феномен созависимости: медико-психо-социальный аспект // Вестник новых медицинских технологий [Электронное издание]. 2015. № 1. Публикация 5-3. URL: <http://www.medtsu.tula.ru/VNMT/Bulletin/E2015-1/5093.pdf> (дата обращения: 30.09.2021).
3. Березин С.В. Кинотерапия и кинотренинг. 2003. URL: [http://kinoterapia.info/wp-content/uploads/2016/01/berezin\\_kinoterapia\\_dlya\\_.pdf](http://kinoterapia.info/wp-content/uploads/2016/01/berezin_kinoterapia_dlya_.pdf) (дата обращения: 03.02.2024).
4. Ермаков П.Н., Кукуляр А.М., Коленова А.С. Ретроспективный анализ феномена «созависимое поведение» // Интернет-журнал «Мир науки». 2018. № 5. Т.6. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/82PDMN518.pdf> (дата обращения: 14.10.2021).

5. Запесоцкая И.А. Метапсихологический уровень реализации состояния зависимости // Вестник Московского государственного гуманитарного университета им. М.А. Шолохова. Педагогика и психология. 2012. № 3. С. 90–98.
6. Захарова Е.И., Карабанова О.А. Кинотерапия: современный взгляд на возможности // Национальный психологический журнал. 2018. № 2 (30). С. 57–65. DOI: 10.11621/npj.2018.0207
7. Иванова Е.С. Современные подходы к дефиниции феномена «созависимость» // Наука и образование сегодня. 2021. № 2 (61). С. 112–117.
8. Иовлев Б.В., Карпова Э.Б. Психология отношений. Концепция В.Н. Мясищева и медицинская психология. СПб.: Сенсор, 1999. 86 с.
9. Калашнова Е.А. Проблема многообразия подходов к причинам возникновения созависимого поведения // Мир науки, культуры, образования. 2011. № 4 (29). С. 19–21.
10. Лавров А.В. Применение кинотерапии в работе с аддикциями [Текст электронный] // Инновационный потенциал молодежи: гражданственность, профессионализм, творчество: сб. науч. тр. Межд. молодежной науч.-исслед. конф. (Екатеринбург, 24 ноября 2020 г.). Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2020. С. 285–291. URL: <http://elar.urfu.ru/handle/10995/97486> (дата обращения: 03.02.2024)
11. Москаленко В.Д. Зависимость – семейная болезнь. М.: Генезис, 2018. 352 с.
12. Мясищев В.Н. Личность и отношения человека // Психология отношений / под ред. А.А. Бодалева. М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2003. С. 381–394.
13. Посохова С.Т., Стряпухина Ю.В. Некоторые подходы к определению феномена созависимости // Сб. матер. XXIV межвузовской науч. конф. «Modernity: человек и культура», 23–25 декабря 2021 г. / отв. ред. В.А. Егоров. СПб. : Изд-во Русской христианской гуманитарной академии, 2022. С. 130–138.
14. Тузова О.Н. Проблема самоотношения личности в теории отношений В.Н. Мясищева // Проблемы современного педагогического образования. 2018. С. 483–485.
15. Шаповал И.А. Созависимость в культуре бедности // Педагогический журнал Башкортостана. 2009. № 1 (20). С. 36–50.
16. Happ Z., Bodó-Varga Z., Bandi S.A. [et al.]. How codependency affects dyadic coping, relationship perception and life satisfaction. *Curr. Psychol.* 42, 15688–15695 (2023). DOI: 10.1007/s12144-022-02875-9

---

Поступила 14.02.2024

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией данной статьи.

**Участие авторов:** Ю.В. Стряпухина – обзор литературы по теме исследования, создание модели созависимости, создание дизайна программы клинико-психологической помощи созависимым, подготовка первого варианта статьи; С.Т. Посохова – обобщение и интеграция подходов к определению феномена созависимости, коррекция модели созависимости, коррекция дизайна программы клинико-психологической помощи, доработка и редактирование окончательного варианта статьи.

**Для цитирования:** Стряпухина Ю.В., Посохова С.Т. Клинико-психологический подход в работе с созависимыми // Вестник психотерапии. 2024. № 89. С. 89–101. DOI: 10.25016/2782-652X-2024-0-89-89-101

---

Y.V. Stryapukhina<sup>1</sup>, S.T. Posokhova<sup>2</sup>

## Clinical and psychological approach in working with codependents

The Russian christian academy for the humanities named after Fyodor Dostoevsky  
(15, Fontanka Emb., St. Petersburg, Russia);  
Saint Petersburg state university  
(7–9, Universitetskaya Emb., St. Petersburg, Russia)

✉ Yulia Vital'evna Stryapukhina – Senior Lecturer Psychology department, The Russian christian academy for the humanities named after Fyodor Dostoevsky (15, Fontanka Emb., St. Petersburg, 191023, Russia), e-mail: kurry@yandex.ru;

Svetlana Timofeevna Posokhova – Dr. Psychol. Sci. Prof., Prof. of psychology of education and pedagogy department, Saint Petersburg state university (7–9, Universitetskaya Emb., St. Petersburg, 199034, Russia), e-mail: s.posohova@spbu.ru

### Abstract

*Relevance.* Codependency is increasingly prevalent in the modern world and is becoming an independent unit not only in psychological but also in clinical practice. However, there is a noticeable gap between the definitions of codependency, its actual content, and the directions of psychological assistance. A unified approach is needed that integrates the essence of codependency, its component structure, and the practical tasks aimed at providing clinical-psychological assistance to codependents from a single perspective.

*Aim* – the proposed author's clinical and psychological approach contains two blocks: 1. theoretical and methodological foundations for the construction of a hypothetical model of codependency and its definition as an integral biopsychosocial phenomenon; 2. the design of the program for providing clinical and psychological assistance to codependents, called the «Sunny Circle».

Codependency is understood by the authors as a heterogeneous, multidimensional, polyfunctional, and dynamic biopsychosocial phenomenon, which is caused by the deficit nature of the personality, particularly by the distorted self-relationship of codependents, and implies identification with the close dependent due to goal-setting deficit and subsequent pathological adaptation to a difficult life situation. The main target of clinical-psychological intervention in the «Sunny Circle» program is the restoration of full personality functioning through the harmonization of its relationships and overcoming codependency.

The program of clinical and psychological assistance to codependents includes 16 online classes and involves four stages: informational and diagnostic, basic, integration, and reflexive. The general structure of classes is maintained at all stages of the program.

The program contributes to increasing the awareness of participants about codependency as a systemic and simultaneously multi-component biopsychosocial dynamic phenomenon, ensuring the mastery of synthesized highly effective methods of clinical-psychological intervention: elements of social perception training, body-oriented practice, cognitive-behavioral therapy, gestalt therapy, art therapy (with a special emphasis on cinematherapy), and constructive behavior training.

This approach of clinical and psychological assistance to codependents represents the author's view of the problem of codependency. The authors invite colleagues to a scientific discussion.

**Keywords:** codependency, clinical-psychological assistance, personality deformation, personal resources, structural-functional model, synthetic dynamic program, methods of synthesis of clinical-psychological intervention.

### References

1. Artemceva N.G. Fenomen sozavisimosti: psihologicheskij aspekt [The phenomenon of codependency: psychological aspect]. Moscow, 2012. 222 p. (In Russ.)
2. Bashmanov V.V., Kalinichenko O.Ju. Fenomen sozavisimosti: mediko-psiho-social'nyj aspekt [The phenomenon of codependency: medical-psycho-social aspect]. *Vestnik novyh medicinskih tehnologij* [Bulletin of new medical technologies]. 2015; (1): 5-3 <http://www.medtsu.tula.ru/VNMT/Bulletin/E2015-1/5093.pdf> (In Russ.)
3. Berezin S.V. Kinoterapija i kinotrening [Cinema therapy and film training]. Samara, 2003. URL: [http://kinoterapia.info/wp-content/uploads/2016/01/berezin\\_kinoterapia\\_dlya\\_.pdf](http://kinoterapia.info/wp-content/uploads/2016/01/berezin_kinoterapia_dlya_.pdf) (In Russ.)
4. Ermakov P.N., Kukuljar A.M., Kolenova A.S. Retrospektivnyj analiz fenomena «sozavisimoe povedenie» [Retrospective analysis of the phenomenon of "codependent behavior"]. *Mir nauki* [World of science]. 2018. 5 (6) <https://mir-nauki.com/PDF/82PDMN518.pdf> (In Russ.)
5. Zapesockaja I.A. Metapsihologicheskij uroven' realizacii sostojanija zavisimosti [Metapsychological level of realization of the state of dependence]. *Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo gumanitarnogo universiteta im. M.A. Sholohova. Pedagogika i psihologija* [Bulletin of the Moscow State Humanitarian University named after M.A. Sholokhov. Pedagogy and psychology]. 2012; 3: 90–98. (In Russ.)

6. Zaharova E.I., Karabanova O.A. Kinoterapija: sovremennyy vzgljad na vozmozhnosti primenenija [Film therapy: a modern view of the possibilities of application]. *Nacional'nyj psihologicheskij zhurnal* [National Journal of Psychology]. 2018; 2 (30): 57–65. DOI: 10.11621/npj.2018.0207. (In Russ.)
7. Ivanova E.S. Sovremennye podhody k definicii fenomena «sozavisimost'» [Modern approaches to defining the phenomenon of “codependency”]. *Nauka i obrazovanie segodnja* [Science and education today]. 2021; 2 (61): 112–117. (In Russ.)
8. Iovlev B.V., Karpova Je.B. Psihologija otnoshenij. Konceptija V.N. Mjasishheva i medicinskaja psihologija [Psychology of relationships. Concept by V.N. Myasishchev and medical psychology]. St.Petersburg, 1999. 86 p. (In Russ.)
9. Kalashnova E.A. Problema mnogoobrazija podhodov k prichinam vozniknovenija sozavisimogo povedenija [The problem of diversity of approaches to the causes of codependent behavior]. *Mir nauki, kul'tury, obrazovanija* [World of science, culture, education]. 2011; 4 (29): 19–21. (In Russ.)
10. Lavrov A.V. Primenenie kinoterapii v rabote s addikcijami [The use of film therapy in working with addictions]. *Innovacionnyj potencial molodezhi: grazhdanstvennost', professionalizm, tvorchestvo: sbornik nauchnyh trudov Mezhdunarodnoj molodezhnoj nauchno-issledovatel'skoj konferencii* [Innovative potential of youth: citizenship, professionalism, creativity: collection of scientific papers of the International Youth Research Conference]. Ekaterinburg; 2020: 285–291 <http://elar.urfu.ru/handle/10995/97486>. (In Russ.)
11. Moskalenko V.D. Zavisimost' – semejnaja bolezn' [Addiction is a seed disease]. Moscow, 2018. 352. (In Russ.)
12. Mjasishhev V.N. Lichnost' i otnoshenija cheloveka [Personality and human relationships]. *Psihologija otnoshenij: pod redakciej A.A. Bodaleva* [Psychology of relationships: edited by A.A. Bodalev]. Moscow, 2003: 381–394. (In Russ.)
13. Posohova S.T., Strjapuhina Ju.V. Nekotorye podhody k opredeleniju fenomena sozavisimosti [Some approaches to defining the phenomenon of codependency]. *Sbornik materialov XXIV mezhvuzovskoj nauchnoj konferencii «Modernity: chelovek i kul'tura», 23–25 dekabrya 2021* [Materials of the XXIV international scientific and practical conference “Modernity: Man and Culture”, December 23–25, 2021]. St. Petersburg, 2022: 130–138. (In Russ.)
14. Shapoval I.A. Sozavisimost' v kul'ture bednosti [Codependency in a culture of poverty]. *Pedagogicheskij zhurnal Bashkortostana* [Pedagogical Journal of Bashkortostan]. 2009; 1 (20): 36–50. (In Russ.)
15. Tuzova O.N. Problema samootnoshenija lichnosti v teorii otnoshenij V.N. Mjasishheva [The problem of personality self-attitude in the theory of relationships of V.N. Myasishchev]. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovanija* [Problems of modern pedagogical education]. 2018; 483–485. (In Russ.)
16. Happ Z., Bodó-Varga Z., Bandi S.A. [et al.]. How codependency affects dyadic coping, relationship perception and life satisfaction. *Curr Psychol* 42, 15688–15695 (2023). <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02875-9>

---

Received 14.02.2024

**For citing:** Stryapukhina YU.V., Posokhova S.T. Kliniko-psihologicheskij podkhod v rabote s sozavisimymi. *Vestnik psikhoterapii*. 2024; (89): 89–101. (In Russ.)

Stryapukhina Yu.V., Posokhova S.T. Clinical and psychological approach to working with codependents. *Bulletin of Psychotherapy*. 2024; (89): 89–101. DOI: 10.25016/2782-652X-2024-0-89-89-101

---