





**ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ  
ИЗ  
АЛКОГОЛЬНЫХ/ДИСФУНКЦИОНАЛЬНЫХ  
СЕМЕЙ**

**ВДА**



## Оглавление

«Взрослый ребёнок» .....	vii
У нас есть наша книга .....	viii
Список характерных особенностей .....	x
Добро пожаловать в ВДА.....	xii
К читателям, не являющимся членами ВДА.....	xvi
Предисловие .....	xviii
Модель болезни ВДА .....	xxvi
Мнение доктора .....	xxvii
Взрослые Дети Алкоголиков: как всё начиналось.....	xxxii
РАЗДЕЛ I .....	1
Глава 1 Список характерных особенностей – Проблема .....	3
Глава 2 «Со мной такого не случится».....	21
Глава 3 «Мои родители не пили, но я чувствую сопричастность». 53	
Глава 4 Достигая дна в ВДА .....	65
Глава 5 ВДА – это духовная, а не религиозная программа .....	75
Глава 6 Программа ВДА: как она работает .....	81
Глава 7 Двенадцать Шагов ВДА .....	91
Первый Шаг.....	118
Второй Шаг .....	130
Третий Шаг .....	138
Четвёртый Шаг .....	150
Пятый Шаг .....	190
Шестой Шаг.....	207
Седьмой Шаг .....	217
Восьмой Шаг .....	227
Девятый Шаг .....	235
Десятый Шаг .....	250
Одиннадцатый Шаг .....	263
Двенадцатый Шаг .....	279

Глава 8 Решение: стать себе Любящим Родителем.....	295
Глава 9 Вопросы и ответы о ВДА .....	331
Глава 10 Значение служения в ВДА.....	353
Глава 11 Спонсорство в ВДА.....	365
Глава 12 Срыв .....	391
Глава 13 Отношения: применяем то, чему научились .....	401
Глава 14 Берём нашу программу на работу.....	415
Глава 15 Больше чем выживание: привычка любить себя .....	429
РАЗДЕЛ II.....	445
Глава 16 ВДА и психотерапия .....	447
Глава 17 ВДА в мировом масштабе: наше международное сообщество .....	465
Глава 18 ВДАтин.....	475
Глава 19 Двенадцать Традиций ВДА .....	489
РАЗДЕЛ III .....	555
Путеводитель для взрослого ребёнка.....	557
Как организовать новую группу ВДА.....	559
Примерный формат собрания .....	562
Типы собраний .....	566
Высказывания на собраниях .....	572
Структура группы и рабочие процедуры .....	594
Регистрация группы в ВСО.....	602
Собрания в больницах и учреждениях .....	614
12 концепций всемирного обслуживания ВДА .....	615
Всемирная Сервисная Организация ВДА.....	619
ПРИЛОЖЕНИЯ	
Приложение А.....	621
Приложение Б.....	631
Приложение В .....	645

# «Взрослый ребёнок»

---

«Представление о «взрослом ребёнке» пришло от тех ребят из Алатин, которые собрали группу «Надежда взрослых детей алкоголиков». Первым членам нашего сообщества было за восемнадцать – они были взрослыми людьми, но их детство прошло в семьях алкоголиков. Понятие «взрослый ребёнок» помимо прочего означает, что в стрессовой ситуации мы возвращаемся в детское состояние».

История ВДА, из интервью Тони А., 1992 г.

**ПРИМЕЧАНИЕ РЕДАКТОРА АНГЛИЙСКОГО ТЕКСТА:**  
Больше десяти лет прошло с тех пор, как наш основатель Тони А. дал интервью о сообществе, в создании которого он принимал участие. В этой книге для описания личности взрослого ребёнка мы будем использовать речь Тони. Взрослый ребёнок – это тот, кто реагирует на взрослые ситуации вынесенными из детства чувствами вины, неуверенности в себе, несостоятельности или второсортности. Если мы не получаем помощи, то неосознанно продолжаем непродуктивно мыслить и рассуждать. Такая регрессия может быть неявной, но она мешает нам принимать решения и осложняет взаимоотношения.

# У нас есть наша книга

---

На 22-й Ежегодной Рабочей Конференции Взрослых Детей Алкоголиков данный текст был единогласно принят в качестве книги Сообщества. «Большая книга» ВДА<sup>1</sup> включает в себя Шаги, Традиции, упражнения и рекомендации для групп.

Идея создания основного текста ВДА появилась в 1991 году, когда несколько членов ВДА задумались о сборнике, в котором был бы представлен опыт, сила и надежда Сообщества, а также необходимые материалы для создания и работы групп. Члены Интергруппы Лос-Анджелеса/долины Сан-Фернандо наметили содержание книги.

Один из участников так вспоминает об этом: «Нам нужна была книга, по которой можно вести собрания в любом месте, в любое время. Нам нужна была книга, которую можно использовать на обсуждениях и семинарах, а также для изучения Шагов. Нам нужна была книга, на которую может опираться спонсор, чтобы провести спонсируемого через процесс выздоровления. Нам нужны были странички с заданиями, чтобы записывать свои мысли и обсуждать вопросы с друзьями из ВДА. Мы представили себе книгу – путеводитель, которую напишут сами взрослые дети».

Комитет по Большой Книге ВДА в 1991 году поддержал этих мечтателей. Следуя духовному руководству, мы со смирением передаём эту книгу

---

<sup>1</sup> Термин «большая книга» относится к основному тексту Анонимных Алкоголиков – первого двенадцатишагового сообщества.



Сообществу. Мы считаем, что она являет собой наиболее полное описание опыта ВДА с точки зрения самого Сообщества. В книге представлены не только Двенадцать Шагов, но и подробная информация о Традициях, спонсорстве, Внутреннем Ребёнке и о том, как самому стать своим Любящим Родителем. В книгу включены 120 выступлений, которые были записаны с разрешения выступающих на собраниях ВДА в течение последних 10 лет. Это голос ВДА, дающий надежду на выздоровление от последствий воспитания в дисфункциональной семье.

Мы понимаем, что это только начало, и надеемся, что книга откроет дорогу обсуждению значимости выздоровления ВДА. Мы верим, что это обсуждение приведёт взрослых детей к новому уровню ясности. Пока же предлагаем читателю возможность задуматься над вопросом: «Что для вас значит ВДА?»

Комитет по Путеводителю (большой книге) ВДА  
Сентябрь 2006

# Список характерных особенностей

## 14 черт взрослого ребёнка

---

1. Мы оказались в изоляции и стали бояться людей и властных фигур.
2. Мы постоянно ищем одобрение и потеряли себя в этом поиске.
3. Мы боимся разгневанных людей и любых критических замечаний в свой адрес.
4. Мы стали алкоголиками либо вступили в брак с алкоголиками (либо всё вместе); либо нашли другую зависимую личность, например, трудоголика, чтобы удовлетворить свою болезненную потребность в покинутости.
5. Мы занимаем позицию жертвы, и эта черта определяет наши любовные и дружеские отношения.
6. Мы слишком ответственны, нам проще заниматься проблемами других, чем решать свои; это позволяет не замечать собственные недостатки.
7. Мы испытываем чувство вины, когда защищаем себя, а не уступаем другим.
8. Мы стали зависимы от эмоционального возбуждения.
9. Мы путаем любовь с жалостью и склонны «любить» людей, которых можем «жалеть» и «спасать».

10. Мы спрятали вглубь себя чувства из травмирующего детства и утратили способность испытывать или выражать их, потому что это причиняет слишком сильную боль (отрицание).

11. Мы сурово осуждаем себя, у нас не развито чувство собственного достоинства.

12. Мы зависимые личности – мы панически боимся быть брошенными и делаем всё, чтобы удержать отношения, лишь бы не испытывать болезненное чувство покинутости, доставшееся нам от жизни с нездоровыми людьми, которые никогда не были эмоционально с нами.

13. Алкоголизм – семейная болезнь; мы стали пара-алкоголиками и переняли все признаки этой болезни, даже если не употребляли спиртное.

14. Пара-алкоголики скорее реагируют, чем действуют.

Тони А. 1978

# Добро пожаловать в ВДА

---

Впервые за всю историю двенадцатишаговых программ появилось сообщество, объединившее представителей самых разных групп, выздоравливающих: взрослых детей алкоголиков, зависимых и созависимых. Это программа «Взрослые Дети Алкоголиков».

Термин «взрослый ребёнок» применим к людям, которые выросли в алкогольных или дисфункциональных семьях и демонстрируют характерные признаки того, что в прошлом они пережили насилие и пренебрежение. Сообщество включает и тех, в чьих семьях не употребляли алкоголь или наркотики. Эти члены ВДА также носят отпечаток насилия, стыда, покинутости, свойственных выросшим в алкогольных семьях.

ВДА было основано в 1978 году в Нью-Йорке и началось с членов группы Алатин. Алатин – это двенадцатишаговое сообщество, объединяющее детей и подростков из алкогольных семей. Большинству участников было тогда по 20 лет, и они захотели чего-то иного, отличного от того, что им могли предложить в очередной двенадцатишаговой программе. Вскоре к ним присоединился выздоравливающий алкоголик по имени Тони А., брокер из Нью-Йорка. Впоследствии он стал основателем ВДА (встречаются два варианта аббревиатуры – *англ.* АСоА/АСА). На тот момент Тони было 50 лет, а детство его прошло в жестокой атмосфере алкоголизма.

За последние 30 лет ВДА стала общепризнанной программой, которая предлагает ресурсы выздоровления взрослым детям из разных слоёв общества по всему миру. ВДА – это международное сообщество, которое насчитывает более тысячи групп в Северной Америке,

Европе, Азии и на других континентах. Взрослые дети полны решимости остановить семейную дисфункцию, передающуюся из поколения в поколение, и сделать этот мир лучше. Мы не ведём пропаганду против плохого обращения с детьми и не осуществляем надзор за воспитанием по всему миру. Однако мы надеемся облегчить страдания людей, выросших в атмосфере пренебрежения и жестокости. Мы хотим привнести в современное общество энергию изменений, которые становятся возможны с помощью Высшей Силы.

Существуют клинические и терапевтические исследования причин и последствий воспитания в дисфункциональной семье, а также влияния детских травм на жизнь взрослого человека. Далее в тексте вы сможете познакомиться с медицинским взглядом на эту проблему.

Мы верим, что ВДА может помочь страдающим взрослым по всему миру в тех же масштабах, что и Анонимные Алкоголики — программа, которая принесла облегчение безнадежным пьяницам в XX веке. С момента основания А.А. в 1935 году миллионы людей нашли трезвость, обрели надежду и вернулись в общество, руководствуясь принципами любви и служения другим. На страницах этой книги мы расскажем о том, как программа ВДА отвечает на некоторые сложнейшие психологические вопросы, стоящие перед современным миром. Наш тридцатилетний опыт показывает, что взрослые дети, которые посещают наши собрания, работают по Двенадцати Шагам и находят Высшую Силу, переживают удивительные изменения на уровне тела, разума и духа. Мы состоим в одном из немногих двенадцатишаговых сообществ, которое охватывает сложную область работы с травмой, где зачастую начинается увлекательное путешествие в поисках Внутреннего Ребёнка и Истинной Личности. Помимо работы со спонсором, мы рекомендуем взрослым детям обращаться к психологам, обладающим специальными знаниями, чтобы достичь более высокого уровня эмоционального исцеления от последствий жестокого воспитания.

В Сообщество приходят люди с самыми разными диагнозами: зависимость, депрессия, панические атаки, посттравматическое стрессовое расстройство и диссоциативные состояния. Взрослым детям хорошо известно, что стоит за этими словами: многих из нас эта простая духовная программа буквально отвела от ворот ада.

Возникает вопрос: «Как столь разнородная группа зависимых, созависимых и взрослых детей создаёт единое сообщество, привлекает новых участников и не распадается на сотни частей?» Ответ мы находим в идентификации – «ДНК» всех двенадцатишаговых программ. Как бы мы ни отличались друг от друга, у нас есть нечто общее – все мы пережили покинутость, стыд и насилие. Каждый день в разных уголках планеты начинается выздоровление от последствий воспитания в дисфункциональной семье. Начинается с того, что один взрослый ребёнок садится напротив другого и делится опытом, силой и надеждой. Мы убеждены: как только выздоравливающий взрослый ребёнок встречается с другим взрослым ребёнком, ищущим помощи, и рассказывает свою историю, эти люди уже не могут смотреть на созависимость прежними глазами. Это мощное заявление, но оно основано на нашем опыте.

Мы видим единство всех взрослых детей, когда на собраниях зачитывается Список характерных особенностей, составленный Тони А., и каждый присутствующий немедленно идентифицирует себя с ним. Список является основой «Проблемы» – текста, с которого начинается большинство собраний ВДА. Описанные в нём модели поведения включают в себя боязнь покинутости, страх перед властными фигурами, резкое осуждение себя, неумение отличить любовь от жалости, алкоголизм или брак с алкоголиком. Самоидентификация со Списком (Проблемой) – это связующее звено между сообществом и его членами. Все взрослые дети из дисфункциональных семей – неважно, есть ли в их семье зависимый или нет – в равной мере соотносят себя с описанием Проблемы. У всех нас – одни и те же потери.

Когда на собрании зачитывается Список (Проблема), в душе взрослого ребёнка просыпается живой интерес, и он узнаёт себя в этом описании. Его охватывает ощущение неотвратимо приближающейся ясности и надежды.

Хотя наша двенадцатишаговая программа похожа на другие, мы акцентируем внимание на семейной системе и Внутреннем Ребёнке или Истинной Личности, что выделяет ВДА в ряду других сообществ. Мы убеждены, что помимо

решения личных проблем с помощью Двенадцати Шагов, нам необходимо рассматривать и семейную систему. Мы уверены, что каждый из нас рождается Истинной Личностью, которую дисфункциональное воспитание вынуждает спрятаться. Возникает ложная личность. Она защищает подлинную личность, но цена этой защиты – слишком высока. Без помощи со стороны взрослому ребёнку очень сложно освободиться от губительного слияния с ложной личностью.

Программа ВДА дарит надежду и принятие каждому страдающему взрослому ребёнку, который достиг дна и смог попросить о помощи. В благотворной атмосфере Сообщества ваша Истинная Личность проявится снова. Этот духовный опыт неизбежно ожидает каждого, кто ступил на проторённую дорогу выздоровления ВДА.

# К читателям, не являющимся членами ВДА

---

Сущность программы ВДА предполагает, что в этой книге будут обсуждаться внутрисемейные вопросы и методы воспитания. Однако ничто здесь не нужно расценивать как официальную позицию ВДА по проблемам семейного воспитания или насилия над детьми.

Основная цель ВДА – создать безопасную обстановку, в которой взрослые дети смогут свободно и конструктивно делиться своими историями. Опыт ВДА показывает, что навыки выживания, выработанные ребёнком в условиях насилия или пренебрежения, сохраняются и создают проблемы во взрослом возрасте. Наше сообщество понимает эти проблемы и обращается к ним. Мы предлагаем надежду и ощущение дома многим взрослым детям, которые живут в безмолвном отчаянии, не находя слов, чтобы его выразить. В процессе выздоровления многие члены ВДА проводят «свободную от обвинений инвентаризацию» своих родителей, чтобы понять и остановить передающуюся из поколения в поколение семейную дисфункцию. Мы не виним родителей, но стараемся объективно взглянуть на то, как они ухаживали за нами, воспитывали, создавали ощущение безопасности. Для взрослого ребенка, выросшего в атмосфере жестокости и насилия, назвать всё своими именами означает сделать первый шаг к освобождению от влияния родительского поведения.

Каждый член нашего сообщества волен выбирать свой собственный путь в жизни. ВДА не имеет мнения относительно программ консультирования и социальной



защиты детей, а также законов, связанных с жестоким и пренебрежительным отношением к детям. Во всём мире существует множество официальных государственных и частных программ, рассматривающих подобные вопросы. Однако мы с ними не связаны.

Наконец, эта книга ни в коем случае не призывает сплотиться против дисфункциональных семей и родителей – в ВДА мы учимся заниматься собой, жить и давать жить другим.

# Предисловие

---

Я участвую в движении ВДА с середины 1970-х годов. С трепетом и гордостью я вижу, как велико наше сообщество сегодня, и понимаю, насколько оно сможет вырасти после выхода в свет этой книги. Понятие «взрослый ребёнок» появилось 30 лет назад<sup>1</sup>. Я помню, как в конце 1970-х годов увидела Список характерных особенностей взрослых детей, когда в своей профессиональной деятельности встретила с новой двенадцатишаговой моделью. Я убеждена, что никто не должен жить в атмосфере страха и стыда. Именно благодаря двенадцатишаговой программе исцеления тысячи взрослых детей обретают душевный покой. Мы вышли из тени зависимости и можем самостоятельно строить свою жизнь, а не следовать семейному сценарию.

С середины 1970-х годов я не только занималась созданием моделей терапии для молодёжи и взрослых детей алкоголиков, но и сама еженедельно посещала одну из первых групп ВДА в Южной Калифорнии. Слова «Привет! Меня зовут Клаудия Б., я взрослый ребёнок» и тогда, и сейчас я произношу с гордостью. Они выражают не просто признание в том, в каких условиях я выросла, но также надежду на исцеление и выздоровление. Находясь в одной комнате с теми, у кого было похожее детство, я знала, что попала туда, где мне и нужно быть.

На собрании ВДА я оказывалась среди тех, кто понимал меня без слов, понимал по-настоящему. С любовью и без осуждения они принимали чувства, которые

---

<sup>1</sup> Сообщество ВДА было основано в 1978 году. Книга вышла в свет в 2006 году (*Прим. переводчиков*).

я испытывала всю свою жизнь. И хотя мы выработали разные защитные механизмы, каждый из нас знал – мы вышли из похожих семейных систем. Вместо того чтобы убежать и прятаться, разобщаться, спасать или контролировать друг друга, мы просто были рядом и рассказывали о своей боли и своей жизни. Мы уважали друг друга за путь, который прошли – сначала бесценные маленькие дети, а теперь взрослые, отчаянно противостоящие своей ложной личности. Эту ложную личность мы научились демонстрировать внешнему миру, скрывая за ней свои глубинные мысли и чувства. Драгоценный Внутренний Ребёнок подавал знаки, вопрошая и надеясь быть услышанным и принятым.

С тех пор мне приходилось видеть, как группы выживают и распадаются, а сейчас я наблюдаю возрождение ВДА. Ни разу за всё это время я не усомнилась в обоснованности нашего названия или нашего понимания проблем взрослых детей из алкогольных и дисфункциональных семей. В этой книге мы расскажем о том, как Сообщество справилось с болью роста и выжило.

Кроме того, мы хотим отдать дань уважения основателям движения, а также описать структуру программы. Её начальным элементом является Список – 14 черт характера, над которыми мы работаем в процессе исцеления. Другие ключевые элементы можно найти в главах «Как это работает» и «Стать себе Любящим Родителем». В целом эта книга очерчивает основы Двенадцати Шагов – того невероятного пути, который даёт взрослым детям выбор и тем самым освобождает их от жизни по семейному сценарию. Работа по Двенадцати Шагам подарит каждому читателю возможность освободиться от боли и стыда, передающихся из поколения в поколение. Мы расскажем, как брать ответственность за свой выбор. Научившись этому, вы сможете уйти от пассивного реагирования и начнёте действовать самостоятельно. Как говорят во многих двенадцатишаговых программах: «Программа работает, если ты работаешь по программе».

На протяжении многих лет перед Сообществом стоял вопрос: можно и нужно ли принимать в программу людей из других типов дисфункциональных семей. Когда и терапевты, и движения самопомощи ВДА задалась этим вопросом, мы поняли, что у детей из семей без явной

зависимости были те же проблемы, что и у взрослых детей алкоголиков. Однако объединение ресурсов на тот момент могло ослабить только-только взошедший росток. Людей, испытавших на себе влияние семейного алкоголизма или другой зависимости, должны были услышать. Расширение концепции могло преуменьшить и обесценить степень воздействия на семью веществ, изменяющих сознание. Отсутствие чёткой идентификации через алкоголизм могло подтолкнуть взрослых детей снова уйти в тень, а ведь их только что стало признавать терапевтическое сообщество.

Тем не менее, люди, выросшие в других дисфункциональных семьях, вскоре стали отстаивать своё право на терапию и нашли помощь в программе Двенадцать Шагов, специально для них не предназначенной. Сегодня структура Шагов и Традиций ВДА предполагает, что программа может принимать людей, не затронутых алкоголизмом. Всех взрослых детей объединяет опыт постоянных потерь и покинутости. То, что мы узнали о зависимости в семье – это подарок для тех, кто вырос в семьях с нарушениями другого типа. Какой бы ни была причина неблагополучия семьи, в любой дисфункциональной среде ребёнок усваивает главное правило «не говори, не доверяй, не чувствуй», и оно подавляет тот самый дух, который должен питать развитие ребёнка. В этой книге мы расскажем, как перед Сообществом встал вопрос об участии в программе взрослых детей, чьи семьи не были затронуты алкоголизмом. ВДА открыто и доброжелательно приняло этот вызов.

На собраниях ВДА мы слышим разные истории детских потерь и покинутости. В каждой семье был свой источник дисфункции: у кого-то употребляла мать, у кого-то – отец, кто-то был единственным ребёнком в семье, а у кого-то были братья и сёстры, кто-то был младшим, а кто-то – старшим. Мы отличаемся тем, была ли у нас большая семья или маленькая, получали мы поддержку со стороны или нет. Тем не менее, общность внутреннего опыта перевешивает ощущение обособленности. И эта общность

пересекает границы. На личном и профессиональном уровне я общалась со взрослыми детьми по всему миру: в Соединённых Штатах, Западной Европе, Японии, Исландии, Ирландии, Уругвае, Бразилии и Австралии. Опыт покинутости и потерь объединил всех нас. Исцеление, которое начиналось, когда один взрослый ребёнок соглашался быть свидетелем боли другого, и открывшаяся возможность делать выбор здесь и сейчас – вот что вдохновляло.

Жизнь взрослых детей так же многообразна, как и жизнь любого взрослого человека. Одни достигают высот профессионального роста, другие попадают в тюрьму. С третьими случается и то, и другое. Чья-то зависимость видна всем, а кто-то научился её скрывать. У одного явная депрессия или тревожное расстройство, а другому удаётся прятать страх и отчаяние. Эта книга поможет увидеть дно и остановить своё падение. Если мы оказываемся на дне, оно становится опорой для выздоровления.

Найти подход ко всевозможным последствиям роста в атмосфере потерь, стыда и страха – это серьёзная задача для двенадцатишаговой программы. Однако ВДА справляется с ней и предлагает целостный подход к исцелению человека – на уровне тела, разума и духа. Сообщество делает также акцент на семейной системе, что означает инвентаризацию поведения родителей в дополнение к инвентаризации самого себя. Мы не обвиняем родителей, но в рамках этого уникального среди двенадцатишаговых программ подхода нам предстоит добраться до причин своих потерь.

Чтобы выздороветь, взрослым детям необходимо увидеть, куда их завели страхи, ошибочное восприятие и искажённое мышление. Список характерных особенностей даст нам точку отсчёта, поможет увидеть и проанализировать, как чувства ввергли нас в изоляцию, как мы занимаем позицию жертвы, отказываясь от выбора. Мы увидим, как из-за низкой самооценки безжалостно осуждаем себя, оправдывая других и смиряясь с их неподобающим поведением. Этому Списку уже 30 лет, но его мудрость не утратила силу.

Кто-то спросит о роли тела в процессе исцеления, ведь до сих пор именно на физический аспект не обращали внимания. Реакции мозга, связанные со страхом, даны нам

от рождения. Однако дети до шести лет не могут с точностью оценить опасность. Они не могут определить, что является угрозой, и до какой степени. Отдел мозга, отвечающий за способность рассуждать, окончательно формируется к середине или концу подросткового периода. Вот почему дети нуждаются в родительском руководстве, защите и заботе, особенно во время стресса. В проблемных семьях дети точно так же нуждаются в опеке и безопасности, как все остальные, но только их родители не способны выполнять свои обязанности, относятся к ним пренебрежительно или сами служат источником стресса и боли. Куда бежит ребёнок, когда с ним происходит что-то плохое? Домой. Но куда бежать, если тебе причинили боль дома? В ответ на травму можно бежать, бороться или впасть в оцепенение. Большинство детей выбирают последнее. Они не в состоянии бежать или бороться и, по сути, совершают побег внутрь себя. Эта двенадцатишаговая программа бережно относится к ответным реакциям на травму. Она стремится принести истинный покой тем, кто хочет его обрести.

Мы, выросшие в атмосфере стыда дети, упорно боролись за контроль – как внутренний, так и внешний. Скорее всего, мы не получили никакого духовного руководства из-за дисфункции наших семей. В итоге мы стали рассчитывать только на себя, подвергая сомнению или оспаривая любое представление о Высшей Силе. Но выздоровление начнётся, только если мы хоть немного отпустим контроль. И, отпуская контроль, мы можем начать духовный путь. Научиться видеть разницу между тем, что мы можем и что не можем контролировать, – это первый шаг в принятии нашей человеческой природы. Мы не боги, мы не всесильны, мы всего лишь люди, и наше могущество совершенно определённо имеет свои пределы. Духовность – это капитуляция. Мы отказываемся от иллюзии, будто должны иметь ответы на все вопросы и главенствовать, чтобы скрыть свой стыд. Узнавая, чем мы действительно можем управлять, осознавая свой прежний страх потерять контроль, мы обретаем готовность сдаться. Мы сдаёмся перед нашей неспособностью изменить прошлое и бессилием контролировать будущее. Так мы оказываемся в реальности настоящего момента. Жизнь «здесь и сейчас» – основополагающая духовная концепция, которую предлагает программа ВДА.

Новичкам я хочу сказать, что в работе по программе есть три камня преткновения. Первый – предательство. Я работала с людьми разного возраста и пришла к выводу: не имеет значения, сколько лет человеку, когда речь заходит о преданности своей семье. В любом возрасте страшно оказаться предателем. Рассказывая правду о своей жизни, о своих переживаниях, вы не предаёте родителей. Да, это измена, но измена болезни, недугу, дисфункции. Если мы не признаём реальность своего опыта и внутренней правды – мы предаём себя.

Когда вы говорите о том, что произошло, вы признаёте свои потери; вы не преуменьшаете, не рационализировать и не отрицаете их. Так вы меняете своё отношение к прошлому и освобождаетесь от груза, который скрывался под слоем отрицания. Порой взрослых детей критикуют за осуждение родителей. Но принципы программы ВДА не содержат обвинений. Они говорят о признании правды, оплакивании потерь и ответственности за свою сегодняшнюю жизнь.

Существуют ещё два камня преткновения. Люди стремятся выздороветь, но они хотят выздороветь безболезненно. Их можно понять, но, к сожалению, распознавание и проживание чувств – часть процесса исцеления. Многие боятся, что не смогут выдержать собственных чувств. Там, где есть потери, будут слёзы; там, где есть потери, будет гнев. Чувства помогают понять, что нам действительно нужно. Их подавление или искажённое выражение приводит к болезни или личным проблемам. Эта программа поможет вам принимать свои чувства, не разрушая себя и других. Меня много раз спрашивали, пройдёт ли когда-нибудь эта боль? Мой ответ: «Да!»

Ещё одна трудность состоит в том, что человек хочет исцелиться и жить в настоящем, но предпочитает делать это в одиночку. В основе такого желания зачастую лежит ригидная самодостаточность. Самодостаточность ценится в нашей культуре. Ригидной она становится, если опирается на недоверие и страх отпустить контроль. Страх встретиться со своими чувствами покинет вас, если вы позволите другим стать частью вашего пути. Они будут

дарить свет и надежду, которых мы достойны. Взрослые дети долгие годы провели в изоляции. Выздоровление – это взаимодействие.

Взрослые дети выжили и испытывают гордость, осознавая это. И всё же, я думаю, мы заслуживаем большего, чем просто выживание, и программа ВДА показывает нам путь к лучшей жизни. Этот путь не обязательно лёгок. Порой будет страшно, а порой больно. Однако держитесь за мечту, к которой ведёт эта дорога. Сосредоточьтесь на процессе, но не забывайте о радости жизни. Выздоровление не в том, чтобы достигнуть совершенства. Оно означает постепенное исполнение Двенадцати Обещаний. Учитесь утверждать себя в этой жизни, становясь себе любящими родителями. Не оценивайте себя и своё выздоровление. Признавайте самые робкие шаги. И тогда вы сможете пройти путь от стыда к чувству собственного достоинства, от сокрытия тайн к честности, от одиночества к единению с собой и другими, и после долгого молчания вы обретёте собственный голос.

Я верю, что с помощью Двенадцати Шагов программы ВДА мы перестанем жить, основываясь на страхе, и начнём с любовью и заботой относиться к себе.

Позвольте мне дать вам небольшое напутствие к этим Шагам.

*Слушайте своего Внутреннего Ребёнка открыто и без страха.*

*Пожалейте этого ребёнка за всё, что ей или ему пришлось пережить.*

*Помните, что к чувствам нужно прислушиваться: они подадут знаки и сигнализируют о том, где вы находитесь и в чём нуждаетесь.*

*Ошибки – это признаки роста; будьте бережными к себе.*

*Успех не имеет отношения к окружающим. Это любовь к себе и достижения ради себя самого.*

*Выздоровление – это принятие себя, это отказ от ожиданий, что другие расскажут, кто вы такие, и примут вас.*

*Каждый день старайтесь находить время для игр и веселья. Игра любого рода разжигает искру творчества, радует Внутреннего Ребёнка и даёт пищу для души.*



*Желаю вам чувствительности ребёнка и силы  
взрослого.*

*Окружите себя людьми, которые уважают вас и  
бережно к вам относятся.*

*Даю вам слово: каждый найдёт в себе силы  
пережить времена великого страха и печали.*

Клаудия Б.

# Модель болезни ВДА

---

## *Взрослый ребёнок*



Данная схема отображает болезнь – семейную дисфункциональность. Она описывает наше состояние и нашу личность. В детстве мы подверглись влиянию алкоголизма или другой семейной дисфункции на уровне тела, разума и духа. Тело хранит память о травмах, пренебрежении и отвержении в форме посттравматического стрессового расстройства. Разум выработал черты из Списка характерных особенностей, или Ложную Личность, чтобы выжить. Внутренний Ребёнок – связующая нить с нашей Высшей Силой – спрятался. Но выздоровление в программе ВДА может повернуть этот процесс вспять.

**Прогноз:** если к вам применимы любые два элемента модели, значит, присутствует и третий.  
**Пример:** травма/пренебрежение + 14 черт = спрятанный Внутренний Ребёнок.

# Мнение доктора

---

Много лет назад – в 1939 году, когда доктор Уильям Силкуорт изложил свою точку зрения в «Большой книге» А.А. и назвал алкоголизм болезнью, казалось, что всё довольно просто<sup>1</sup>. В то время мы не знали, какое влияние оказывает воспитание в алкогольной или другой дисфункциональной семье на всех её членов, особенно на детей.

Опираясь на богатый опыт предшественников, сегодня мы можем значительно шире посмотреть на причины и область распространения травмы, на процессы восстановления и исцеления. Научно-клинические исследования и медицинская практика последних 25 лет подтвердили гипотезу о том, что воспитание в травматической и вредоносной семейной среде оказывает разрушительное воздействие на личность ребёнка. С момента основания ВДА в 1978 году огромное число взрослых детей из алкогольных и других травмирующих семей работают по своей программе выздоровления. Крупицу этой программы – первое издание «большой книги» ВДА – вы держите сейчас в руках

Мы определили ряд крайне важных моментов. Большинство семей в мире дисфункциональны – в них не удовлетворяют здоровые потребности детей и не поддерживают их выражение. В результате происходит сбой в формировании нервной системы и психики ребёнка,

---

<sup>1</sup> Представление об алкоголизме как болезни имеет более чем двухсотлетнюю историю и, по мнению многих, является доминирующей парадигмой ведущих научных исследований и методов лечения XX века. Авторство этой модели приписывают Бенджамину Рашу в Соединённых Штатах и Томасу Троттеру в Великобритании. В конце XVIII века эти два врача, независимо друг от друга, впервые описали алкоголизм как болезнь. Однако, когда Силкуорт представил результаты своих наблюдений, единого мнения по этой проблеме ещё не существовало.

нарушается его развитие из младенца во взрослого человека. Ради выживания травмированная детская часть – Истинная Личность (Внутренний Ребёнок) – прячется глубоко в область бессознательного. На свет выходит ложная личность или эго, которое пытается управлять нашей жизнью. Однако эго не может сделать жизнь радостной и полноценной, потому что оно лишь защитный механизм от боли. Его мотивы в большей степени определяются потребностью контролировать и быть всегда правым.

В то время, когда доктор Силкуорт писал свою статью для А.А., посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) называлось «военным неврозом» или «боевым шоком»; считалось, что ему подвержены лишь участники боевых действий. Сегодня мы знаем, что ПТСР встречается гораздо чаще и не только у военных. Среди взрослых детей ПТСР может оказаться самым распространённым заболеванием. Однако более 330 научных исследований с привлечением более чем 230 тысяч наблюдаемых показали, что травмы детства приводят и к другим серьёзным изменениям: они могут проявляться в форме одного или нескольких психических расстройств (от депрессии и зависимости до шизофрении), а кроме того – целым рядом физических нарушений. Все эти заболевания часто называют «расстройствами травматического происхождения», так как они тесно связаны с наличием в анамнезе многократных травм детства. Нужно добавить, что существует теория, будто нарушения биохимии мозга передаются генетически – от родителя к ребёнку; эта теория противоречит современной психиатрии и имеет под собой слабую доказательную базу.

## **Стадии выздоровления**

Большинство людей, выздоравливающих от зависимости или других расстройств, быстрее восстанавливаются, если вначале достигают стадии ремиссии. Иначе им сложно сосредоточиться на работе по программе ВДА. Мы называем этот период стабилизации Первой стадией выздоровления, он может продлиться от нескольких месяцев до нескольких лет.

Многие взрослые дети не страдают определённой зависимостью или расстройством, они приходят в Программу, потому что «достигли дна» эмоциональной

боли и очень хотят изменить свою жизнь. Как правило, такие люди сразу вступают в ВДА и начинают заниматься последствиями травм детства. Мы называем это Второй стадией выздоровления, обычно она занимает несколько лет. Цели её таковы:

- 1) осознание своей Истинной Личности;
- 2) горевание, оплакивание потерь и травм;
- 3) определение и удовлетворение своих здоровых потребностей;
- 4) работа с ключевыми проблемами.

На завершающей – Третьей стадии выздоровления – мы занимаемся духовным аспектом отношений с собой, другими и Богом. Налаживать любящие отношения с Высшей Силой становится легче, когда завершена большая часть работы по Второй стадии выздоровления. Потому что ложная личность или эго не может почувствовать и познать Бога. Это способна сделать только Истинная Личность, которую мы открываем в себе на Второй стадии выздоровления. Ложная личность в лучшем случае может интеллектуализировать отношения с Богом, в то время как наша Истинная Личность устанавливает их от всего сердца и без лишних слов.

## **Работа по Двенадцати Шагам**

Шаги ВДА проводят нас через Вторую и Третью стадии (Седьмая глава). Например, Четвёртый и Пятый Шаги не только помогают определить и исправить «дефекты характера», но также найти и проработать свои ключевые проблемы. Когда мы проводим бесстрашную инвентаризацию, важно перечислить сильные стороны своей личности, а не только слабые.

Большинство Шагов затрагивают две главные проблемы: потребность контролировать и неспособность выдержать конфликт. Первые три Шага предлагают нам принять бессилие перед людьми, событиями и обстоятельствами, особенно перед последствиями алкоголизма или другой семейной дисфункции; в них также сказано, что мы можем облегчить свою эмоциональную боль, попросив о помощи, а затем сдавшись на волю Высшей Силы.

## Терпение и настойчивость

Вторая стадия выздоровления почти всегда проходит трудно, медленно и длится долго. На этом этапе важно посещать собрания ВДА, работать по Двенадцати Шагам, проходить индивидуальную психотерапию и длительную групповую терапию (фокусировка на травме). Мой клинический опыт говорит о том, что психотропные препараты не устраняют последствия травмы и редко приводят к серьёзному улучшению или стабильным долгосрочным результатам.

Выздоровление требует терпения и настойчивости. Естественно, нам не терпится добраться до цели и перескочить через трудности работы по Программе. Важная часть успешного выздоровления – научиться точно определять компоненты своей внутренней жизни, в том числе разнообразные чувства, а кроме того, научиться переносить душевную боль, не прибегая к лекарствам.

Один из самых мудрых принципов исцеления выражен словами «только сегодня». Несмотря на то, что исцеление занимает много времени, с помощью этого напутствия отношение к проблеме может мгновенно измениться, что сделает наш путь намного легче, придаст ему смысл и укрепит нас в настоящем моменте. Когда мы выпускаем наружу и проживаем годами накопленную боль, работаем над ключевыми проблемами выздоровления, мы постепенно разрешаем застарелые внутренние конфликты. Становится понятно, что будущее – это пункт назначения, который точно не определён. А наша жизнь в настоящем – это то самое место, где мы можем обрести душевный покой.

Чарльз Л. Уитфилд,  
Атланта, Джорджия  
2006 г.

# Взрослые Дети Алкоголиков: как всё начиналось

---

Сообщество Взрослые Дети Алкоголиков было создано в Нью-Йорке в 1978 году. Его основателями считаются Тони А. и несколько членов Алатин – двенадцатишаговой программы для детей алкоголиков, которая является частью Ал-Анон.

Тони вместе с ребятами из Алатин проводили собрания с особой тематикой. Они отделились от Ал-Анон и организовали первую группу ВДА. Эта новая группа – «Поколения» – сфокусировала свою работу на выздоровлении от последствий воспитания в дисфункциональной семье, а не на бессилии перед алкоголем, как принято в Ал-Анон.

Тони – автор первого текста ВДА, списка четырнадцати характеристик или типов поведения взрослых детей алкоголиков. Он также разработал «Решение» ВДА, в котором предлагается посещать собрания, сосредоточиться на себе, работать по Шагам и проживать чувства. Тони скончался в апреле 2004 года в возрасте 77 лет.

Считается, что Джек И. создал сообщество ВДА в Калифорнии и оформил Список в виде «Проблемы». Этот текст зачитывается в начале большинства собраний ВДА. Воспоминания Джека об истории Сообщества включены в данную главу. Комментарии Тони взяты из интервью 1992 года и дополнены на основе интервью с его семьёй в 2005 году. Рассказ Джека записывался в другое время.

В истории Тони упоминается об отделении от Ал-Анон, тем не менее, ВДА сотрудничает с этой программой на основе взаимного уважения.

## **Надежда взрослых детей – адаптированное интервью Тони А.**

В конце 1976 – начале 1977 года четверо или пятеро «выпускников» Алатин перешли в Ал-Анон – двенадцатишаговое сообщество для супругов, друзей и родственников алкоголиков.

В Алатин эти молодые люди изучили влияние, которое оказало на них воспитание родителями алкоголиками или со-алкоголиками (в настоящее время известных как «созависимые»). Они в первую очередь анализировали последствия жизни в алкогольной среде. В Ал-Анон им неожиданно предложили научиться спокойно жить в дисфункциональной обстановке. На собраниях в основном обсуждались взрослые проблемы и алкоголизм жены или мужа. Некоторые члены Алатин дома чувствовали себя небезопасно и решили, что Ал-Анон не для них.

По словам Тони, в Алатин эти молодые люди хорошо научились удовлетворять свои потребности. Отважные ребята организовали свою группу Ал-Анон и назвали её «Надежда взрослых детей алкоголиков». Первое собрание состоялось в Смитерс Билдинг в Манхэттене. Группа использовала формат собраний Ал-Анон, но выступления были нестандартными. В них говорилось о пренебрежении, насилии и страхе – тех вещах, которыми, по мнению участников Алатин, они не могли поделиться в Ал-Анон. Через некоторое время открылась ещё одна группа под названием «Поколения», и она уже не имела никакой связи с Ал-Анон.

Пока создавалась новая группа, ребята из Алатин услышали, что в сообществе А.А. один человек рассказывает о своём травматичном детстве в семье алкоголиков. Это был Тони, пятидесятилетний биржевой маклер из Нью-Йорка. Синди, член группы «Надежда взрослых детей алкоголиков», услышала историю Тони и попросила его быть спикером на собрании новой группы. Тони был на 30 лет старше членов Алатин, но, по его словам, эта разница в возрасте растворилась, когда он начал свой рассказ: «Сразу возникло удивительное чувство взаимной любви, сочувствия и понимания».



«Надежда взрослых детей алкоголиков» формально считалась группой Ал-Анон. Однако, по словам Тони, что-то особенное происходило на каждом собрании, во время каждого выступления. На этих первых встречах были определены и сформулированы основополагающие принципы ВДА. Правилам дисфункциональной семьи – «не говори, не доверяй, не чувствуй» – был брошен вызов. Тем не менее, по словам Тони, группа испытывала трудности из-за отсутствия структуры и определённости. По прошествии шести или семи месяцев молодая группа уменьшилась до трёх-четырёх человек, хотя все ожидали, что придут новые участники. Возникла мысль закрыть группу. И тут Тони, следуя своему внутреннему голосу, пригласил на собрания членов А.А.. Он предположил, что их родители были алкоголиками. И не ошибся. На следующее собрание группы пришли семнадцать анонимных алкоголиков. Затем пришли уже пятьдесят человек, а потом – более сотни. Вот так, благодаря помощи очень хороших друзей, необычная группа Ал-Анон начала свой путь. Но у группы по-прежнему не было структуры собраний и чёткого понимания своего предназначения.

### **Список характерных особенностей – первый текст ВДА**

Вторая группа, известная как «Поколения», уже не имела отношения к Ал-Анон. Участники собирались в церкви Сен-Жан-Батист. Тони вёл собрания, но продолжал посещать группу «Надежда взрослых детей алкоголиков». На тот момент ВДА официально ещё не существовало. «Надежда взрослых детей алкоголиков» считалась группой Ал-Анон, а независимая группа «Поколения» ещё не определила свою цель – на собраниях делились только чувствами по поводу пережитого жестокого обращения и пренебрежения. Примерно полгода собрания не имели определённого формата. Тони рассказывал, как члены группы настойчиво просили его выработать правила ведения собраний, потому что они проходили несколько хаотично. Эта настойчивость в конце концов привела к тому, что Тони написал первый текст ВДА.

После очередной просьбы участников группы Тони принялся за работу и набросал 13 характерных черт взрослого ребёнка алкоголика. «Я чувствовал, будто Кто-то водит моей рукой» – вспоминал он.

Создание списка заняло два часа. Крис, участница группы, предложила его напечатать. Позже, редактируя текст вместе с Крис, Тони добавил ещё один пункт. В процессе работы он понял, что забыл упомянуть о страхе. «Нет, они никогда не признают страх, – задумался он, – возбуждение. Да, так лучше». «Мы стали зависимы от эмоционального возбуждения», – написал Тони. Таким образом сформировался список из 14 характеристик или шаблонов поведения взрослого ребёнка. Впоследствии его станут читать на собраниях группы «Поколения» в виде «Проблемы». Также Тони написал «Решение», а Крис отредактировала этот текст.

Когда Тони зачитал характеристики на следующем собрании, один из участников, Барри, воскликнул: «Эй, да это же с меня списано! А я-то думал, я особенный!» С того момента эти 14 пунктов стали называть *Списком характерных особенностей*.<sup>1</sup> Тони полагал, что тот весенний день 1978 года стал официальным рождением ВДА. Никто не помнит точной даты, но именно с создания «Проблемы» и «Решения» началось всемирное движение взрослых детей.

Как-то раз, в конце 1979 или начале 1980 года, после собрания группы «Поколения» две женщины из Центрального офиса обслуживания Ал-Анон подошли к Тони и предложили группе присоединиться к их сообществу. Но для этого пришлось бы отказаться от чтения Списка на собраниях. Группа единодушно отклонила предложение. Этот факт ознаменовал собой отделение ВДА от Ал-Анон. В настоящее время работает 1000 групп ВДА по всему миру. Собрания Ал-Анон, на которых уделяют внимание проблемам взрослых детей, не связаны с сообществом ВДА или Всемирной Сервисной Организацией ВДА.

В 1979 году журнал «Ньюсвик» опубликовал статью д-ра Клаудии Блэк, д-ра Стефани Браун и Шэрон Вегшайдер (в настоящее время Вегшайдер-Круз), в которой впервые

---

<sup>1</sup> Список характерных особенностей – в оригинале используется американское слэнговое выражение “laundry list”, изначально обозначавшее «список белья, отданного в стирку»; а в дальнейшем просто – «длинный перечень насущных вопросов или проблем» (Прим. переводчиков).

было сказано, что семейный алкоголизм формирует дисфункциональные шаблоны поведения даже у тех, кто сам не пьёт. Зависимость и дисфункцию стали рассматривать как факторы, затрагивающие семейную систему в целом. До этого момента большинство моделей зависимости и психологического здоровья касались лишь тех, кто непосредственно употребляет. Блэк и её соавторы заявили, что семейная дисфункция поражает детей и воздействует на них в течение всей жизни. Они испытывают влияние алкоголизма, хотя сами не употребляют спиртное.

### **Шаги А.А., адаптированные для целей ВДА**

Тони вспоминает, что в 1979 или 1980 году встал вопрос об адаптации Шагов А.А. для собраний ВДА. Он верил, что эти Шаги дают трезвость алкоголику, но у него были сомнения, подходят ли они для ВДА. Прежде всего, адаптированные Шаги АА не дают взрослому ребёнку увидеть дисфункциональность семейной системы. Тони считал, что путаница возникает на Четвёртом и Пятом Шагах – в процессе инвентаризации собственной личности и признания недостатков. Для выполнения этих Шагов взрослый ребёнок должен сосредоточиться на самом себе и своих дефектах. Таким образом, он вынужден упускать из виду последствия воспитания в дисфункциональной семье. Тони полагал, что из-за этого теряется связь между поведением взрослого ребёнка и вкладом, который внесли в его формирование дисфункциональные родители. Он был убеждён, что взрослые дети несут ответственность за своё поведение и выздоровление; но также считал, что нужно объективно оценить причину разрушительного и антисоциального поведения, обнаруженного в Четвёртом и Пятом Шагах.

По мнению Тони, особенно уязвимыми взрослые дети становятся на Восьмом и Девятом Шагах А.А.. Эти Шаги могут подтолкнуть возмещать ущерб родителям, которые по-прежнему отрицают вред, нанесённый их агрессией и жестоким обращением.

Тони вспоминает глаза членов А.А., когда он поднимал подобные вопросы: «Они смотрели на меня как на сумасшедшего...»

Тони выступает за отход от Шагов А.А. и в 1979 году совместно с Доном Д. пишет собственный вариант Двенадцати Шагов, более подходящий для взрослых детей и жертв насилия. В этих Шагах говорится о «лишённой обвинений» инвентаризации родителей и любви к себе. В течение следующих десяти лет Тони оттачивает новую версию и в 1991 году публикует её в своей книге «Список характерных особенностей ВДА». В итоге, версия Шагов Тони представляет собой «лишённую обвинений» инвентаризацию родителей в сочетании с целенаправленной программой любви и прощения себя.

В 1984 году ВДА приняли решение стать независимым сообществом на основе адаптированных Двенадцати Шагов и Двенадцати Традиций. Это было за семь лет до того, как Тони опубликовал свою версию Шагов. Некоторые группы используют Шаги Тони и его книгу, что вполне соответствует литературной политике ВДА.

По большей части в Сообществе используют адаптированные Шаги А.А.. Члены ВДА изменили их таким образом, чтобы взрослый ребёнок уже с Первого Шага мог обратить внимание на свою семейную систему. Исследование (инвентаризация) семейной истории включает в себя описание поведения родителей, перечисление семейных ролей, дисфункциональных правил и случаев жестокого обращения. Между тем, опытные психологи и спонсоры, разбирающиеся в проблеме, знают, как уязвим взрослый ребёнок, когда оказывается перед необходимостью возмещать ущерб нездоровому или жестокому родителю. От некоторых родителей исходит угроза, другие находятся на такой стадии болезни, что с ними невозможно общаться.

Сегодня взрослый ребёнок анализирует шаблоны семейной дисфункции и рассказывает обо всех аспектах своего детства как на собраниях ВДА, так и общаясь с психологом или спонсором. В то же время адаптированные Шаги А.А. предполагают личную инвентаризацию и отказ от разрушительного образа действий. Мы берём ответственность за своё поведение, понимая при этом, что некоторые его шаблоны передали нам наши родители.

## Дать дорогу другим

В какой-то момент Тони отошёл от созданного им Сообщества, почувствовав, что начинает возвышаться или обретать некую власть. Тем не менее, до конца жизни он продолжал применять принципы ВДА и делиться опытом выздоровления. В последние дни своей жизни Тони отвечал на телефонные звонки взрослых детей, просивших о помощи. Ниже приводятся отрывки из интервью 1992 года.

*Когда всё начиналось, я и не предполагал, что ВДА станет всемирной программой. Тогда мы бросили все силы, чтобы сохранить одну маленькую группу. Впервые я понял, что у ВДА есть национальные и международные перспективы, когда Барри предложил оформить авторские права на Список. Он предвидел то, о чём я и помыслить не смел. На тот момент я не хотел ставить своё имя под Списком и не думал об авторских правах.*

*Представление о «взрослом ребёнке» пришло от тех ребят из Алатин, которые собрали группу «Надежда взрослых детей алкоголиков». Первым членам нашего сообщества было за восемнадцать – они были взрослыми людьми, но их детство прошло в семьях алкоголиков. Понятие «взрослый ребёнок» помимо прочего означает, что в стрессовой ситуации мы возвращаемся в детское состояние.*

*Во мне есть три части: Высшая Сила, я сам и Маленький Тони. Если я хочу соединиться с Богом, мне нужно любить Маленького Тони, своего внутреннего ребёнка. Маленький Тони связывает меня с Богом.*

## **ВДА пришло на Запад (1976–1979): Джек И.**

Джек И. считается одним из основателей ВДА в Калифорнии. ВД-А (*англ.* АСоА) или ВДА (*англ.* АСА) – это одна и та же программа. ВДА (АСА) было зарегистрировано в Калифорнии. Группы ВДА (АСА), как правило, распространены на Западном побережье, в то время как группы ВД-А (АСоА) – на Восточном и в некоторых городах Среднего Запада.

### **История Джека:**

*Я вырос в дисфункциональной семье. Полагаю, что алкоголизм – это действительно семейная болезнь, которая, если её не лечить, затрагивает всех. Отрицание стало для нас обычным делом. Дедушки были алкоголиками, но я не слышал об этом ни от одного из родителей. В то время, впрочем, как и сейчас, большинство считало алкоголизм чем-то постыдным. Люди думали, что это проявление слабости, а не болезнь, так что про алкоголизм родственников никто не упоминал.*

*Я вырос и стал алкоголиком, который всё время пил и женился на алкоголичках. Мне хотелось спасти кого-то и чтобы кто-то спас меня. Хотя я не осознавал эти чувства, они жили где-то в глубине души.*

*Мой отец не был алкоголиком. А мать пила и была дочерью алкоголика. Ещё подростком она попала в серьёзную аварию, и, по мнению врачей, не могла иметь детей. Тем не менее, она родила двоих, отважно рискуя здоровьем, как истинный взрослый ребёнок. Мама умерла достаточно рано в результате несчастного случая, связанного с алкоголем. Я считаю, что именно алкоголизм стал его причиной. Она не была в состоянии опьянения в тот роковой момент, но последствия алкоголизма, безусловно, были причиной трагедии.*

*В 1976 году друг из А.А. пригласил меня выступить на собрании, организованном молодыми участниками Ал-Анон. Эти двадцатилетние ребята не находили для себя решений на собраниях, посвящённых в основном супружеским проблемам. Я несколько раз выступил, но не понял сути происходящего. В конце концов, я был намного старше. Мне было интересно, но я не ощутил сопричастности. Я знал некоторых молодых ребят из Ал-Анон и испытывал к ним симпатию, но не сопереживал.*

*В конце 1978 года я вдруг ощутил это чувство сопричастности. К тому времени молодёжь позволила «старикам» присоединиться к своим духовным исканиям. Я работал на двух работах, так что на собрания у меня часто не хватало времени. Мой интерес возрос, когда в ноябре 1979 года я устроился на работу в округ Лос-Анджелес, штат Калифорния.*

*В тех краях не было ни одной группы ВДА, и я ходил на собрания А.А. и Ал-Анон, делился опытом, силой и надеждой, но мне казалось, мы что-то упускаем. Я чувствовал, будто у меня внутри дыра и мне невыносимо больно. В августе 1980 года я пригласил нескольких человек из Ал-Анон к себе домой в Санта-Монику. Мы обсудили свои отношения, семейную жизнь, родителей; взвесили все «за» и «против» и в первый же вечер решили организовать группу.*

*Я показал Список, который читали дети алкоголиков на собраниях в Нью-Йорке. На тот момент у него ещё не было официального названия и аббревиатуры. Группе не понравилось, каким языком был написан этот текст. Я пообещал пересмотреть его и представил на следующем собрании под названием «Проблема».*

*Все были удивлены, когда на втором собрании нас стало вдвое больше. А на следующем группа увеличилась ещё в два раза.*

*Поначалу мы не были уверены, что кому-нибудь это будет интересно, не говоря уже о том, что найдутся желающие активно участвовать в работе, но случилось именно так. Группа перестала помещаться в моей квартире, затем – в вествудской церкви, а число участников продолжало расти. Появлялись всё новые собрания. За два месяца открылись группы в Голливуде, Мар Виста, Роллинг Хилз.*

*На заре нашей работы я выступал в роли «Томаса Джефферсона»<sup>1</sup>. У нас было множество черновиков «Проблемы» и «Решения», которые только некоторыми словами отличались от оригинала. Так же как и нынешние взрослые дети, мы стремились следовать идее безусловной любви – любви к самим себе, родительской любви и любви Высшей Силы.*

---

<sup>1</sup> Томас Джефферсон – третий президент США, один из авторов Декларации независимости, который 17 дней в одиночку работал над её текстом (Прим. переводчиков).

*Когда я пишу эти строки, в моём воображении предстаёт книга ВДА. И семинар по Шагам. Два этих новых проекта – ещё одна грань процесса возрождения любви, выраженной в нашей Программе и её принципах. Информирование общественности поначалу шло медленно. Мы делали всё, что могли. Мы преодолели множество препятствий. И мы только мечтали том, что сейчас делаете вы, год за годом. Это удивительно и потрясающе.*



# РАЗДЕЛ I



# Глава 1

## Список характерных особенностей – Проблема

---

Тони А., один из основателей ВДА, в 1978 году написал четырнадцать характерных особенностей взрослого ребёнка. Когда он прочёл их в Нью-Йорке на первой группе ВДА, один из присутствующих воскликнул: «Эй, да это же с меня списано! А я-то думал, я особенный!»<sup>†</sup> С того момента четырнадцать пунктов стали называть Списком характерных особенностей.<sup>1</sup>

Из этого описания родилась и развилась программа ВДА. 211 слов раскрывают образ мыслей и личность взрослого человека, выросшего в дисфункциональной семье. Они рассказывают о том, как жестоко мы осуждаем себя и других, как остаёмся в деструктивных, лишённых любви отношениях, потому что боимся быть покинутыми.

Термин «взрослый ребёнок» означает, что во взрослой жизни мы ощущаем страх и неуверенность, вынесенные из детства. Этот подспудный страх разрушает любые начинания, любые отношения. Внешне мы можем выглядеть уверенно, но на самом деле сомневаемся в собственной ценности.

В Программе мы считаем, что воспитание в дисфункциональной семье продолжает влиять на человека во взрослом возрасте. Некоторые из нас успешно построили карьеру, но всё равно чувствовали себя оторванными от жизни. Другие наоборот постоянно испытывали неудачи, сами создавали себе беды, причиняли вред, ненавидели себя. Третьи не испытывали ни взлётов, ни падений. Имея достаточно хорошую работу и жильё, они задавались вопросом, почему окружающие наслаждаются жизнью, а им приходится только гадать, что такое норма. Все мы чувствовали себя сторонними

---

<sup>1</sup> Список характерных особенностей – в оригинале используется американское слэнговое выражение “laundry list”, изначально обозначавшее «список белья, отданного в стирку»; а в дальнейшем просто – «длинный перечень насущных вопросов или проблем» (*Прим.переводчиков*).

наблюдателями. Каким бы ни был наш путь, до ВДА никому не удавалось найти долговременной помощи.

Первоначальный Список не раз адаптировали различные группы и авторы. ВДА Западного Побережья преобразовали его в текст, известный под названием «Проблема». Часто его зачитывают в начале собрания. Многие члены ВДА называют четырнадцать особенностей общими характеристиками поведения.

В этой главе мы предлагаем вам оригинальный Список, каким его создал наш основатель. Это не означает, что мы исключаем «Проблему». Четырнадцать характерных особенностей являются частью базового языка ВДА, который объединяет самых разных членов Сообщества. Взрослые дети – созависимые, наркоманы, зависимые от еды, игроки, сексоголики, трудоголики – все в равной степени идентифицируют себя по этому Списку. Не редкость, что у взрослого ребёнка бывает несколько зависимостей или навязчивых состояний. Такова природа взрослых детей – мы склонны к зависимостям.

Кроме того, Список охватывает взрослых детей из семей, где не было проблемы зависимости. Родители могли быть психически нездоровыми, крайне религиозными, гиперкритикующими, перфекционистами, ипохондриками или сексуальными насильниками. Воспитанники детских домов также идентифицируют себя по этому описанию и также выздоравливают в ВДА.

Участники Программы считают Список важной частью литературы, приподнимающей завесу отрицания, за которой мы скрылись, став взрослыми. Углублённые исследования показали, что многие из этих черт присущи только взрослым детям. Для нас этот текст является воротами в жизнь, полную ясности и принятия себя.

## Список

### *Характерные особенности взрослых детей*

1. Мы оказались в изоляции и стали бояться людей и властных фигур.

2. Мы постоянно ищем одобрения и потеряли себя в этом поиске.

3. Мы боимся разгневанных людей и любых критических замечаний в свой адрес.

4. Мы стали алкоголиками либо вступили в брак с алкоголиками (либо всё вместе); либо нашли другую зависимую личность, например, трудоголика, чтобы удовлетворить свою болезненную потребность в покинутости.

5. Мы занимаем позицию жертвы, и эта черта определяет наши любовные и дружеские отношения.

6. Мы слишком ответственны, нам проще заниматься проблемами других, чем решать свои; это позволяет не замечать собственные недостатки.

7. Мы испытываем чувство вины, когда защищаем себя, а не уступаем другим.

8. Мы стали зависимы от эмоционального возбуждения.

9. Мы путаем любовь с жалостью и склонны «любить» людей, которых можем «жалеть» и «спасать».

10. Мы запрятали вглубь себя чувства из травмирующего детства и утратили способность испытывать или выражать их, потому что это причиняет слишком сильную боль (отрицание).

11. Мы сурово осуждаем себя, у нас не развито чувство собственного достоинства.

12. Мы зависимые личности – мы панически боимся быть брошенными и делаем всё, чтобы удержать отношения, лишь бы не испытывать болезненное чувство покинутости, доставшееся нам от жизни с нездоровыми людьми, которые никогда не были эмоционально с нами.

13. Алкоголизм – семейная болезнь; мы стали пара-алкоголиками (созависимыми)† и переняли все признаки этой болезни, даже если не употребляли спиртное.

14. Пара-алкоголики (созависимые) скорее реагируют, чем действуют.

### **Взрослые дети, созависимые**

Эти четырнадцать характерных особенностей описывают личность, не способную по-настоящему любить другого человека или позволить Высшей Силе действовать в своей жизни. Мы сами с большим трудом принимаем любовь. Но это не обвинение и не приговор. Когда мы были детьми и подростками, нам не показали пример подлинной и постоянной любви. Так откуда же нам знать, что это такое; и как распознать её, будучи взрослыми. Наши родители стыдили и унижали нас за детскую уязвимость. Запутавшись, они называли своё отношение любовью. Они передали нам то, что когда-то получили от своих родителей, считая, что таким образом заботятся о нас. До прихода в Программу за любовь и близость мы принимали созависимость и жёсткий контроль.

Синдром взрослого ребёнка схож с другим диагнозом – созависимость. Для него существует множество определений, но все они говорят о том, что созависимые сосредоточены на желаниях и потребностях других людей, а свои собственные игнорируют. Таким образом созависимый или взрослый ребёнок избегает переживаний, связанных со своей низкой самооценкой. Это поведение описано в шестом пункте четырнадцати характеристик. Созависимые посвящают себя другим людям и чужим проблемам до такой степени, что

ухудшается их собственная жизнь. В дополнение к эмоциональным недугам, такие люди могут страдать от острых или хронических соматических заболеваний. Сюда относятся желудочно-кишечные и кожные болезни, сильные головные боли, бессонница и т.д.

В Программе мы осознаём, что в дисфункциональной семье человек не может вырасти другим. Когда мы были детьми, нас занимало только ненормальное или пренебрежительное поведение родителей. Мы ошибочно полагали, что могли влиять на их настроение или отношение, что могли как-то изменить ситуацию. Мы не понимали, что были маленькими и что ответственность за свои чувства и поступки взрослые несут самостоятельно. Многие из нас думали, будто послужили причиной родительской зависимости. Мы брали ответственность за их употребление алкоголя или наркотиков; верили, что заставим их остановиться, уменьшить дозу и, в конце концов, полюбить нас. Мы брали ответственность за их раздражение, гнев, неодобрение, за их страдания. Мы были детьми, но, сами не подозревая, взвалили на себя ответственность за чувства и поведение родителей. Это ошибочное восприятие, зародившееся в детстве, является корнем созависимого поведения во взрослом возрасте. Родители обвиняли и стыдили нас, в результате чего сформировалась зависимая, ложная личность. Она постоянно толкает нас на поиски внешней привязанности, любви, признания и похвалы, хотя в глубине души мы считаем себя недостойными их. Внутренний Ребёнок уходит и прячется. Ложное «Я» занимает главенствующую позицию, именно оно отображено в Списке четырнадцати характерных особенностей.

Многие взрослые дети вырастают с чрезмерно развитым чувством ответственности; они преподносят его как любовь или заботу. За гиперответственностью прячется желание любви, которой мы не получили в детстве. До выздоровления многие из нас были в отношениях и думали, что любили своих партнёров. На самом деле мы заманивали их в ловушку и манипулировали, чтобы таким образом добиться их расположения. И в ответ мы получали то, чего больше всего боялись – покинутость.

На собраниях ВДА мы понимаем, что четырнадцать навыков из Списка помогли нам выжить. Наш опыт показывает, что невыздоравливающие взрослые дети часто обращаются к ним. Мы комбинируем их в соответствии с каждой конкретной ситуацией. Например, человек может бояться своего начальника (1-я черта) и постоянно искать одобрения (2-я черта), в то же время терпеть высокий уровень насилия на работе, потому что чувство вины не позволяет бросить её (7-я черта). Ощущая себя жертвой (5-я черта), он идёт домой к жене алкоголичке, подавляя свои чувства (10-я черта). Он берёт на себя огромное количество домашних дел, будучи гиперответственным (6-я черта). Он хочет уйти от жены, но путает любовь с жалостью и страхом покинутости, который возникнет при уходе (9-я и 12-я черты). Цикл повторяется изо дня в день, из недели в неделю, из года в год. Дети, растущие в этой семье, наследуют те же модели поведения.

Хотя эти особенности ослабляют нашу эмоциональную и духовную жизнь, мы должны понимать, что они защитили нас в детстве. Мы срослись с ними, став взрослыми. От них нелегко отказаться, хотя они причиняют боль и ввергают в изоляцию (что и привело нас в программу ВДА). Мы призываем вас бережно относиться к себе, когда вы приступите к работе над наиболее болезненными чертами. Можно жить по-другому.

### **«Другой» список характерных особенностей**

Прежде чем мы подробно поговорим об изначальном Списке, нужно отметить, что у каждого его пункта есть противоположность. Опыт показывает, что противоположные черты не менее разрушительны. Например, те, кто боялись властных людей (1-я черта), могли и сами стать властными фигурами в отношении своих детей, супругов или окружающих. Если мы задумаемся, то увидим, что нас самих тоже боятся. Проживая жизнь с позиции жертвы (5-я черта), многие из нас стали преследователями или агрессорами, и сами превращали своих близких в жертв. Хотя мы испытывали вину,



когда пытались постоять за себя (7-я черта), мы без зазрения совести сами кого-то стыдили. Мы брали у других то, что нам не принадлежало, и чувство вины нас не мучило.

Эти примеры представляют собой противоположную сторону Списка характерных особенностей. Трудно согласиться, что мы сами стали властными фигурами и подавляли других, но это правда. Неприятно думать, что мы делали окружающих своими жертвами и проецировали на них вину, но и это правда. Мы часто поступали с другими так, как когда-то обращались с нами, и верили, что имеем на это право. Кто-то развязывал конфликты, выходящие далеко за рамки слов, и в пылу ярости распускал руки. Кто-то сыпал проклятиями или угрожал физической расправой с одной лишь целью – запугать человека. Некоторые взрослые дети совершали преступления. Мы крали в магазинах, выписывали поддельные чеки, присваивали чужие деньги, придумывая шаткие оправдания. Может быть нам стыдно, может быть противно от своих поступков. Это здоровая вина, она отличается от той токсичной вины, которую нам привили в детстве.

Наши поступки, кем бы мы ни были – насильником или жертвой, – лишний раз подчёркивают общеизвестную истину ВДА: «работать по Программе нелегко». И всё же усилия, которые потребуются на работу по ней, гораздо меньше тех, что нужны для созависимой жизни и бесконечных попыток взять под контроль людей или обстоятельства, выходящие за рамки нашего контроля. Если хотя бы половину тех усилий, что мы тратим на созависимую жизнь, мы потратим на ВДА, нас ожидают удивительные результаты. Мы обретём ясность и чувство самооценности.

Нам потребуется помощь. Потребуется принятие от других, когда мы сами не сможем себе его дать. Не нужно стыдить себя или погружаться в самообвинения, нужно со всей честностью взглянуть на своё поведение. Иногда потребуется, чтобы кто-то напомнил, что мы действуем деструктивно и должны подумать над своими поступками.

ВДА даёт возможность признать своё поведение в безопасной обстановке, не получая оценки от окружающих. Работа по Программе учит нас распознавать те ситуации, в которых мы встаём на позицию жертвы или агрессора, она учит нас говорить об этом. Мы начинаем относиться к себе с родительской мягкостью и любовью. И приходим к убеждению, что со временем, получая помощь, мы сможем измениться.

## Анализируя Список

Ниже мы более подробно рассмотрим Список. Некоторые особенности мы собрали вместе, чтобы показать их возможные комбинации.

*Первая черта:*

*Мы оказались в изоляции и стали бояться людей и властных фигур.*

Взрослые дети тщательно скрывают и подавляют страх. Страх, или даже ужас, это одна из связующего Списка. Первая и третья черты описывают страх перед людьми. Многие из нас выглядят активными, деятельными, самостоятельными, а на самом деле живут в страхе перед родителями, супругами, начальством. Другие боятся финансового краха, воображаемых болезней, мировых катастроф. И живут, словно под дамкловым мечом, с постоянным ощущением безысходности. За напускной храбростью взрослый ребёнок может скрывать чувство глубокой незащищённости и неполноценности.

В основе таких мыслей лежит страх быть пристыжённым или покинутым. Стыд – это глубокое ощущение, что наши души по природе своей порочны. Покинутость означает нечто большее, чем чувство одиночества или ощущение, что тебя бросили.

Стыд и покинутость наиболее характерны для дисфункциональной системы. Среди других условий эти два фактора являются основными: они формируют взрослого ребёнка, наличие алкоголя или наркотиков вторично. Взрослые дети из любых семей, не просто испытывают глубокий стыд, они верят, что постыдны сами по себе. Влияние стыда может достигать такой силы, что полностью парализует разум и тело человека. Взрослые дети часто переживают «приступы стыда», которые оборачиваются физическими болезнями или регрессией в более ранние годы жизни. Последняя проявляется в ощущении, будто тело уменьшается. Даже зрение может пострадать под влиянием сильных приступов стыда: искажается восприятие пространства и освещения. В такие моменты многие испытывают проблемы с дыханием.

Покинутость может принимать самые разнообразные формы. Наиболее простая ситуация: родитель оставляет ребёнка одного и не возвращается. Но бывает и по-другому; например, родители-перфекционисты ставят перед ребёнком невыполнимые задачи. Они покидают его, когда лишают похвалы и не замечают его стараний. Не находя времени похвалить ребёнка или вселить в него чувство уверенности за правильные поступки, они зато щедро критикуют и исправляют его поведение. В результате у ребёнка развивается внутренний Критикующий Родитель. Эта фигура на каждом шагу ругает и унижает человека. Внутренний Критикующий Родитель – это способ самому покинуть себя.

Стыд и покинутость – формы контроля, так нами управляли в дисфункциональной семье. Родители стали для нас властными фигурами, которым нельзя доверять.

Мы переносим это чувство во взрослую жизнь и испытываем страх перед работодателями, родственниками, группами и коллективами. Мы либо боимся властных фигур, либо сами становимся ими.

*Вторая черта:*

*Мы постоянно ищем одобрения и потеряли себя в этом поиске.*

*Третья черта:*

*Мы боимся разгневанных людей и любых критических замечаний в свой адрес.*

Угодничество – один из способов, которым взрослый ребёнок спасается от критики, стыда и покинутости. Он старается обезоружить разгневанных или опасных людей, заискивая перед ними. Действуя таким образом, мы отказываемся от части своей личности. Нам кажется, будто никто не покинет нас и не нарушит нашей безопасности, если удастся быть милыми и не показывать свой гнев. Но цена угодничества высока. Когда мы угождаем людям в ущерб собственным потребностям и чувствам, мы неминуемо наносим вред себе и своим отношениям. Многие взрослые дети мечутся из крайности в крайность: то они удушливо милы, то заводятся с пол-оборота. Одни взрываются, после жалеют о случившемся и клянутся больше никогда так не поступать;

однако вновь и вновь повторяют цикл. Другие сдерживают гнев, и он перерастает в депрессию и панические атаки. Каким бы ни было наше поведение – сдержанным или агрессивным, – оно в любом случае загоняет нас в порочный круг и мешает общаться с людьми.

По сути своей угодничество лживо, на нём не могут строиться значимые отношения, о которых в глубине души мечтает каждый взрослый ребёнок.

Многие взрослые дети всё время анализируют свои личные отношения или среду, в которой находятся; они выискивают ситуации, потенциально способные привести к тому, что их будут стыдить или публично критиковать. За сверхбдительностью стоит не только страх быть пристыжёнными или покинутыми. Имеет значение ещё один фактор, который терапевты называют Посттравматическим стрессовым расстройством. Обычно ПТСР диагностируют у ветеранов военных действий и жертв травматических событий (аварий или катастроф). Однако ему подвержены и взрослые дети. Травмирующий эпизод или череда эпизодов вызывают такое сильное ощущение угрозы или опасности, что, по мнению экспертов, изменяется химический баланс организма. Ещё долгое время спустя человек продолжает находиться в состоянии «боевой готовности» с целью предотвратить будущие события, способные вновь вызвать пережитый в прошлом страх.

*Четвёртая черта:*

*Мы стали алкоголиками либо вступили в брак с алкоголиками (либо всё вместе); либо нашли другую зависимую личность, например, трудоголика, чтобы удовлетворить свою болезненную потребность в покинутости.*

*Девятая черта:*

*Мы путаем любовь с жалостью и склонны «любить» людей, которых можем «жалеть» и «спасать».*

*Тринадцатая черта:*

*Алкоголизм – семейная болезнь; мы стали пара-алкоголиками и переняли все признаки этой болезни, даже если не употребляли спиртное.*

Так как алкоголизм – семейная болезнь, все члены семьи попадают под её влияние, даже если не употребляют алкоголь. С удивительной предсказуемостью дети либо сами вырастают зависимыми, либо связывают судьбу с теми, кто страдает зависимостью или компульсией. Многие взрослые дети злоупотребляют алкоголем и наркотиками, но полагают, что жизнь их будет отличаться от жизни отца и матери. В действительности они во многом превосходят дисфункциональное поведение родителей: как в употреблении, так и в поступках. ВДА лучше всего помогает тем, кто отказался от алкоголя, наркотиков или рецептурных препаратов. Мы не сможем выздороветь, если продолжим усыплять себя химическими веществами. В то же время, перед отказом от препаратов нужно обязательно обсудить этот вопрос с врачом. Такое решение без врача принимать нельзя.

Взрослые дети интуитивно притягиваются к людям со схожими проблемами и вступают с ними в отношения. Как бы странно ни звучало, но многие из нас находят привлекательными агрессивных и зависимых людей, потому что они напоминают нам одного из родителей. До Программы мы, как правило, выбирали тех, кто покидал нас, и таким образом вызывал знакомое состояние – боль от того, что мы никому не нужны. Однако мы умеем менять своё поведение и из позиции жертвы переходить в позицию агрессора.

Мы путаем любовь с жалостью и страдаем от гиперответственности. Дисфункциональные отношения хорошо сочетаются с портретом человека, которого мы подсознательно ищем в партнёре или значимом Другом. Хотя большинство из нас будут отрицать, что выбирают именно таких людей, на самом деле даже выбора как такового нет, он появляется, когда мы находим ВДА. До Программы взрослый ребёнок, которому удалось выйти из неудачных отношений, в дальнейшем находит точно такого же отвергающего и агрессивного партнёра. Не получая помощи, мы обречены вечно искать людей, которые будут обращаться с нами так, как окружающие обращались в детстве. Четвёртая, девятая и тринадцатая черты играют особую роль в подобном поведении.

*Пятая черта:*

*Мы занимаем позицию жертвы, и эта черта определяет наши любовные и дружеские отношения.*

*Шестая черта:*

*Мы слишком ответственны, нам проще заниматься проблемами других, чем решать свои; это позволяет не замечать собственные недостатки.*

В жизни мы часто занимали позицию жертвы. Она помогала нам контролировать других и предотвращать ситуации, в которых нас могли бы покинуть или пристыдить. Взрослый ребёнок отлично умеет пользоваться этой позицией, получая огромное пространство для манипуляций. Однако, если занимать её слишком часто, власть быстро заканчивается. Люди устают от такого поведения и уходят. Тогда взрослый ребёнок находит нового человека и продолжает с ним старый сценарий. Часто взрослые дети, практикующие роль жертвы, переключаются в другой режим – роль суперответственного человека. Но она служит лишь подготовкой к тому, чтобы снова занять позицию жертвы. Большой объём работы или ответственности готовит почву для ярости, срыва или изоляции. Человек рассчитывает снискать сочувствие и жалость. В нём снова просыпается жертва.

Позиция жертвы и чрезмерное количество обязательств позволяют взрослому ребёнку забыть о себе. Для обеих ролей характерно созависимое избегание чувств и ответственности за них. Занимаясь другими людьми и их проблемами, мы получаем возможность ничего не делать с собственной жизнью. Взрослые дети путают озабоченность окружающими с истинной вовлечённостью в жизнь. На самом деле их жизнь проходит мимо. Запутавшийся созависимый взрослый ребёнок может настолько увязнуть в мыслях и поступках другого человека, что по завершении этих отношений обнаружит полное отсутствие внутренней жизни и внешней поддержки. Многие созависимые члены ВДА после ухода своих партнёров чувствуют сильную апатию, растерянность и отчаяние. Такова расплата за сосредоточенность на другом человеке.

*Седьмая черта:*

*Мы испытываем чувство вины, когда защищаем себя, а не уступаем другим.*

*Одиннадцатая черта:*

*Мы сурово осуждаем себя, у нас не развито чувство собственного достоинства.*

Есть ли на свете такой человек, который после того, как ограбили его дом, подумает, что сам виноват? Есть. Это взрослый ребёнок.

Есть ли человек, которому будет стыдно сказать кассиру, что тот дал ему неверную сдачу? Есть. Это взрослый ребёнок.

До выздоровления большинство взрослых детей во всех ситуациях склонны винить себя. Если на работе произошёл сбой, ответственность принимает взрослый ребёнок. Если кто-то расстроен, нам кажется, что причина в нас. С другой стороны, мы и сами можем обвинять окружающих и избегать ответственности за собственные ошибки и поступки. Мы можем жестоко осуждать, винить себя или других, когда в обвинениях вообще нет нужды.

Детство, полное стыда, научило нас в любых обстоятельствах автоматически винить и предавать себя. Хотя эта реакция предсказуема и устойчива, её сложно заметить, пока мы не начнём выздоравливать. Вместо того чтобы подумать о разнообразных вариантах и затем действовать, мы предпочитаем реагировать сразу.

Чувство вины, которое мы испытываем, защищая себя, корнями уходит в детство, когда нам не давали просить о том, что было нужно. Беспощадное осуждение передалось нам от жестоких и гиперкритикующих родителей. В детстве наши потребности не удовлетворяли, мы никогда не слышали похвалы. «Мы были уязвимы, но в ответ на выражение самых базовых потребностей нас только стыдили: «Какая ты эгоистка», – говорили родители. – А ты о ком-нибудь кроме себя думаешь? Ты что, решила, что я деньги печатаю?»

Мы выросли, но хорошо запомнили родительскую реакцию. Боль отверженности и стыда снова возвращается, когда мы пытаемся говорить о своих потребностях. Поэтому

многие из нас вообще ни о чём не просят, лишь бы избежать этой боли. А другие манипулируют, чтобы обрести желаемое, но всё равно не становятся счастливее. Даже получив что-то, мы понимаем: этого недостаточно.

*Восьмая черта:*

*Мы стали зависимы от эмоционального возбуждения.*

Когда один из основателей ВДА, Тони А., писал этот пункт, он изначально сформулировал его так: «Мы стали зависимы от страха». Для большей ясности Тони заменил «страх» «эмоциональным возбуждением». В любом случае взрослые дети пользуются и тем, и другим, чтобы имитировать жизнь, когда на самом деле только воссоздают образы родительской семьи. Сплетни, драматические сцены, ожидание финансового краха, расшатанное здоровье – в этом клубке хаоса взрослый ребёнок пытается почувствовать жизнь. Хотя подобное поведение редко встречается в чистом виде, именно оно и есть «зависимость» от возбуждения и страха.

Мы выросли в хаосе или наоборот – в среде гиперконтроля, наш внутренний компас размагнитился и теперь постоянно указывает в сторону эмоционального возбуждения, боли и стыда. Наш эмоциональный мир похож на большую аптеку. На одних полках плотными рядами стоят склянки, полные возбуждения, едкого стыда, ненависти к себе, неуверенности и напряжения. На других теснятся канистры похоти, страха и тревоги. Как бы странно это ни звучало, но мы можем специально искать ситуации, в которых испытаем воздействие одного из этих «наркотиков». Мы создаём хаос, чтобы почувствовать возбуждение. Или откладываем работу на последний момент, чтобы погрузиться в стресс. До прихода в Программу, мы выбирали отношения, которые заново пробуждали детскую неприкаянность, потому что нормальным нам представлялось только состояние тоски, загнанности и стыда. В те моменты мы будто оживали благодаря возбуждению, но на самом деле так и оставались в своём неисцелённом детстве. Многие чувства, которые мы успешно подавили, теперь превратились во внутренние наркотики; они вынуждают нас вредить себе и окружающим. Без посторонней помощи нам никогда не узнать, что такое душевный покой и истинная безопасность. У нас нет опыта этих состояний, ведь



дома никогда не было ни спокойно, ни безопасно. Если у нас не будет ВДА, вполне возможно, что эмоционально здоровые люди покажутся нам странными или скучными.

*Десятая черта:*

*Мы запрятали вглубь себя чувства из травмирующего детства и утратили способность испытывать или выражать их, потому что это причиняет слишком сильную боль (отрицание).*

Десятая черта касается телесного аспекта болезни семейной дисфункции. Как мы помним из модели болезни ВДА, дисфункция поражает тело, разум и дух взрослого ребёнка. Медицинские исследования показывают, что последствия травм и пренебрежения, пережитых в детстве, хранятся в теле и психике. Исцеление эмоциональных и физических травм невозможно, если не заниматься их первопричиной. Взрослые дети с помощью диссоциации разрывают связь с телом, за счёт чего могут вполне успешно функционировать в обществе. Однако, спрятанные травмы никуда не исчезают, из них формируются депрессия, панические расстройства, гиперактивность или наоборот заторможенность и упадок сил. Избегание травмы и диссоциация приводят к тому, что Взрослые дети искренне недоумевают, когда психолог предполагает, что они подавляют или не чувствуют свои чувства.

*Двенадцатая черта:*

*Мы зависимые личности – мы панически боимся быть брошенными и делаем всё, чтобы удержать отношения, лишь бы не испытывать болезненное чувство покинутости, доставшееся нам от жизни с нездоровыми людьми, которые никогда не были эмоционально с нами.*

*Четырнадцатая черта:*

*Пара-алкоголики (созависимые) скорее реагируют, чем действуют.*

Взрослые дети – зависимые люди, которые считают насилие и неподобающее поведение нормой. Даже если они жалуются на насилие, то верят, что никак не могут оградить себя от него. Не получая помощи, взрослые дети не способны отличить любовь от жалости и выбирают партнёров, которых могут жалеть и спасать. Выгода здесь состоит в том, чтобы чувствовать себя нужными и не страдать от одиночества. В таких отношениях мы теряем собственную волю и начинаем считать их безвыходными. Одни используют навыки из Списка, чтобы вырвать хоть кроху внимания. Другие прибегают к описанным чертам, чтобы создать в партнёре удушающее чувство зависимости. Только в выздоровлении мы получаем ту поддержку и информацию, без которых невозможно осознать свою проблему. Проверенное решение мы найдём в ВДА.

## **Я – взрослый ребёнок?**

Ниже мы приводим вопросы, которые помогут определить, была ли в семье дисфункция. Если ваши родители не пили сами, возможно пили их родители, и это они передали болезнь семейной дисфункции вашему отцу или матери. Дом без алкоголя и наркотиков может быть таким же небезопасным, хаотичным и холодным, как дом алкоголика.

Эти вопросы помогут увидеть, как жизнь рядом с алкоголиком сказывается на детях, даже годы спустя после ухода из родительского дома. Они применимы и к тем людям, которые выросли в среде злоупотребления едой, сексом, работой и религией. Приёмные дети также обнаружат, что многие вопросы им близки и понятны.

1. Помните ли Вы, чтобы кто-то в семье пил, употреблял наркотики или имел другие привычки, которые Вы сейчас сочли бы дисфункциональными?
2. Пытались ли Вы не приводить в дом друзей, потому что дома пили или там присутствовала иная дисфункция?
3. Один из родителей оправдывал алкоголизм или другое нездоровое поведение второго?

4. Были ли Ваши родители настолько сосредоточены друг на друге, что не замечали Вас?
5. Родители или родственники часто ругались?
6. Верно ли, что Вас втягивали в скандалы и размолвки, просили принять сторону одного и выступить против другого?
7. Пытались ли Вы ограждать своих братьев и сестёр от пьянства или другой семейной дисфункции?
8. Став взрослым человеком, ощущаете ли Вы себя зрелым? Вам не кажется, что внутри Вы остались ребёнком?
9. Родители по-прежнему обращаются с Вами, как с ребёнком? Продолжаете ли Вы в их присутствии играть свою детскую роль?
10. Вы считаете себя ответственным за чувства и переживания родителей? Верно ли, что другие родственники обращаются к Вам со своими проблемами?
11. Вы боитесь властных фигур или разгневанных людей?
12. Верно ли, что Вы часто ищете одобрения и похвалы, но когда слышите комплимент, не можете его принять?
13. Вы воспринимаете критику как нападение?
14. Случалось ли Вам полностью посвятить себя какому-то делу, а потом сердиться за то, что другие не ценят Вас?
15. Как вы думаете, Вы должны нести ответственность за чувства или поступки другого человека?
16. Вам сложно определить свои чувства?

17. Вы склонны искать любовь и защищенность вне себя?
18. Вы влезаете в проблемы других людей? Вы «оживаете» в кризисных ситуациях?
19. Вы приравниваете секс и близость?
20. Вы путаете любовь с жалостью?
21. Случалось ли Вам обнаружить себя в отношениях с одержимым или опасным человеком, не понимая, как Вы могли в них оказаться?
22. Верно ли, что Вы осуждаете себя без капли сострадания и пытаетесь угадать, что считается нормой?
23. Ваше поведение на людях сильно отличается от поведения дома?
24. По вашему мнению, у родителей были проблемы с алкоголем или наркотиками?
25. Повлиял ли на Вас алкоголизм или другое дисфункциональное поведение родителей или родственников?

Если вы положительно ответили на три вопроса или более, существует вероятность, что вы страдаете от последствий воспитания в алкогольной или другой дисфункциональной семье. Как сказано в нашем Списке, вы могли пострадать, даже если сами не выпили и глотка спиртного. Пожалуйста, прочитайте Вторую главу, чтобы подробнее узнать об этих последствиях.

#### Примечания к главе:

† на странице 3: Список характерных особенностей ВДА» Тони А. (The Laundry List: The ACoA Experience by Tony A. with Dan F., 1991, HCI Publications).

‡на странице 6: Пара-алкоголизм – термин, которым раньше описывали людей, живущих с алкоголиком и подпадающих под влияние его поведения. На смену ему пришли термины со-алкоголик и созависимый. Основатели ВДА пользуются словом пара-алкоголизм, чтобы описать процесс, в ходе которого мы развиваем в себе черты, необходимые для сосуществования с алкоголиком. Это черты перечислены в Списке; они формируются в детстве, а во взрослой жизни становятся созависимостью или нездоровой зависимостью. «Список характерных особенностей ВДА» Тони А. (The Laundry List: The ACoA Experience by Tony A. with Dan F., 1991, HCI Publications).

## Глава 2

# «Со мной такого не случится»

---

Большинство взрослых детей вырастают, дав себе клятву. Для одних это секрет, о котором они никому не расскажут. Другие выкрикивают её слова в пылу семейных скандалов. Эта клятва гласит: «Никогда я не стану таким, как мои родители. Со мной такого не случится. Я не буду ни с детьми, ни с супругой обращаться так, как в семье обращались со мной. Я ни на кого не подниму руку, ни с кем не буду ругаться. Я не стану алкоголиком».

Другой вариант клятвы – никогда не заключать брак с человеком, страдающим алкоголизмом или иной дисфункцией. Но мы не держим обещание. Некоторые из нас сменили несколько дисфункциональных отношений, прежде чем смогли остановиться и задуматься о том, что происходит. Мы забыли свою клятву или просто не замечаем, как наше поведение повторяет поведение родителей.

В этой главе мы хотим рассказать об обещании быть непохожими на своих родителей, бабушек, дедушек или опекунов. Мы стали взрослыми и, возможно, научились поступать не так, как они, однако это не помешало нам передать собственным детям неуверенность в себе, стыд и созависимость. Кому-то удалось не применять по отношению к окружающим ни физического, ни словесного насилия. Но наши дети и наши отношения всё равно погрязли в дисфункции. Мы воссоздали атмосферу утрат и покинутости собственного детства. Для отношений мы выбирали тех, кого могли спасти, либо тех, с кем могли бороться. Мы находили людей, с которыми получалось отыгрывать знакомую роль жертвы. Некоторые из нас открыто применяли насилие и поступали с

окружающими так, как когда-то в детстве поступали с ними – издевались и унижали. Но на этом не обрывается наш путь. Мы можем измениться. ВДА даёт надежду.

### «Мы стали ими»

Семейная дисфункция – болезнь, поражающая всю семью. Не обязательно пить, чтобы заразиться. Это прописная истина ВДА и фундамент Первого Шага. Последствия воспитания в дисфункциональной семье вынудили нас развить навыки выживания, которые мы называем *Списком характерных особенностей* (Проблемой). Мы знаем, что болезнь семейной дисфункции передаётся из поколения в поколение, а значит, названные черты описывают поведение, унаследованное от родителей. Как бы ни хотелось это отрицать – мы стали ими. Если нам и удаётся вести себя иначе, всё равно мы продолжаем передавать их дисфункцию. Сами того не желая, мы подарили её своим детям. Мы не собирались этого делать. Мы пытались быть другими. Мы же дали себе клятву.

Отрицание помогает забыть эту клятву и не замечать сходства с родителями†. Отрицание, подобно клейкой массе, связывает воедино дисфункциональную семью. Семейные секреты, замороженные чувства, неизменный хаос – всё это части дисфункциональной системы. Системы, в которой насилие и любое другое нездоровое поведение принято терпеть даже в самых ужасающих формах. Многократное повторение заставляет членов семьи воспринимать плохое обращение как норму. Дисфункция долгое время казалась приемлемой и терпимой, поэтому взрослый ребёнок может отрицать, что в детстве происходило нечто неприятное. В то же время другие взрослые дети в мельчайших подробностях помнят ужасы своего детства. Многие вспоминают их, не испытывая никаких чувств или не осознавая глубокое ощущение утраты, связанное с каждым событием. Об этом отрицании чувств говорится в десятой черте Списка (Проблемы).

Благодаря отрицанию взрослый ребёнок, рассказывая о ранних годах жизни, легко сглаживает острые углы в семейном прошлом. Иногда отрицание приводит к мысли, что нам посчастливилось избежать семейной дисфункции, тогда как на самом деле мы принесли её с собой во взрослую жизнь. В Первом Шаге мы признаём «бессилие перед *последствиями* воспитания в дисфункциональной семье». Этот Шаг призывает

нас признать, что сегодняшнее наше поведение произрастает из событий, пережитых в детстве. Многие в нём отражает поступки и мысли дисфункциональных родителей, бабушек, дедушек или опекунов. Когда развеется пелена отрицания, мы поймём, что впитали в себя поведение родителей. Мы переняли их перфекционизм, контроль, нечестность, уверенность в собственной правоте, ярость, пессимизм и оценочность. По какому бы сценарию это ни происходило, мы понимаем, что интернализировали своих родителей. Если мы честно взглянем на свою жизнь, то увидим, что их поведение и образ мыслей стали нашими.

Важно отметить, что мы впитали в себя или, иными словами, интернализировали обоих родителей. Это касается и того из них, который в сравнении с зависимым партнёром лучше справлялся с семейными функциями. Опыт показывает, что от «функционального» или непьющего родителя мы наследуем столько же черт, сколько и от алкоголика. «Пара-алкоголик» передаёт свой шаблон внутреннего употребления. Им движут внутренние страхи, возбуждение и боль. Биохимический всплеск и каскад внутренних «наркотиков», которые сопровождают эти патологические состояния, ударяют по ребёнку столь же сильно, как и вещества извне. Мы считаем, что состояние непьющего родителя, вызванное внутренними наркотиками, влияет на детей точно так же, как влияет на них пьянство алкоголика. Может показаться, что это слишком специализированный подход, но если мы хотим постичь глубину влияния дисфункционального воспитания, нам придётся разобраться в этом. В детстве на нас воздействовал внешний алкоголизм и внутренний пара-алкоголизм. Мы убеждены, что долгосрочные последствия того страха, который передался нам от непьющего родителя, сравнимы с ущербом, нанесённым алкоголизмом. Вот почему многие из нас во взрослом возрасте могут воздерживаться от зависимого поведения, но в то же время оставаться под действием внутренних наркотиков, что неизбежно осложняет выздоровление. Вероятно, пара-зависимость от страха и искажённого мышления стимулирует переключение с одного зависимого поведения на другое, которое мы наблюдаем в себе, когда пытаемся внести в жизнь хоть какие-то перемены.

Можно и по-другому объяснить наследование пара-алкоголизма. Случается, алкоголик перестаёт быть частью семьи в результате развода или расставания, но в доме от этого ничего не меняется. Дисфункция и злоупотребление спиртным исчезают, а дома всё равно царят путаница, страх и контроль. Границы размыты. Дети не говорят о чувствах. Они либо сливаются с непьющим родителем, либо отстраняются от него. Правило «не говори, не доверяй, не чувствуй» продолжает действовать даже в отсутствии алкоголя или другой дисфункции. Внутренние наркотики по-прежнему одурманивают пара-алкоголика и таким образом воздействуют на детей. Им передаются его страх, возбуждение и боль. Это и есть интернализация родительских чувств и поведения в чистом виде.

Многие взрослые дети злятся на непьющего родителя за то, что тот не защитил их или не вывел из дисфункциональной ситуации. Мы страдали от покинутости, видя, что его занимает только поведение алкоголика. По иронии судьбы, многие из нас больше обижены именно на своего непьющего родителя.

Это от него мы научились беспомощности, тревожности, чёрно-белому мышлению, ненависти к себе и поведению жертвы. Мы переняли его ярость, немощность, пассивно-агрессивное мышление. Именно непьющий родитель научил нас сомневаться в собственном восприятии реальности. Сколько раз мы приходили к нему и говорили, что нам страшно или стыдно. И столько же раз он отвергал наши чувства. В ответ на жалобы по поводу поведения алкоголика мы слышали, что выросли эгоистами или неженками. Непьющий родитель защищал и выгораживал пьющего.

Ущерб, который своим бездействием или неспособностью вывести ребёнка из травматичной ситуации наносят непьющие родители, трудно постичь умом. Кто-то из них игнорирует сексуальное насилие, происходящее в доме. Кто-то обвиняет собственного ребёнка во лжи, когда тот отваживается сообщить, что над ним надругались. Об этом



тяжело даже думать и невозможно принять, но для многих из нас это правда жизни<sup>1</sup>.

Непьющий родитель научил нас считать насилие и пренебрежение нормой. Так, например, многим случалось во время семейного скандала убежать из дома вместе с непьющим родителем, но только для того, чтобы через несколько дней вернуться, как ни в чём не бывало. Через такое поведение нам показали, что абсолютно нормально подавлять страх и возвращаться к агрессивному или стыдящему человеку. В результате во взрослом возрасте нам может быть невероятно сложно выйти из неудовлетворяющих отношений. Умом мы понимаем, что нужно уйти, но по ощущениям кажется, что вполне нормально остаться. Вот лишь несколько примеров того, как поражает болезнь семейной дисфункции.

Справедливости ради мы должны помнить, что родители дали нам то, что когда-то получили сами. Они тоже взрослые дети. Мы не виним их за бессилие перед последствиями семейной дисфункции. Чаще всего они обращались с нами так, как когда-то в детстве обращались с ними. Они интернализировали своих родителей. В этом не приходится сомневаться, если мы верим, что семейная дисфункция передаётся из поколения в поколение.

Столь же справедливо нам нужно отнестись к родителю-алкоголику. Если родители, бабушки или дедушки активно употребляют алкоголь или наркотики, мы и их не виним за это. Необходимо понять, что родители бессильны перед алкоголизмом, а их жизни стали неуправляемы. Такова болезнь алкоголизма, которая затрагивает тело, разум и дух человека. Родители будут страдать от одержимости алкоголем до тех пор, пока не получат помощь. Некоторым из нас выпало наблюдать медленную агонию своих родственников. Кто-то из них впал в алкогольный бред или слабоумие. Одни кажутся брошенными и жалкими, другие – агрессивными и пугающими. Алкоголик бессилён перед алкоголем, навязчивая тяга заставляет его употреблять. Пара-алкоголик находится в похожем состоянии,

---

<sup>1</sup> Хотя многие взрослые дети были жертвами сексуального насилия со стороны родителей, есть и те, над кем надругались брат, сестра или другой член семьи.

однако снаружи это не так хорошо видно. В сущности, алкоголик и пара-алкоголик – это одна и та же личность, движимая страхом; просто один пьёт, а другой нет.

Вот тут-то и сбились наши ориентиры. В детстве нам казалось, что проблема алкоголика заключалась в нас. Из его поведения мы сделали вывод, что сами виноваты в том, что нас не ценят, не замечают, ненавидят, игнорируют, используют или обижают. Из поведения пара-алкоголика мы поняли, что важны куда меньше, чем алкоголик. Мы решили, что сами являемся проблемой, тогда как в действительности проблемой был алкоголизм. Мы перенесли это убеждение во взрослую жизнь. Возможно, мы продолжаем отыгрывать свою детскую роль с родителем-алкоголиком или каким-то другим человеком. Некоторые из нас зашли в тупик и не находят сил сбросить с себя ответственность за родителей. Мы можем воспроизводить свою роль и с непьющим родителем. Если даже дома не было алкоголизма, а присутствовала другая дисфункция, нам вряд ли удалось избежать такого же искажения в восприятии. Мы отыгрываем свою дисфункциональную роль с родителями или другими людьми.

Многие из нас выросли, но так и не признали, что наши родители – алкоголики или что в доме была другая дисфункция. Пока мы не сделаем этого, нам не освободиться от своей семьи. Мы не сможем понять, насколько точно переняли поведение родителей. Нас по-прежнему будут втягивать в семейные беды и скандалы, которые никогда ни к чему не ведут. Мы будем всё так же сносить семейное насилие и пренебрежение, думая, что выбора нет.

Постепенно мы узнаём много нового про алкоголизм и семейную дисфункцию. Мы не были причиной алкоголизма родителей, и не нам его контролировать. Признать, что родители являются алкоголиками или зависимыми, не означает оправдать их поведение или преуменьшить нанесённый ими ущерб. Мы лишь стараемся избежать обвинений. Программа ВДА предлагает такой способ обсуждать события прошлого и исцелять полученные раны, который не требует преуменьшать случившееся, но и не оставляет нас в ловушке этих воспоминаний. ВДА ведёт нас к переменам, она учит нас находить связь с Высшей Силой.

Кроме того, нужно понять, что некоторые родственники обладали и хорошими чертами, их мы тоже впитали в себя. Многие родители добросовестно трудились, проявляли доброту и чувство юмора. Следует признать их самоотверженность. Они научили нас отличать хорошее от плохого, ладить с окружающими людьми. Они многим пожертвовали, и мы пользуемся этим по сей день. Программа ВДА даёт нам возможность оценить поддержку и положительный вклад родителей. Она помогает нам с ошеломляющей честностью взглянуть на семейную систему и благодаря этому справедливо отнестись к своим родителям. Мы стремимся к истине, чтобы жить собственной жизнью, в которой всегда будет выбор и уверенность в себе. Нам нужно разорвать цикл семейной дисфункции.

### **Виды насилия и пренебрежения**

Насилие, пренебрежение или другое нездоровое поведение лишь способствуют дальнейшей интернализации родительского поведения. Мы считаем, что побои, угрозы, проекции, унижения и безразличие, словно многочисленные зонды, проникают вглубь нашей личности и заражают её дисфункцией. Она поражает тело, разум и дух. Насилие и пренебрежение наших родителей сеют семена дисфункции, они прорастают и буйно развиваются, пока мы не получим помощь.

Существует множество определений насилия, пренебрежения и другого нездорового поведения. Мы выработали своё понимание, оно основано на опыте взрослых детей, работающих с насилием, пережитым в детстве. Мы различаем вербальное, невербальное, эмоциональное, физическое, религиозное и сексуальное насилие.

Насилие может заключаться в одном травмирующем эпизоде, а может проявляться чередой мелких событий в течение долгого времени. К симптомам насилия и пренебрежения относятся зависимое и созависимое поведение, трудоголизм и фобии. Если родители страдали хроническим беспокойством или сомнениями, то велика вероятность, что и мы бесконечно переживаем о событиях, которые так никогда и не происходят. Постоянное беспокойство и тревожность – явный признак интернализации родителей.

Как физическое, так и вербально-эмоциональное насилие рождает одинаковые чувства неполноценности и постоянного страха. Человек, переживший физическое

насилие, приходит к тем же страхам, отрицанию и отчаянию, которые ожидают человека, пострадавшего от эмоционального насилия. Оба вида насилия ведут к посттравматическому стрессовому расстройству или накопленному страху. Оба оставляют тяжёлые раны, независимо от того, были побои или нет.

### **Физическое насилие**

Многие взрослые дети подвергались самым разнообразным формам физического насилия: пощёчины, щипки, затрецины, ожоги, проколы, порезы, побои. Физическое насилие обычно сопровождается вербальным и эмоциональным. Невероятное количество взрослых детей пережили побои и избиения от своих родителей, но не видят в этом насилия, пока не приходят в сообщество ВДА или не находят информированного психолога. До Программы многие из нас верили, что всё это заслужили и сами были причиной насилия.

В гневе и ярости родители могли нанести нам тяжёлые травмы; кое-кто теперь отбывает тюремный срок за свои преступления. Поскольку насилие передаётся из поколения в поколение, некоторые из нас воспроизводят его со своими детьми. Мы, возможно, мучаемся стыдом и отчаянием, глядя на своё поведение. Мы пытались измениться и не смогли, поэтому после очередной вспышки ярости нам кажется, что наша душа никогда не исцелится. Нас могут считать безнадежными и неизлечимыми. Мы живём, веря в старую ложь: «Тот, кто распускает руки, никогда не изменится. Он не сможет контролировать злость и ярость». ВДА противостоит этому утверждению, предлагая надежду и принятие. Опыт показывает, что взрослые дети выздоравливают от любой дисфункции. Если работать по Программе с готовностью и терпением, нас будет ждать удивительное преображение.

### **Разорвать порочный круг насилия**

*Отец избивал мать, когда она была беременна мной, иными словами, я пережил насилие ещё до рождения. Я убеждён, что любое насилие – это физическое насилие. Тело поглощает его. Сегодня, когда что-то случается, мне так же больно, как было больно в детстве. Тот опыт остался в теле, и я каждый раз заново переживаю его. Когда отец ударил меня*

*в лицо и швырнул через всю комнату, я потерял ощущение боли от удара. И стало всё равно, бьют меня или нет. Ожидание удара заполнило моё существо ужасом. Когда кто-нибудь поднимает руку, находясь рядом со мной, я съёживаюсь. Когда чужая мать бьёт своего ребёнка, я начинаю плакать, словно это происходит со мной.*

*В ВДА я понял, что буду испытывать боль, пока не откажусь от неё. Она проходит, когда я говорю отцу в своей голове: «Больше ты никогда меня не ударишь».*

*Память о насилии хранится в моём теле: я помню, как били меня, но я мог бы и сам ударить. Я учусь конструктивно пользоваться гневом, чтобы самому не стать насильником.*

*Мы с моим Внутренним Ребёнком ещё не прошли эту стадию выздоровления. Мы знаем, что пережили насилие. К нам вернулись чувства относительно пережитого. Мы ищем новые здоровые способы выражения гнева. Нам не нужно вновь и вновь проживать его или причинять кому-то боль. Вместо этого мы стараемся использовать энергию этого чувства и ждём, когда сможем отдать свои страдания Высшей Силе и простить тех, кто обидел нас.*

## **Вербальное и эмоциональное насилие**

Хотя вербальное и эмоциональное насилие не оставляет видимых следов, оно разрушает так же глубоко. Синяки прячутся внутри. Нас обзывали и не скупилась на оскорбления. Считали неполноценными и слабоумными. Говорили, что толку из нас не выйдет. Многим родителям кажется, будто через эмоциональное насилие они воспитывают детей, указывая им верное направление развития. На самом деле они подрывают достоинство ребёнка. Родитель может пытаться таким образом развить уважение и честность в ребёнке, а тот, наоборот, будет чувствовать себя неудачником.

Дисфункциональные родители часто отпускают перфекционистские замечания, стимулируя ребёнка стремиться к большим достижениям. Такие замечания на первый взгляд напоминают поддержку, но ребёнку никогда не удастся дотянуться до родительских ожиданий. На самом деле это поведение по сути своей пренебрежительно.

Пренебрежением считается лишение ребёнка искренней похвалы, когда ему удаётся достигнуть желаемого. Без похвалы ребёнок или подросток теряет чувство безопасности и ценности. Он понимает, что заслужить родительскую любовь можно, лишь хорошенько постаравшись.

В некоторых случаях пренебрежение проявляется в молчании, которым родители прикрывают собственное оскорбительное поведение. Иногда они не разговаривают с ребёнком в течение нескольких дней после размолвки. Страдая от покинутости, ребёнок станет извиняться за всё подряд, даже если именно родитель причинил ему боль. Иными словами, сам родитель был неправ, но молчанием ребёнка вынуждают просить прощения.

Взрослые, пережившие такое обращение, потом не могут понять, как же вербальное и эмоциональное насилие повлияло на них в юные годы. Им кажется, что они раздувают из мухи слона, но зависимое и созависимое поведение, разнообразнейшие формы страха – всё служит доказательством тому, что с ними что-то произошло в детстве. Они не родились зависимыми и созависимыми. Им помогли такими стать.

Сталкиваясь в Программе с последствиями эмоционального и вербального насилия, мы поначалу отказываемся их признавать. Как поверить, что люди, говорившие, как они нас любят, на самом деле лгали. Если нас называли ленивыми, неуклюжими, жалкими те, кто были самыми значимыми в нашей жизни, значит, это должно быть правдой. Когда нам удаётся раскрыть глаза, мы понимаем, что за любовь выдавали вербальное насилие; любящий родитель никогда не говорит таких слов ребёнку.

Последствия насилия трудно осознать, потому что до ВДА мы никогда не сомневались в том, что нам говорили. Если нас называли тупыми или бесполезными, мы принимали это на веру. До Программы мы жили, опираясь на ложную информацию о себе. Часть процесса интернализации заключается в том, что, став взрослыми, мы сами себе начинаем повторять эти послания. Мы сочли обман непреложной истиной. Мы поверили, что ничего не стоим, и сами по себе отвратительны. Поверили, что с нами что-то не так, хотя никогда не могли объяснить, что именно. С этим убеждением

мы идём по жизни, молча осуждая и не веря в себя. Иногда мы совершаем постыдные или жестокие поступки только для того, чтобы оправдать родительские проекции и показать, что мы действительно плохие или неполноценные. На этом этапе процесс интернализации можно считать состоявшимся. Мы полностью поверили в ложь, стали думать и действовать так, чтобы подтверждать эту ложь. Но на самом деле мы совсем не такие. Что бы мы ни совершили, это не имеет отношения к нашей Истинной Личности. Если мы готовы работать по Программе и говорить о том, что с нами сделали, ВДА поможет понять, кто мы на самом деле.

Но даже сейчас какой-нибудь скептик возразит: «ВДА описывает насилие в столь общих терминах, что любой может считать себя его жертвой. Складывается впечатление, будто каждый человек, которого родители воспитывали или исправляли, вырастает зависимым. Нет идеальных родителей. Странно было бы думать, что можно прожить детство, не испытав сомнений или страхов по вине одного из родителей, ведь они тоже люди».

На это мы всегда отвечаем: у любящего родителя вырастает любящий ребёнок, который потом становится любящим взрослым. Дисфункциональный родитель может вырастить только дисфункционального ребёнка, который потом станет таким же взрослым. Здесь не бывает промежуточных состояний. Если сосредоточиться на разновидностях насилия и их специфических последствиях, то окажется, что мы описываем вербальное и эмоциональное насилие не в таких уж общих терминах. В ВДА мы говорим о насилии и пренебрежении, имея в виду постоянные унижения, угрозы, стыжение, ненависть и безразличие со стороны родителей. Такое поведение порождает в ребёнке стойкое ощущение стыда и страха. В результате по достижении взрослого возраста развивается пренебрежительное и деструктивное отношение к себе. Оно приобретает видимые формы: созависимость, эмоциональное переедание, злоупотребление наркотиками, алкоголизм, зависимость от секса, трудоголизм, игромания и компульсивные долги. Эти явления легко определить, но они служат лишь верхним слоем, скрывающим общую склонность вредить себе. ВДА описывает вербальное и эмоциональное насилие, основываясь на специфическом родительском поведении, результаты которого легко обнаружить во взрослой личности.

Ещё один скептик может сказать: «Да, мои родители были жёсткими, но ведь они желали мне добра. Они не имели в виду то, что говорили. Я точно знаю, они любили меня и заботились обо мне». Опыт показывает, что подобная избирательная память является одной из форм отрицания. Поверить, что родители имели право стыдить или унижать нас за то, что мы были уязвимыми детьми – это слишком. Как и всем детям, нам хотелось думать, что родители заботятся о нас, что бы они ни говорили. Вырастая, мы стараемся вспомнить все моменты, когда им удавалось проявить свою доброту, и забыть очевидные примеры деструктивного поведения. Давление общества лишь способствует отбору наиболее приличных воспоминаний. Нам страшно задуматься о том, то происходило дома, и выглядеть неблагодарными или злопамятными. Поэтому мы «прощаем и забываем», но подавленные травмы детства продолжают свою работу «за сценой», разрушая личную жизнь и карьеру. Окажемся мы в состоянии признать это, или нет – в любом случае доказательства вербального насилия, пережитого в детстве, никуда не денутся, они живут в нашем зависимом, созависимом поведении и других способах пренебрежительного отношения к себе. Сюда можно также отнести хроническую депрессию и повышенную тревожность. Иногда эти состояния сопровождаются паническими атаками.

Не получится совместить несовместимое: называть своё детство идеальным и полным любви или просто тихим и непримечательным, и одновременно страдать от зависимого и навязчивого поведения. Люди, умеющие по-настоящему заботиться о себе, скажут вам, что научились этому в детстве. Им не нужно вредить себе или оставаться в контролирующих отношениях. Они не угодничают и не сомневаются в своих целях. Если эти люди в детстве поверили в себя, то почему нам так сложно принять, что мы в детстве разуверились в себе? В этом суть нашей травмы – мы не верим в себя.

Люди, умеющие по-настоящему заботиться о себе, не всегда смогут указать конкретное событие в детстве, когда родители показали, как они их ценят. Но поступки этих людей свидетельствуют, что они заботятся о себе. Так и мы не всегда можем найти событие, когда родители дали понять, что мы



ущербны или неполноценны. Но нынешние поступки показывают, что мы не заботимся о себе. Что бы мы ни говорили, в действительности мы верим, что с нами что-то не так. Мы сравниваем себя с окружающими и зачастую проигрываем в этом сравнении. Внутри нас – пустота, её не заполнить едой, наркотиками, сексом, работой, денежными тратами или азартными играми. Каждая потерянная работа, каждые разбитые отношения напоминают нам об этой пустоте.

Если кто-то ещё сомневается в связи взрослого поведения с событиями детства, тогда скажите, почему мы идентифицируем себя с большинством черт из Списка? Почему мы боимся властных фигур? Почему остаёмся в отношениях, лишённых любви, из которых другой человек давно бы вышел? Почему жестоко осуждаем себя? Почему нам сложно определить свои чувства и отделить их от чувств другого человека? Почему мы не можем оставить наркотики или любое другое опасное поведение, не переключившись при этом на новый деструктивный шаблон?

Если, прочитав главу до этого абзаца, вы всё время чувствовали сопричастность, то остаётся поразмыслить вот над каким решением. Либо мы поверим, что наше воспитание имеет прямое отношение к зависимостям и одержимостям, от которых мы страдаем во взрослой жизни; либо мы отвергнем эту мысль. Отрицание поможет нам не замечать последствий и продолжать винить окружающих за свои решения и тупиковые ситуации. Но, если мы поверим в упомянутую связь, то сможем работать по программе ВДА и получим инструменты выздоровления. На этом пути нам понадобится помощь, чтобы понять, что с нами произошло, только это позволит изменить своё поведение и образ мыслей. Улучшения требуют от нас желания вести образ жизни, предлагаемый ВДА. Никто не сможет заставить нас принять Программу. Только наше собственное желание будет залогом того, что Программа поможет. ВДА предназначена для людей, способных увидеть связь между пренебрежением, пережитым в детстве, и взрослой жизнью, полной страха и одиночества. ВДА помогает людям, которые могут признать то, что с ними случилось, и попросить о помощи.

### **Слова не оставляют синяков**

*В детстве вокруг меня были дети, над которыми издевались физически, я же был жертвой «только» эмоционального и вербального насилия. На мне не было ни царапины. Мы жили в уютном доме с черепичной крышей. Родители кормили нас. На ночь оставляли включённым ночник. А ещё на нас сыпались угрозы и обвинения. Мы были сыты, у нас был кров, и этот свой фундаментальный вклад родители не давали забыть, громогласно требуя благодарности.*

*Их словесные удары разрушали меня, мне было ужасно больно и одновременно стыдно, потому что со мной «ничего такого» не делали. Я не верил сам себе. Да и никто другой, взглянув на моё абсолютно неповреждённое тело, не смог бы мне поверить. Я начал оскорблять себя и других. Мне казалось, если я буду вести себя, как последний псих, кто-нибудь догадается, что дело плохо. И это будет моим доказательством. Тогда я смогу удостовериться, что я жертва насилия. Но этого не произошло. Люди думали, что я сошёл с ума, и от этого было стыдно ещё больше. Долгое время я так и не верил, что подвергался насилию. Да и кто бы стал меня слушать. Я впал в депрессию из-за постоянного ощущения, будто пробираюсь по зыбучим пескам и ни в чём в жизни не могу быть уверенным. Весть ВДА говорит о том, что эмоциональное насилие тоже ранит. В Сообществе я наконец получил желанное подтверждение. Оно дало мне ощущение твёрдой почвы под ногами; по ней я иду к своему выздоровлению.*

Неважно, какое именно насилие или пренебрежение мы вынесли, ВДА помогает разобраться в том, что осталось у нас внутри. Мы стараемся полностью вспомнить своё детство, а это означает не только перечисление всех дисфункциональных поступков родителей. Мы заново проживаем чувства, вызванные их насилием или критикой. Мы вспоминаем событие и возвращаемся в те чувства. В этом нам помогает поддержка ВДА и Высшей Силы. Стараясь полностью вспомнить детство, мы нарушаем семейное правило «не помни». И начинаем оплакивать себя, в результате освобождаясь от непреодолимой потребности контролировать других. Мы учимся честно и объективно рассказывать свою историю. Учимся отделяться от родителей и быть собой.

## Усвоенные типы мышления и поведения

Последующую часть главы мы собираемся посвятить четырём типам интернализированного поведения, переданного нам родителями, родственниками или опекунами. Мы поговорим о перфекционизме, контроле, бескомпромиссном мышлении и оценочности (или как ещё её называют – критикующем внутреннем родителе). Эти четыре состояния преобладают в личности взрослого ребёнка. В Программе мы учимся распознавать перфекционизм и ригидное мышление. При должной честности мы замечаем, как контролируем себя или пытаемся контролировать других. Наконец, все мы хорошо знаем своего внутреннего критикующего родителя или критикующий внутренний голос. Этот голос сомнений и самообвинений разрушает наши отношения и лишает шансов на счастье. Программные инструменты помогут нам освободиться от всех четырёх типов поведения.

Мы начнём с перфекционизма. Лениность, прокрастинация, пассивная агрессия в совокупности со стремлением думать и действовать идеально – всё это его формы. Открывает раздел о перфекционизме история одного из взрослых детей.

### Перфекционизм

#### **Всё-таки со мной это случилось**

*Когда я узнал, что перфекционизм присущ мышлению взрослого ребёнка, я решил, что это не про меня. Я никогда не страдал аккуратностью, всегда делал меньшее из того, на что был способен, и редко оценивал людей. Мне казалось, перфекционист не совершает ошибок, и одержим чистотой.*

*В Программе я начал понимать, что до краёв наполнен перфекционизмом и внутренней критикой. Я слышал критикующий голос отца: он то звучал у меня в голове, то пробивался сквозь мои слова. Каждая моя фраза свидетельствовала, что я не принимаю себя. Ни один мой поступок, ни одна мысль не дотягивали до идеала. Я всегда находил изъян в том, что говорил или делал. Пока я не пришёл в ВДА, я не замечал, как постоянно оцениваю себя и других. Я считал это в порядке вещей.*

## Как распознать перфекционизм

Перфекционизм и его формы существуют во всех алкогольных и дисфункциональных семьях. Есть разница между родительской поддержкой, побуждающей детей развиваться и достигать всё лучших результатов, и разрушительным перфекционизмом, при котором планка поднимается за грань разумного.

Перфекционизм развивается как ответная реакция на постоянный контроль и стыжение. Ребёнку кажется, что если действовать и мыслить идеально, стыда удастся избежать. Однако опыт показывает, что в такой семье ожидания неуклонно возрастают. Что бы мы ни делали, всё равно придётся испытать стыд и ощущение, будто мы опять подвели родителей. В такие моменты и начинает формироваться внутренний критикующий голос. Это ранний признак интернализации родительского гиперкритичного отношения. Из этих семян впоследствии вырастет неприятие себя.

В некоторых семьях царят агрессия и подавление. Детей должно быть видно, но не слышно. Хорошая успеваемость и прочие школьные достижения могут и не быть в центре внимания. От детей прежде всего требуется безукоризненное поведение, иначе их ждут угрозы и унижения со стороны родителей. Даже то, как они выполняют обязанности по дому или стригут газон, может быть предметом постоянной критики. Дети словно не способны сделать ничего правильно. Обычно такой ребёнок опускает руки, и начинается пассивно-агрессивная стадия, когда он плохо учится и мало успевает в других областях. Но есть дети, которые так никогда и не сдаются. Они выбирают другой путь – пытаются угодить родителям. А родители находят изъян даже в том, как сложено бельё или вычищен ковёр. Если ребёнка наконец похвалят, то непременно с оговоркой: «Неплохо для неудачника».

Справедливости ради мы должны сказать, что родители делают с нами то, что когда-то сделали с ними. Руководствуясь самыми лучшими намерениями, они передали нам перфекционизм и критику тем же способом, которым сами когда-то их получили. Иногда казалось, что родители ищут ошибки в любых наших идеях и достижениях без всякого злого умысла. Когда мы спрашивали об этом, они отвечали, что желают нам добра. Им хотелось, чтобы мы становились лучше, чтобы больше старались. Ни родители, ни родственники не

замечали, как их мрачные предсказания и постоянная критика влияют на детское ощущение самоценности и благополучия. Когда ребёнок демонстрирует низкую самооценку, они расстраиваются и не понимают, в чём же дело. Они либо винят самого ребёнка, либо его друзей.

В других семьях детей превращают в объекты восхищения: они безукоризненно одеты, образцово держат осанку, их демонстрируют на званых обедах среди блестящих приборов и накрытых столов. На праздники съезжаются гости и рассыпают комплименты за безупречный порядок и идеальных детей.

Со стороны кажется, будто родители занимаются детьми. Они исправно посещают спортивные соревнования и учебные олимпиады; красиво одевают детей, покупают им компьютеры и возят в школу. Но дома они жёстки и холодны. Одни родители лишают детей похвалы и ласки, если тем не удалось достигнуть запланированных высот. Другие за счёт интеллектуального превосходства разбивают любое возражение ребёнка. Детский протест ничто перед родительским требованием добиваться большего. Ребёнку или подростку трудно справиться с непоколебимыми доводами родителей, призывающих его к безупречности.

Мы знаем историю девочки, которая прекрасно училась в школе, зарабатывала пятёрки по всем предметам. Но когда она показывала дневник своей матери, то в ответ получала: «Это всё, на что ты способна?»

Сейчас ей 61 год, но она до сих пор помнит своё горькое разочарование от материнских замечаний. Благодаря ВДА ей удалось увидеть, как дни, месяцы и годы подобных реплик вселили в неё страх, что никогда ни один её поступок не будет достаточно хорош. Эта талантливая женщина, высококлассный специалист в своём деле, так вспоминает мать: «Её перфекционизм выражался в простом и почти незаметном лишении меня всякого одобрения».

ВДА не борется против достижений или попыток стать лучше. Но все мы помним, что в родительской семье даже результат самых усердных стараний был недостаточно хорош. Или преподносился таковым.

Когда у нас что-то получалось, нам не давали перевести дух и тут же ставили новую цель. Оглядываясь назад, можно заметить, что родители, даже одобряя результат усилий, никогда не могли по достоинству оценить то, что у нас получалось. Они хвастались соседям и друзьям. Иногда дарили подарки или как-то вознаграждали нас за успехи. Но за парадным фасадом мы точно знали, что нужно, не покладая рук, работать над следующей задачей и только в этом случае удастся сохранить родительское расположение. Многие из нас лишились способности быть детьми и разучились отдыхать. Мы знали, что не безразличны своим родителям, но не могли понять, станут ли они любить нас, если мы ошибёмся или не добьёмся предельно возможного результата. Предугадать, что вызовет их похвалу, было невозможно. Мы не могли выносить их разочарования. Они молчали или в негодовании отворачивали голову, и это оставляло в душе глубокие раны. Мы готовы были сделать что угодно, лишь бы заслужить их одобрение.

У некоторых из нас были другие родители – холодные и расчётливые. Они заранее планировали едкие замечания в адрес нашей внешности или наших достижений. Мы быстро научились не ждать ни одобрения, ни поддержки. Став взрослыми, мы так и не можем принимать похвалу и спокойно относиться к собственным ошибкам. Ошибка для многих из нас означает стыд и ощущение полного провала. Мы переносим свой страх перед негодованием родителей на других людей и начинаем бояться не угодить своему начальнику, подруге или партнёру. Нам так плохо от совершаемых ошибок, потому что мы принимаем их на свой счёт. Пока мы не получим помощь, мы не научимся отличать себя от своих промахов. Вместо того чтобы принять, что иногда мы ошибаемся, мы будем самих себя считать ошибкой.

Перфекционизм подпитывает склонность к угодничеству и боязнь властных фигур. Иногда он стимулирует трудоголизм и жажду получить признание, чтобы сгладить дефицит похвалы. У многих взрослых детей комнаты доверху заполнены медалями и дипломами, которые, однако, не помогают обрести покой. Несмотря на все доказательства своей компетентности, нам трудно поверить, что мы хоть чего-то да стоим. Наша голова занята только одним – планированием нового успеха. Это похоже на зависимость от достижений.

Взрослый перфекционизм – это унаследованные от родителей установки и недовольство собой. Многие родители действительно хотели для нас самого лучшего, но смогли передать только ощущение неполноценности. Не было на свете такой награды или достижения, которые вернули бы нам ощущение целостности. Нам не довелось услышать: «Ты достаточно потрудился. Теперь можно расслабиться и насладиться своими успехами». Нас не научили получать удовольствие.

Перфекционизм дисфункциональной семьи лежит в основе стремления контролировать людей, события и ситуации.

## **Контроль**

### **Не упустить из виду контроль**

*Когда психолог сказал, что все взрослые дети страдают от стремления контролировать, я не совсем его понял. Я был сосредоточен на своей наркотической зависимости и думал только о том, как остаться чистым. Я начал психотерапию в русле ВДА, потому что никуда не двигался по Шагам. Я застрял на Втором и Третьем. Мне казалось, что Высшая Сила – это властная фигура, которая может только стыдить меня. У меня не получалось провести сбалансированную и справедливую инвентаризацию в Четвёртом Шаге. В терапии я смог сконцентрироваться на проблемах взрослых детей. Мы работали с позитивными утверждениями, чувствами и образом мыслей. Психолог говорил о контроле в сочетании с перфекционизмом. Я быстро понял, что такое перфекционизм, но ушли годы, прежде чем я смог ослабить стальную хватку контроля.*

### **Как распознать контроль**

Из всех векторов мышления, развитых нами в детстве, сложнее всего работать с контролем. В основе этой косной черты характера лежит страх. Мы либо сами стремимся контролировать других, либо чувствуем, что они контролируют нас. Контроль определяет наши мысли и поступки. Он влияет на отношения с людьми и с Высшей Силой. Попросить взрослого ребёнка отказаться от контроля – всё равно что предложить прыгнуть из самолета без парашюта. Не занимаясь выздоровлением, мы можем прожить всю жизнь,

боясь отпустить контроль. Этот страх часто не осознаётся, он скрывается за угодничеством, зависимостью или другим дисфункциональным поведением. Живя в изоляции, закрывшись от общества и друзей, мы можем сохранять контроль и не признаваться в этом.

ВДА учит нас постепенно отпускать контроль. Она даёт нам парашют – Шаги и Высшую Силу, как мы её понимаем. Исследуя страх, мы освобождаемся от наиболее болезненных типов поведения: манипуляций, пассивной агрессии и ложной доброты. Все эти формы контроля прекрасно поддаются воздействию на ранних этапах выздоровления. Более глубокие пласты мы затрагиваем в ходе целенаправленной работы по Программе и движению по духовному пути ВДА.

Контроль имеет множество проявлений. Одни из них легко разглядеть в том, как взрослые дети стремятся контролировать мысли и поступки других людей. Они прогнозируют последствия решений своих близких, исправляют грамматические ошибки, ведут тщательные записи и постоянно звонят, проверяя окружающих. Обычно подобный контроль скрывают за фразами: «Я просто беспокоюсь о тебе» или «Я ведь желаю тебе добра».

Есть взрослые дети, страдающие компульсивно-обсессивными расстройствами: они по несколько раз перепроверяют замки, смотрятся в зеркало, тревожатся, не течёт ли кран, оплачены ли счета за квартиру. Некоторые люди контролируют окружающих через пренебрежительное или агрессивное поведение. Зная, что в отношениях с партнёром наступает точка кипения, они всё равно не могут вести себя иначе, боясь потерять контроль.

Многим из нас удавалось контролировать других из позиции угодника или страдальца. Обычно мы вступали в отношения с зависимым, которому нужен был человек, облегчающий употребление. Мы оплачивали квартплату и все счета, пока партнёр употреблял, играл в азартные игры, смотрел порнографию или впадал в иные формы зависимого поведения. Мы были убеждены, что глубоко любим этого человека и стараемся для него изо всех сил. Мы отдавали последние деньги и демонстрировали чудеса преданности, постоянно жалуясь на его поведение. Иногда мы впадали в такое отчаяние, что брали в руки книжку по самопомощи и даже находили в ней описание своей ситуации, но только ничего не менялось. У нас было достаточно страха и силы воли, чтобы продолжать бороться. Мы твёрдо верили, что отдали всю



душу зависимому. И хотя в нашем поведении не осталось ничего здорового, мы продолжали пребывать в неведении. Нас шокировало и злило, если кто-то смел предположить, что в этих отношениях мы удовлетворяем собственные дисфункциональные потребности. Мы считали себя любящими и самоотверженными.

На самом деле наше попустительство вредит зависимому и не даёт ему освободиться от наших манипуляций. Мы же считаем, что проблема (по крайней мере, её главная часть) в алкоголике или наркомане. Без посторонней помощи мы только глубже погружаемся в свою болезнь.

Когда мы увидим, что происходит на самом деле, то поймём, что зависимы от контроля и постоянно лжём себе. Не нужно забывать, что для взрослого ребёнка контроль равносителен безопасности. Научившись этому в детстве, мы теперь любыми средствами пытаемся взять всё под свой контроль, даже зависимость – то есть то, чем вообще нельзя управлять.

Контроль – это духовная смерть любых отношений, как с собой, так и с другими людьми. Если нам удастся быть честными, мы поймём, что за оплатой счетов и бесконечными жалобами на отношение партнёра скрывается основанный на страхе контроль. Кому-то удаётся развить этот выученный шаблон до степени мученичества и поверить, что выбора в этой ситуации быть не может. Даже когда мы выглядим потерянными и беспомощными, в глубине души мы твёрдо держим проверенный курс. Но в то же время, нам сложно поверить, что изменения возможны, что есть другая жизнь. С подобным взглядом на вещи мы отказываемся от любых предложений настоящей помощи, потому что не можем перестать заниматься другим человеком. В корне этой проблемы лежит страх – страх, что в отсутствие зависимого или дисфункционального человека мы потеряем себя. Этому нас научили в детстве. Нас воспитывали алкоголики и наркоманы, и мы не знаем, как жить, если рядом нет человека, которому мы станем угождать или на чьё отношение будем жаловаться. ВДА учит нас, что можно жить, не занимаясь зависимым. У нас хватит сил отправиться в путешествие и узнать, кто мы на самом деле. Мы сможем измениться и будем счастливы.

Как обнаружить контроль? Для этого достаточно честно взглянуть на свои текущие отношения или то, как они начинались. Мы можем задать себе несколько вопросов, касающихся доверия. Доверие необходимо, чтобы начать работать с проблемой выученного контроля. Однако, доверие не так быстро развивается, оно требует усилий.

Вот вопросы, которые помогут нам проверить свой уровень контроля. Когда я встречаю кого-то, с кем мне хотелось бы дружить или развить романтические отношения, рассказываю ли я правду о своей работе, денежном положении, взглядах на жизнь? Пытаюсь ли я побольше выспросить у других, а потом предугадать, что им понравится, а что – нет? Доверяю ли я близкому человеку? Доверяю ли я коллегам, родственникам и друзьям? Я доверяю себе?

Казалось бы, что такого в том, чтобы недоговаривать или пытаться понять, что нравится и не нравится другому человеку. Но для взрослого ребёнка такое контролирующее поведение позже разрастается в большую ложь. Пытаясь контролировать результаты событий, мы скрываем чувства и свои истинные мотивы. Нам горько от собственного страха рассказать всю правду о себе. Нам может показаться, что нас не понимают, однако разве мы постарались понять, чего нам самим хочется от конкретного человека? Бывают моменты честности, но и в близких, и в дружеских отношениях остаётся множество секретов. Те из нас, кто начали свои отношения с недомолвок, не задумываются, когда же честность станет их неотъемлемой частью. Страх и контроль не допускают подобных мыслей.

Если в начале знакомства мы утаиваем информацию, когда же мы собираемся стать более откровенными? Когда, на наш взгляд, возникнет честность и станет стержнем отношений? Человеку, полностью опирающемуся на контроль и манипулирование другими, сложно ответить на эти вопросы. И всё же, если честность крайне важна для здоровых отношений, почему бы не быть честными с самого начала?

Мы не призываем читателей бежать к друзьям, родственникам и любимым и раскрывать перед ними душу. Это стало бы ещё одной попыткой их контролировать. Не нужно бросаться быть честными, пока ещё нет твёрдой почвы под

ногами. Окружающие могут не понять, что вообще происходит. А сами мы можем оказаться не в состоянии поддерживать взятый уровень честности без посторонней помощи. Мы просим вас ко всему подходить с осторожностью. Учиться быть честными и постепенно отпустить контроль можно в безопасной обстановке, например, на группе ВДА.

Есть ещё один способ распознать собственный контроль или попытки контроля со стороны окружающих: необходимо посмотреть на роли и модели поведения, которыми пользуется контролирующий человек. Мы уже говорили об агрессии, потакании, мученичестве и обсессивно-компульсивном поведении. Теперь взглянем на другие роли и шаблоны поведения, выдающие проблему контроля:

*Поведение спасателя или жертвы*

*Манипуляции и жонглирование фактами*

*Приступы ярости*

*Интеллектуализация*

*Преувеличение полученного ущерба*

*Приукрашивание событий*

*Сплетни*

*Показная некомпетентность*

*Показное превосходство*

*Показная растерянность*

*Ложь*

*Отказ от общения*

*Шутовство*

*Отказ прекратить общение*

## **Бескомпромиссное мышление**

### **Осознать своё мышление**

*Моё бескомпромиссное мышление иногда выражается словами, а иногда остаётся только в моей голове. В словах оно проявляется, когда я сплетничаю или оцениваю кого-то. До прихода в ВДА я запросто делал далеко идущие выводы о людях*

*и оценивал их с максималистских позиций. Я довольно легко распознал эту проблему, как только стал посещать собрания и знакомиться с Программой. Я научился не сплетничать и уже куда реже категорично оцениваю других.*

*А вот с моими мыслями дела обстояли сложнее. Каждый раз, когда на собрании я слышал что-то новое или необычное, мой мозг заклинивало. Про себя я говорил: «Из этого ничего не выйдет» или «Ничего похожего ни на меня, ни на мою семью». Иногда эти мысли были едва уловимы, и я даже не подозревал, что думаю в этом направлении. Я рад, что не бросил ходить на собрания. И научился узнавать именно «мыслящую часть» бескомпромиссного мышления. С тех пор сильно изменилась моя способность слушать и слышать.*

### **Как научиться распознавать бескомпромиссное мышление**

Наряду с перфекционизмом и контролем, жизнью большинства взрослых детей управляет бескомпромиссное мышление. Часто его называют «чёрно-белым». От него страдают новички и члены ВДА, постоянно срывающиеся в созависимое и зависимое поведение. В приступе созависимости мыслительным процессом овладевает фиксация или компульсия, и кажется, что выбора нет.

В Программе мы учимся отличать решимость от бескомпромиссности. Решимость проявляется, когда мы всё хорошенько обдумали и выбрали направление действий. Бескомпромиссное мышление не позволяет внимательно рассмотреть все варианты, мы рвёмся вперёд с чувством страха и шорами на глазах.

Шаблон «всё или ничего» можно рассматривать с двух сторон: внешней (наши слова) и внутренней (наши мысли). Когда мы пишем или говорим, используя абсолютные величины, не видя промежуточных значений, это, как правило, означает, что мы попали под власть шаблона. Мы облекли в слова свои чёрно-белые мысли. Для нездоровой семьи это типичная практика: любое мнение или идея обесцениваются категоричными высказываниями.

Внутренняя сторона гораздо более коварна. Взрослые дети полжизни проводят у себя в голове, поэтому нам так сложно определить чёрно-белое мышление. Да, оно есть, но его никак не удаётся ухватить, потому что мы слишком к нему привыкли. Мысли настолько знакомы, что начинают походить на факты. Программа проверки орфографии постепенно запоминает часто встречающиеся ошибки и перестаёт выделять их, так и наш мозг не может вычленить бескомпромиссное мышление, потому что живёт в нём каждый день.

Вынести на свет этот шаблон помогают собрания ВДА. Мы слушаем то, что говорим о себе. Некоторые ведут дневник и записывают свои мысли.

Бескомпромиссное мышление не знает полутонов. Нет середины. Взрослый ребёнок либо считает себя замечательным, либо совсем ужасным. Или гением, или глупцом. Абсолютно правильным либо ненормальным. Все люди в его представлении то чисты, то порочны. Для такого мышления характерны ригидность, плавающие границы и гиперкритичность в адрес себя или окружающих. Именно оно толкает нас в беспочвенные и бесчестные конфликты, когда нам больше хочется обидеть человека, нежели найти выход. Проблемы не решаются, споры только нарастают. Мы не можем достичь эмоциональной трезвости, находясь внутри этого шаблона.

Бескомпромиссное мышление родилось из посланий и поступков наших родителей. Когда мы обсуждаем сложные ситуации или пытаемся их решить, мы вдруг слышим родительские фразы. Даже если мы давно уже пытаемся не делать так, как когда-то поступали родители, мы по-прежнему можем различить их нотки в собственном голосе. Мы осознаём, что смотрим на мир их глазами. Это, наверное, один из самых драматичных признаков того, что мы интернализовали родительские установки и дисфункции.

Обычно бескомпромиссные суждения несут в себе один изъян: их автор не может им следовать. Возьмём, например, заголовок этой главы: «Со мной такого не случится». Мы клялись не вступать в брак с алкоголиками или не быть алкоголиками, но не смогли сдержать клятву. Мы обещали, что никогда не станем плохо обращаться с другими и не передадим дальше дисфункцию родителей, но не выполнили обещанного.

Наученные родителями и родственниками, мы используем бескомпромиссные высказывания из разных соображений. Ими мы контролируем окружающих, отталкиваем их от себя, отказываемся просить о помощи. «Кому-то может и нужна помощь, но не мне. Я не идеальна, но мне и одной хорошо».

В бескомпромиссных высказываниях обычно есть такие слова: никогда, должны, всегда, нельзя. Эти утверждения дают нам непродолжительное чувство контроля и безопасности. Обычно мы не можем подтвердить сказанное своими действиями. Спустя некоторое время наши слова теряют вес в глазах окружающих. Они понимают, что часто мы говорим не то, что имеем в виду, или не можем сделать то, о чём заявляли.

Вот примеры категоричных высказываний:

*Конечно же, мои родители были не идеальны. Но я всегда сопротивлялся. Я никогда их не слушал.*

*Я всегда была упрямой, меня мало интересовали другие.*

*Я всегда лезу в неприятности. Вечно нахожу способ всё испортить.*

*Вообще не могу понять, как я очутилась в такой ситуации.*

*Раз решил, передумать нельзя.*

*Я не знаю, что такое чувства. Мне никогда не разобраться в них.*

*Нельзя злиться.*

*Никогда не доверяй мужчинам.*

*Никогда не доверяй женщинам.*

*Всегда почитай родителей и уважай старших.*

*Господь любит только хороших мальчиков и девочек.*

Можно привести ещё множество примеров, но и этих на первых порах достаточно. Сначала нужно научиться распознавать поведение. Классическим примером влияния

бескомпромиссного мышления будет ощущение одиночества или покинутости после размолвки с авторитетной фигурой, женой или мужем. Сценарий таков: значимый Другой не соглашается со взрослым ребёнком, тот впадает в детское состояние и чувствует себя неправильным, неполноценным или ненужным. Поскольку любую критику взрослый ребёнок расценивает как нападение, он тут же приходит к выводу: «Со мной что-то не так». Этот вывод не связан непосредственно с конфликтом, но теперь он становится его частью и уводит от возможного разрешения. Затем в игру вступают обвинения. Во время спора и последующих обид периодически возникают бескомпромиссные утверждения.

Например:

*Как ты смеешь постоянно пилить меня, что я оставляю поднятым стульчак, когда сама не можешь нормально прибраться в доме!*

*Ты никогда не слушаешь меня, никогда меня не поймёшь.*

*Я всё тебе отдала, а что получила взамен!*

Без посторонней помощи мы никогда не научимся правильно ссориться и будем обречены повторять одни и те же споры, не находя решения проблемы. Мы воспроизводим шаблон тех болезненных скандалов, которые не раз наблюдали в детстве. Конфликты не разрешаются, мы вредим себе и значимым Другим. Если у нас есть дети, они тоже попадают под удар. Да, мы делаем это без злого умысла, но всё-таки делаем. Даже если дети не являются предметом скандала, он всё равно на них влияет. Мы знаем это по собственному опыту. Но мы не одиноки, на свете живут миллионы таких родителей, как мы.

ВДА учит нас ссориться честно и обнаруживать собственные утверждения, которые мы ничем не можем подкрепить. Мы начинаем замечать, как наши слова и старые послания влияют на окружающих. Мы отказываемся от бескомпромиссных высказываний или учимся ограничивать их количество. Они всего лишь дисфункциональные инструменты, в которых больше нет нужды. Правильным ссорам можно научиться, практикуя принципы самопрощения и честности с собой. Нам не нужно заниматься этим в одиночку. Нам всегда помогут лены ВДА и Высшая Сила.

Вскоре мы научимся говорить то, что хотим сказать, и делать так, как говорим. Мы будем доверять себе в выполнении собственных обещаний.

## **Внутренний Критикующий Родитель или внутренний критикующий голос/чувство**

### **Проявление Критикующего Родителя**

*Мне потребовалось определённое время, чтобы научиться распознавать внутренний критикующий голос, о котором говорили на собраниях. Позже я поняла, что он не замолкал ни на минуту, просто мне было привычно его слушать, и я не замечала, насколько плохо думаю о себе. Негативные установки так давно звучали в моей голове, что казались само собой разумеющимися.*

*Вдобавок к тому, что я узнала на собраниях, мой психолог также обратила внимание, что я слишком плохо отношусь к себе; но я и её не поняла. Только неприятности в профессиональной сфере показали, насколько я критична к себе. Я уже давно ходила на собрания ВДА, когда на работе я допустила ошибку. И тут в голове моей раздался знакомый рёв: «Чёртова идиотка! Ничего не умеешь. Слушала бы, что тебе говорят!»*

*Я прислушалась и поняла, что это голос моего отца. Тут меня осенило: «Так вот о чём они говорили на собраниях».*

*Несколько следующих дней я провела, вспоминая, как много раз внутренне сама на себя орала. Я стала замечать голос критикующего родителя. И не могла поверить, что почти каждое предложение, которое я себе говорила, было полно неодобрения или сомнений.*

### **Как обнаружить Внутреннего Критикующего Родителя**

В начале главы мы говорили о том, как унаследовали родительское поведение. Тем, кто ещё сомневается, мы рекомендуем просто прислушаться к своему внутреннему критику. Это его голос звучит в голове, принося неуверенность в себе и мрачные предчувствия. Это его голос вынуждает реагировать, а не вдумчиво действовать как в личных и рабочих отношениях, так и в отношениях с Богом. Это он вкладывает в



наши уста ядовитые слова и угрозы, которые, как две капли воды, похожи на те, что мы когда-то услышали от родителей, бабушек или дедушек. Признав существование этого критикующего голоса, мы заметим, насколько наши слова напоминают слова родителей. ВДА помогает нам услышать то, что мы говорим себе и окружающим. Мы понимаем, насколько мы беспощадны к себе.

Однако, этот голос может звучать тише и мягче, и тогда его сложнее распознать. Вот мы ходим на собрания ВДА и видим, как хорошо другие выздоравливают. И тогда кому-то начинает казаться: «у них получится, а у меня нет». Если мы дожили до почтенных лет, тогда наш внутренний критикующий голос заключает, что уже поздно выздоравливать. Втайне от других мы повторяем себе, что не сможем найти исцеление или правильно пройти Шаги. Так с нами мягко говорит внутренний критик и пытается отвести нас от выздоровления.

Чтобы научиться узнавать его, потребуется время. Мы настолько привыкли стыдить и проклинать себя, что уже не различаем крайнюю степень негативного отношения к себе. Иногда внутренний критик больше похож на чувство, чем на голос. Взрослый ребёнок без причины начинает ощущать себя не таким, как все, ненормальным или плохим. Его осанка выдаёт нервозность и неуверенность. Ему сложно смотреть в глаза коллегам и друзьям. Это наш критикующий родитель вызывает в нас чувство вины, когда мы просим о том, в чём нуждаемся.

Внутренний критикующий голос обычно представляет собой голос одного из родителей. Но бывает, что и обоих. В нём соединяются все типы мышления и поведения взрослого ребёнка: перфекционизм, контроль и категоричность. Пока мы не начнём ходить на собрания ВДА, нам будет казаться, что с нами что-то не так, и этот голос будет постоянно повторять подобные мысли.

Некоторым из нас уже говорили, что мы слишком предвзято относимся к себе, но мы не поняли, что имеется в виду. До знакомства с Программой мы шутили о том, как похожи на своих родителей: «Недавно я заметила, что говорю совсем, как моя мама». Без Взрослых Детей Алкоголиков нам

не удастся связать негативное отношение своих родителей с тем внутренним критикующим голосом, который сегодня подавляет нас. В нём заложены семена семейной дисфункции.

## **ВДА даёт нам цель и становится нашим домом**

Признать, что мы интернализировали поведение родителей – значит сделать смелый шаг навстречу переменам; однако, признать, что «со мной это всё-таки случилось», возможно лишь в процессе дальнейшего познания. Познание удивительно, но целью должно оставаться выздоровление. Многие мы откроем благодаря талантливым книгам самопомощи, многое узнаем из телевизионных передач. Тем не менее опыт показывает, что чтение не приводит к переменам, и исцелиться телевидением не получится. Мы становимся собирателями информации, что само по себе является формой контроля. Если мы будем только читать о выздоровлении или смотреть его по телевизору, нам покажется, что мы сможем придумать волшебное решение, не занимаясь при этом простой работой по Программе. Мы не сможем выздороветь в одиночку. Нам нужно общаться с выздоравливающими взрослыми детьми, чтобы применять принципы, за которыми нас ждут настоящие результаты.

Перейти от познания к выздоровлению несложно. Потребуется только одно – желание выздороветь от последствий семейной дисфункции. С желанием приходит готовность. А готовность уже означает, что мы идём по пути выздоровления.

В Программе мы считаем, что для выздоровления необходимо посещать собрания ВДА. Кроме того, мы должны работать по Двенадцати Шагам и быть готовыми честно рассказывать о том, что случилось с нами в родительской семье. Выздоровление требует усилий. Однако многим из нас кажется, что оно требует лишь половины тех усилий, что мы затрачивали на угодничество или контроль. А значит, у нас появится больше энергии и помимо выздоровления её станет хватать на то, чтобы наслаждаться новыми возможностями, которые подарит нам ВДА.

Мы видели, как многие взрослые дети приходили на собрания ВДА, глубоко отождествляли себя с прочитанным

в литературе, а затем отходили от Программы, так и не начав по ней работать. Они не продвинулись дальше фазы познания, им показалось, что понять – значит выздороветь, но это не так.

Мы понимаем, что выздороветь нелегко, но нас ждёт чудесная награда, если мы сможем следовать Программе и не упускать свою цель. Мы не станем скрывать, что впереди много боли и испытаний. Но нужно помнить, что мы больше не одиноки. Мы просим новичков не впадать в изоляцию, не забывать просить о помощи, не интеллектуализировать Программу, не посвящать всё время только психотерапии, не «влюбляться» в другого члена Сообщества и не бросать ради него выздоровление, не избегать посещения групп, не принимать наркотики и алкоголь. Мы просим новичков не вступать в романтические отношения, потому что нам нужно научиться заниматься собой. Мы склонны к нездоровому слиянию, которое не даёт сосредоточиться на себе. Решение ВДА заключается в посещении собраний и работе по Двенадцати Шагам; его не найти в другом человеке.

Ещё одна ловушка ждёт нас в стремлении взвалить на себя слишком много программной работы. Есть члены Сообщества, одновременно страдающие от курения, переедания и сексоголизма. Иногда они хотят заняться всеми зависимостями сразу. Для них у нас есть два девиза: «Не суепись» и «Первым делом главное». Кому-то может и удастся работать сразу на всех направлениях, но другим придётся сосредоточиться на самой сильной компульсии или самой тяжёлой форме деструктивного поведения, прежде чем переходить к следующим. Если мы злоупотребляем алкоголем или наркотиками, ВДА не поможет нам, пока мы не придём к полному воздержанию. Мы опираемся на достигнутые в этой области успехи, чтобы перейти на следующий этап. Каждый случай уникален. Некоторым членам ВДА удаётся одновременно работать над несколькими сферами жизни. Нет правильного или неправильного пути; главное – оставаться честными с собой. Каждый из нас должен искренне работать по Программе, вне зависимости от числа компульсий и зависимостей, которыми в данный момент занимается.

Успех и исцеление ожидают тех, кто посещает собрания ВДА, находит спонсора и занимается целенаправленной работой по Шагам. ВДА – это образ жизни, Программа работает, если ты по ней работаешь. Подаркам и чудесам не будет конца.

## **Программные девизы в помощь:**

*Программа ВДА простая, но не лёгкая  
Жизнь больше, чем просто выживание  
Можно жить по-другому  
Только сегодня  
Не суетись  
Не усложняй  
Прогресс, а не совершенство  
Первым делом главное  
И эта боль тоже пройдёт  
Отпусти. Пусты Бога  
Стоп – не будь Голодным, Злым, Одиноким и Уставшим  
Возвращайтесь снова и снова  
Назови, но не обвиняй  
Попроси о помощи и прими её  
Молись и молись усердно  
Ничего не предпринимай. Подожди  
Будь спокоен и осознан  
Без чувств нет исцеления*

### **Примечания к главе:**

† на странице 22: Чтобы лучше понять, как взрослые дети интернализируют установки родителей, рекомендуем обратиться к книге Тони А. и Дэна Ф. «Список характерных особенностей: Опыт ВДА», 1991, изд-во НСИ. В ней представлены Двенадцать Шагов Тони А., Четвёртый из них гласит: «Провели глубокую, лишённую обвинений инвентаризацию родителей, потому что, по сути, мы стали ими».

# Глава 3

## «Мои родители не пили, но я чувствую сопричастность»

---

В 1978 году, вскоре после образования сообщества Взрослых Детей Алкоголиков, на собрания стали приходить люди, которые находили в себе черты из Списка характерных особенностей, но их семьи не страдали от алкогольной или иной зависимости. Многие из таких людей находились в отрицании и отказывались признать алкоголизм своих родителей. † Другие были внуками алкоголиков, и почти ничего не знали о семейном алкоголизме. Возможно они и не отрицали проблему, просто их непьющие родители не дали им чёткой информации о семейной зависимости. Работая по программе ВДА и регулярно посещая собрания, эти взрослые дети смогли понять влияние алкоголизма в своей семье.

Те, кто продолжали отрицать семейный алкоголизм, познакомились с его истинной природой в процессе проработки Первого Шага, признавая последствия воспитания в семье с зависимостью. У них появились все основания считать себя членами ВДА.

Тем не менее некоторые взрослые дети выросли в семьях, где действительно не было зависимости. Они вовсе не находились в отрицании. Им откликались высказывания на собраниях, они находили много общего с описанным в литературе ВДА. Несмотря на то, что в их семьях не было алкоголизма даже в предыдущих поколениях, уже в раннем детстве они утратили чувство безопасности и ощущали себя никчёмными, что характерно для зависимых семей. Эта глава посвящена таким людям.

Помимо этого, в данной главе перечислены типы семей, воспитание в которых приводит к развитию синдрома взрослого ребёнка. Хотя эти семьи отличаются друг от друга, все они пронизаны чувствами стыда и покинутости. Третья глава показывает, что члены ВДА приходят в Сообщество из самых разных семей, но тем не менее находят идентификацию друг с другом через Список характерных особенностей.

### **Выбраться из манежа**

*Мои родители за всю жизнь не выпили ни капли алкоголя, и их родители тоже. Они были высокоуважаемыми членами церковной общины. Я где-то читал, что наши самые ранние детские воспоминания часто оказываются символом всей последующей жизни. Таким воспоминанием для меня является эпизод, где я сижу в манеже на веранде нашего дома, чувствую себя очень одиноким, пойманным в ловушку, из которой не могу выбраться.*

*Я родился и рос в маленьком фермерском городке. После свадьбы родители в течение трёх лет произвели на свет троих детей, и моя мать не представляла, как с нами справиться. Отец работал в медицине, постоянно приносил домой сильнодействующие лекарства и всякие таблетки для лечения маминых депрессий и мигреней.*

*Образ моей семьи в глазах окружающих мало соответствовал тому, что происходило в действительности. На публике мои родители были примерами для подражания: активные члены церковной общины, чья семейная и общественная жизнь считалась образцово-показательной. Но реальное положение дел в семье сильно расходилось с идеальной картинкой.*

*Мой отец был трудоголиком, готовым сорваться в любую минуту «по звонку». Когда он не работал, он постоянно пропадал на бесчисленных собраниях различных общественных организаций. Одной из его зависимостей являлось стремление непременно возглавить организацию, к которой он примыкал. Мать разрывалась между своими депрессиями, мигренями и детьми. Когда я плохо себя вёл, меня били, хотя мои проделки не выходили за рамки детского изучения мира. Если мы не слушались, мать угрожала, что уйдёт из дома, и мы окажемся предоставлены сами себе. Она часто выходила за калитку и шла по дороге, упрекая нас: «Вот видите! Я ухожу от вас, потому что вы не умеете себя вести». Мы плакали и умоляли её вернуться, обещая вести себя безупречно.*

*Я стал таким же трудоголиком, как и отец, и таким же невротиком, как мать. Мне не удавалось поддерживать значимые и близкие отношения. К сорока годам моя жизнь была такой же двуликой, как и жизнь моих родителей: со стороны я выглядел успешным и целостным человеком, а личная жизнь была полна одиночества, вытесненных чувств и сексуальных отклонений.*

*Я нашёл терапевта, который помог мне познакомиться с давно забытым ребёнком, брошенным в манеже моей души. Однажды он сказал, что собрания Взрослых Детей Алкоголиков могли бы пойти мне на пользу. Я решил, что он невнимательно слушал меня, когда я рассказывал о трезвости, которой так гордились мои родители. Он уверил, что мне не придётся никуда вступать, платить членские взносы или что-то говорить, и я пошёл на собрание. Я был шокирован: «Проблема» оказалась описанием моей жизни. Мне подходило всё. С тех пор прошло пять лет, и я до сих пор работаю по Программе. Мне помогает моя Высшая Сила. Я считаю, что моя жизнь и мой дух с помощью Высшей Силы выбираются из паутины семейной дисфункциональности. Волшебное сочетание терапии и работы по Двенадцати Шагам высвободило меня из заключения в манеже и дало возможность познавать мир и выражать свою уникальную истинную личность.*

#### **Дед выпивал только по особым случаям**

*Я некоторое время посещала Ал-Анон, пока в нашей местности не появилась программа ВДА. Она началась с серии семинаров, на которые я пришла по совету друга. Однако для полной уверенности в своём праве там находиться, я должна была идентифицировать себя как дочь или внучку алкоголиков. Вспоминая, что мама рассказывала о своём детстве, я спросила, был ли её отец алкоголиком. Она поднялась во весь свой рост – метр шестьдесят – и высокомерно заявила: «Боже, конечно нет! Он выпивал только по особым случаям». «Например, когда?» «Например, когда шёл в город».*

*Учитывая и другие подобные «улики», я с чистой совестью отправилась на семинары ВДА, и передо мной открылось море информации. Я обнаружила, что, хотя мама не была алкоголичкой, она эмоционально пострадала от семейного алкоголизма. Её болезнь проявлялась в злоупотреблении пищей для того, чтобы заглушить чувства. Папа с той же целью применял таблетки, продаваемые без рецепта. Я никогда не видела, как он это делал, но, попав в*

*программу ВДА, вспомнила, как его друзья говорили, что он ипохондрик. Я выходила из отрицания.*<sup>1</sup>

Никто не может с точностью сказать, когда именно мы – взрослые дети без алкогольной «родословной» – стали появляться на собраниях ВДА. Один из давних участников Программы вспоминает, как Сообщество быстро заняло позицию общего единства. «Мы никогда никого не просили покинуть собрание, даже если пришедшие не связывали свои проблемы с алкоголизмом в родительской семье. Мы знали, что они всё равно найдут сопричастность, более того, для некоторых из них ВДА, возможно, было единственной надеждой. Мы не могли отвернуться от таких людей и лишить их шанса, который сами получили, придя в Программу».<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Всё больше людей идентифицируют себя как внуков алкоголиков. По сути, эти «Внуки Алкоголиков» обычные ВДА. Их воспитали родители, которые унаследовали болезнь семейной дисфункциональности, сами не употребляя спиртное.

Многие утверждают, что алкоголизм «перескакивает» через родителей и передаётся детям. Это распространённое мнение является заблуждением, которое, однако, заслуживает более внимательного изучения. Болезнь не перескакивает через родителей. Даже если им удаётся оградить свой дом от алкоголя, они остаются невольными переносчиками семейного алкоголизма. Семейная дисфункция передаётся от дедушек и бабушек к внукам через непьющих родителей. Этот передаточный механизм называется пара-алкоголизмом, о нём говорится в 13 и 14 характеристиках Списка. Пара-алкоголизм главным образом складывается из накопленного страха и искажённого мышления человека, выросшего в алкогольной среде. По нашему мнению, присутствие алкоголя не обязательно, чтобы болезнь проявилась, поскольку она имеет внутреннее происхождение. Пара-алкоголизм (внутренние наркотики страха и боли) непьющего родителя отлично воспроизводит заболевание. Итак, алкоголизм бабушек и дедушек передаётся через непьющего родителя внукам за счёт пара-алкоголизма. Внукам алкоголиков подходит путь выздоровления в ВДА, и они получают пользу от Программы. Многие из них рассказывают, что чувствуют себя недостаточно хорошими, или им кажется, будто у них нет права испытывать свою боль. Пытаясь разобраться в прошлом, они не могут понять, какое влияние на них имели алкоголизм или дисфункция дедушек и бабушек. Они знают, что что-то не так, или чувствуют, что в семье есть тайна, и в то же время боятся, что сами себе надумали боль и сомнения. Всё меняется, когда они узнают об алкоголизме и его воздействии на семью.

Тот факт, что болезнь проявляется у внуков, лишний раз доказывает: семейная дисфункция передаётся из поколения в поколение.

<sup>2</sup> В своём интервью 2006 года Марти С. рассказывает, как в 1983 году в Сообществе обсуждались вопросы о членстве в ВДА. Марти вспоминает, что Джек И., который привёз Программу из Нью-Йорка в Калифорнию, признавал, что многие из тех, кто переступал порог ВДА, кто страдал от боли, избиений и постоянного страха, вовсе не воспитывались в алкогольных семьях. Тем не менее после чтения Списка характерных особенностей (Проблемы) он видел на их лицах ту же смесь сомнений, ожиданий и надежды, как и у других взрослых детей. По словам Марти, Джек был одним из первых членов ВДА, кто положил начало идее общего единства.



Целью данной главы не является наше обособление от взрослых детей, выросших в семьях с зависимостью. Даже если у нас в семье не пили, мы соотносим себя с тем, что говорится на собраниях. Мы благодарны создателям ВДА. Мы заняли своё место в Сообществе. Наш голос – это голос ВДА.

Мы не только находим в себе черты из Списка характерных особенностей (Проблемы), но и замечаем в процессе выздоровления, что так же рано утратили чувство безопасности, как и дети из алкогольных семей. Мы обнаруживаем то же ошибочное убеждение, будто были обязаны исцелить или исправить родительские семьи. Мы понимаем смысл правил «Не говори, не доверяй, не чувствуй». Нам знакома разрушительная одержимость и компульсивность созависимости, нам пришлось всё это пережить. Мы работаем по Шагам ВДА. Мы устанавливаем контакт со своим Внутренним Ребёнком, находим надежду и умиротворение в ВДА.

## **Типы дисфункциональных семей**

С момента образования ВДА на группы приходили новички из семей, не страдавших алкоголизмом или другими химическими зависимостями. Можно выделить по меньшей мере пять типов таких семей. Хотя их называют «семьи без зависимостей», в них иногда могут присутствовать алкоголь или наркотики. Например, в семье с хронически больным родителем дети замечают, как тот злоупотребляет выписанными ему лекарствами. Родитель с психическим заболеванием постоянно находится под воздействием сильнодействующих средств, которые принимает по назначению врача. Многие специалисты, знакомые с синдромом взрослого ребёнка, убеждены, что большинство психических заболеваний так или иначе связаны с проблемой семейной дисфункции.

Ниже описаны пять типов семей, в которых могут складываться дисфункциональные детско-родительские отношения, даже если алкоголизм не присутствует:

- Семьи, в которых родители страдают психическими заболеваниями;
- Семьи с родителями-ипохондриками;

- Семьи с жёсткой дисциплиной, жестокими наказаниями, чрезмерной секретностью, часто с ультрарелигиозными, армейскими или садистскими порядками. В таких семьях дети могут подвергаться избиению и другим формам уголовно-наказуемого насилия.
- Семьи со скрытыми или явными проявлениями сексуального насилия, к которым могут относиться инцест, неподобающие прикосновения или манера родителей одеваться.
- Семьи с атмосферой перфекционизма, стыда, в которых ожидания, как правило, слишком завышены, а похвалу можно заслужить лишь достижениями.



Стоит отметить, что встречаются и другие типы семей или семьи смешанного типа, дети из которых также чувствуют идентификацию с Программой. Многие приёмные дети находят в себе черты характера и особенности мышления,

<sup>1</sup> Мы включили в эту схему алкогольные семьи, чтобы показать: какой бы ни была дисфункция в семье, результат всегда один – стыд и покинутость. В этом мы все похожи.

присущие ВДА. Пока они росли, им приходилось постоянно переезжать от одних приёмных родителей к другим, и они познали покинутость в той же мере, что и дети из алкогольных семей. Тем, чьи родители развелись, пришлось испытать стыд и потерю ориентиров, и они также относят себя к ВДА. Есть среди нас и дети из семей «хиппи», чьи родители в 1960х годах боролись за «мир», при этом покидая своих детей. Присоединяясь к ВДА, такие люди постепенно обретают собственный голос и чувство безопасности.

Прежде чем говорить о семьях без химических зависимостей, мы хотим сказать несколько слов о тех, где есть зависимость, но это не алкоголизм. К нам приходят взрослые дети из семей, где злоупотребляли запрещёнными препаратами или рецептурными средствами. Такие члены ВДА могут заметить сходство с семьями, где есть алкогольная зависимость, что неудивительно, так как алкоголь – это тоже сильнодействующее вещество. Тем не менее в семьях, где злоупотребляли таблетками, есть свои особенности. Дети, воспитывавшиеся там, постепенно научились предугадывать, когда зависимый взрослый будет сонным после принятия транквилизатора, или наоборот, когда у него начнётся «подъём» от стимулирующего средства. От них не укрылись и психосоматические расстройства, которые демонстрировали отец или мать, чтобы получать препараты. Им приходилось постоянно слышать жалобы на боли в спине, мигрени и другие недомогания, которые можно снять только таблеткой или уколом. Они знали и о том, что их родители обращались одновременно к нескольким врачам, чтобы постоянно иметь в запасе рецепт на необходимые лекарства. Некоторые дети из таких семей сами стали зависимы от лекарственных препаратов.

Дети, чьи родители употребляли запрещённые вещества, осознавали, что происходящее незаконно. Многим из них приходилось прятать родительские наркотики, если вдруг являлась полиция. Другие должны были помогать невменяемому отцу или матери искать куда-то подевавшиеся препараты. Некоторые зависимые родители поощряли или заставляли своих детей употреблять вместе с ними. Иногда в семье занимались изготовлением наркотиков, и тогда дети получали вред от токсичных химических веществ, использовавшихся при их производстве.

## **У нас больше сходств, чем различий**

Хотя в Сообщество приходят взрослые дети из самых разных семей, оно не распадается на части – все мы находим идентификацию на наших собраниях и в вестях ВДА. Наша весть неизменна и связывает воедино всё Сообщество. Слушая высказывания взрослого ребёнка, трудно определить, в какой семье он вырос. Вне зависимости от специфики семейной дисфункции, взрослые дети имеют много общего. Хотя мы выросли в разной среде, мы с удивлением обнаруживаем практически родственные связи друг с другом, узнавая себя в послании ВДА.

У нас больше сходств, чем различий. Наш опыт показывает, что созависимый раскол, выражающийся в навязчивом поиске любви и принятия извне, формируется в дисфункциональном детстве. Такое нарушение характерно для всех типов семей. Этот душевный раскол возникает вследствие покидания родителями или значимыми взрослыми. Чувство покинутости никогда не исчезает, как бы мы ни гнались за внешней любовью и ни стремились к безопасности. Созависимость взрослого ребёнка из алкогольной семьи ничем не отличается от созависимости ребёнка, воспитывавшего в непьющей семье, и точно также приводит к потере индивидуальности. Именно созависимость и покинутость, пережитые в детстве, объединяют взрослых детей. На них же основаны идентификация, сопереживание и чувство сопричастности членов ВДА из любых дисфункциональных семей, что обеспечивает жизнеспособность нашего Сообщества.

Для гарантированного достижения результата нам нужно сосредоточиться на себе. Мы постепенно освобождаемся от зависимых или созависимых отношений. Мы также работаем со своей «склонностью к зависимости». Из-за неё мы готовы использовать всё, что угодно, чтобы заглушить боль своей раненой и истекающей кровью души. Еда, секс, наркотики, работа, трата денег, религия, люди – всё это применяют созависимые взрослые дети в погоне за ощущением безопасности и любви. Некоторые из нас рассказывают, что ощущают внутри чёрную дыру, которая поглощает всё, что попадает на нашем пути, даже свет. Созависимость является попыткой исцелить родительскую семью через собственные взрослые отношения.

Недополучив в детстве заботы и чувства безопасности, все взрослые дети тратят свою жизнь на поиск любви и признания от других людей, чаще всего неспособных этого дать. В ВДА мы занимаемся собой – это проверенное решение нашей духовной дилеммы.

Основа идентификации ВДА – Список характерных особенностей (Проблема). Он отображает личность, которая боится людей, с трудом выражает чувства и может терпеть высокий уровень насилия или пренебрежения, не осознавая их последствий. Взрослый ребёнок – Ложная Личность – постоянно испытывает страх снова пережить стыд или покинутость. Тем не менее мы выбираем отношения, в которых именно это и происходит. Такое поведение типично для взрослых детей и создаёт идентификацию ВДА. А она позволяет взрослым детям из разных семей объединиться и выздоравливать, не разбиваясь на отдельные группы. Дух ВДА, переданный программной литературой, меняет наше мышление и поведение. С поддержкой Сообщества в нас проявляется Истинная Личность.

## **Условия для членства**

Чтобы понять, как ВДА может привлекать такие разные группы людей и как развивалась идея единства Сообщества, нам стоит взглянуть на отношение Анонимных Алкоголиков к наркоманам, которые стали появляться на собраниях А.А. вскоре после создания сообщества. Центральной темой программы А.А. являлся алкоголизм, и он остаётся в центре внимания все 70 лет, тем не менее, история свидетельствует, что А.А. откликалось на нужды отчаявшихся наркозависимых, с характерной для сообщества мудростью.

В истории А.А. упоминается, как на одном из ранних собраний, в 1937 году, появился «необычный алкоголик», с проблемой, ещё более постыдной, чем алкоголизм.† В то время А.А. находилось на втором году развития. Ещё не были изданы Двенадцать Шагов и «Большая книга». Первые две группы Анонимных Алкоголиков боролись за выживание.

Основоположники программы вместе преодолевали трудности и пытались выработать основные принципы, которые впоследствии стали достоянием А.А.

Семь десятилетий спустя, мы видим, что первые члены А.А. были крайне осторожны из-за того, что алкоголизм считался постыдным клеймом. Они тщательно оберегали свою анонимность. Письменные отчёты того времени показывают, что участники обсуждали статус новичков совершенно не так, как это происходит в современных группах. Прежде чем допустить новичка на собрание, ему задавали множество вопросов. Члены А.А. очень боялись публичной огласки. Тогда, накануне Второй мировой войны, предстать в глазах общественности алкоголиком означало разрушить свою репутацию. А зависимый от наркотиков в те времена воспринимался ещё хуже, чем самый последний алкоголик.

Этот «необычный алкоголик», как его описывают в истории А.А., оказался не только алкоголиком, но и наркоманом. Он отчаянно искал помощи и обратился в А.А., так как в те времена для зависимых существовало не так много вариантов. До создания сообщества Анонимных Наркоманов, которое даёт надежду сотням тысяч наркозависимых, оставалось еще пятнадцать лет.

«Необычный алкоголик», появившийся на собрании А.А., честно признался в своей другой зависимости, и обсудил своё двойственное положение с группой. Известно, что члены А.А. были встревожены ситуацией и беспокоились, что она отразится на группе, борющейся за выживание. Участники боялись за своё положение: общество могло отвернуться от них, они рисковали остаться без средств к существованию, если бы кто-то узнал, что они помогают такому человеку.

Дальше история подробно описывает, как члены А.А. спорили, стоит ли прогнать этого парня или разрешить ему остаться. Запретив ему посещать собрания, участники группы скорее всего обрекли бы его на смерть. После долгих дискуссий, один из них негромко спросил: «Что бы сделал Господь»? Этот духовный вопрос положил конец спорам. Члены А.А. знали, что было бы ошибкой отвернуться от этого и так потерявшего надежду человека. Чувство всеобщего единства позволило ему достичь трезвости и наладить свою жизнь. Рассказывают, что он привлекал в А.А. много новых участников и обучал их программе, которая была ему так

безвозмездно дарована. В то же время, в центре внимания А.А. оставался алкоголизм, двери сообщества были открыты для «чистых алкоголиков».

## **Без страха**

Сообщество ВДА никогда не боялось общественного порицания или высмеивания за то, что на собрания разрешалось приходить взрослым детям из различных семей. Эти потенциальные участники Программы никогда не воспринимались Сообществом как угроза. В своей боли и желании выздороветь они ничем не отличались от других взрослых детей. Главной проблемой был вопрос идентификации и единства ВДА. Решение заключалось в том, чтобы принимать в Сообщество всех желающих выздороветь, опираясь на сходства, а не различия.

Мы уверены, что эта идея появилась из духовной глубины собраний ВДА и группового сознания. Вдохновляясь мудростью А.А., наше Сообщество понимает, что не следует отказывать страдающему человеку, который ищет выход из кошмара жизни взрослого ребёнка. Интуитивно группы и участники Сообщества пришли к выводу, что мы не можем отвернуться от взрослого ребёнка, подобно тому, как Анонимные Алкоголики 70 лет назад не оставили того отчаявшегося наркомана.

История ВДА показывает, что по мере роста числа взрослых детей из семей с различными дисфункциями, Сообщество расширяло свои границы для этих новых участников. Идентификация, возникающая на основе 14 пунктов Списка характерных особенностей, оказалась столь же мощной для взрослых детей из семей без алкоголизма, как и для тех, кто вырос с пьющими родителями.

Помимо обсуждения в группах, вопрос включения в ВДА детей из других дисфункциональных семей обсуждался на Ежегодной Рабочей Конференции. Конференция отражает голос всего Сообщества и намечает направление действий Попечительского совета ВСО. Группы ВДА и всемирные службы внесли изменения в литературу, чтобы создать возможность идентификации для детей из неалкогольных семей. Были внесены дополнения в Первый Шаг ВДА, который гласит: «Мы признали бессилие перед последствиями алкоголизма или другой семейной дисфункции, признали, что наша жизнь стала неуправляемой». Сообщество также изменило Третью Традицию, чтобы расширить понимание

условий членства в ВДА. Таким образом «единственным условием для членства в ВДА является желание выздороветь от последствий воспитания в алкогольной или любой другой дисфункциональной семье».

Мы видим, как желание помочь всем нуждающимся в А.А., привело сообщество к простому, но гениальному решению вопроса о членстве. Третья Традиция А.А. гласит: «Единственное условие для того, чтобы стать членом А.А., – это желание бросить пить». Вот и всё. Не надо никаких письменных обязательств или клятвенных заверений. Это и есть мудрость всеобщего единства, которая сформировалась в том числе благодаря тому, что алкоголикам с различными формами заболевания позволили участвовать в первых группах А.А. Это решение стало краеугольным камнем, который упростил требования А.А. к своим членам.

Опираясь на опыт Третьей Традиции А.А., ВДА заняло такую же открытую позицию по поводу членства. Мы не можем помочь всем людям подряд, но мы можем широко распахнуть двери ВДА для всех, кто готов выздороветь. Подобно А.А. в 1937 году, мы не отворачиваемся от взрослых детей, в какой бы семье они ни выросли.

#### Примечания к главе:

† на странице 53: По оценкам доктора Клаудии Блэк около 50% взрослых детей алкоголиков и 90% детей алкоголиков, которые сами стали алкоголиками, отрицают или отказываются признавать алкоголизм своих родителей («Healing the Child Within», Page 25, Dr. Charles Whitfield, 1987, NCI publication).

† на странице 61: В книге Анонимных Алкоголиков «Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций», стр. 158-159, 1989, описан случай, когда «необычный алкоголик» появился в одной из первых групп А.А. и попросил помощи.



## Глава 4

# Достигая дна в ВДА

---

Во всех двенадцатишаговых программах есть простая мудрость, которая дарит свет истины и указывает начало пути многим людям, ищущим помощи. Эту отправную точку кто-то найдёт до того, как придёт на первое собрание ВДА, а кто-то обнаружит её спустя годы трудного и, на первый взгляд, безрезультатного выздоровления в Программе. Мудрость ВДА гласит: «Ничто так не подвигает человека к действиям, приносящим долгосрочные перемены, как достижение дна».

Как и всем участникам двенадцатишаговых программ, взрослым детям необходимо достичь дна. Нам нужно осознать, что случилось, и попросить о помощи, чтобы научиться жить по-другому. В этом мы не так уж сильно отличаемся от алкоголика, ищущего спасения от ужасов алкоголизма. В ВДА мы ищем спасения от Ложной Личности и одержимой потребности вредить себе. Склонность к зависимому поведению заставляет нас разрушать себя самыми разнообразными способами. Мы используем наркотики, еду, секс, отношения или их сочетание, чтобы наносить себе эмоциональный и физический ущерб. Мы встречали химически зависимых взрослых детей, которые в то же время страдали игроманией и эмоциональным переизбытком. Злоупотребление наркотиками и едой часто сопровождается беспорядочными связями. Всё перечисленное сводит жизнь к безумной погоне за наркотиками, сексом и отношениями. Мы всё больше покидаем себя и рано или поздно наступает развязка. Многие считают, что это и есть дно, на самом деле это только одна из его разновидностей.

В моменты отчаяния некоторые из нас обращались за профессиональной помощью. В результате мы получали ярлык в виде диагноза, который мало помогал понять истинные причины происходящего. Среди обычных людей, как и среди профессионалов, достаточно распространено представление о взрослом ребёнке. Однако, лечение, которое нам предлагают, не всегда затрагивает данный аспект.† В результате наше столкновение с дном получает неправильное название, и это лишь откладывает знакомство с ВДА. Понять, что наркотическое употребление, контроль или любое другое компульсивное поведение привели нас на дно, критически необходимо для выздоровления. В ВДА мы получаем понятную нам весть, в основе которой лежат Двенадцать Шагов, развитие родительского отношения к себе и возобновление связи с Внутренним Ребёнком, которого многие считают своей Истинной Личностью.

В задачи данной главы не входит подробное описание того, в чём именно заключается дно для взрослых детей. Однако мы по опыту знаем, что несколько схожих характеристик определяют этот важный элемент выздоровления. Если человек не достиг дна или не может его обозначить, он будет пробовать Программу на вкус, но никогда не получит все дары выздоровления. Скорее всего, он будет по-прежнему испытывать сильную боль. Мы видим множество взрослых детей, которые то приходят в Сообщество, то уходят из него, не признавая, что находятся на дне. Тем временем их жизнь либо стоит на месте, либо неуклонно ухудшается.

У каждого из нас свой опыт достижения дна, но есть и общие признаки – мы исчерпали все свои ресурсы, не могли любить себя и наносили себе вред. Возможно, мы позволяли пренебрегать собой или терпели насилие. Когда мы находимся на дне, отрицание обретает невероятную силу, а наши родственники и друзья обычно отворачиваются от нас. В этой ситуации взрослый ребёнок уходит в изоляцию или с головой окунается в работу, чтобы не просить о помощи. Каждым, кто продолжает общаться с ним, он пытается манипулировать.

Некоторые взрослые дети, наоборот, имеют достаточно ресурсов, они говорят о светлом будущем и новых начинаниях. Их дно заключается в неспособности поддерживать полноценный контакт с людьми. Жизнь становится для них неуправляемой из-за перфекционизма и отрицания, которое ограждает их от других людей.

Эти взрослые дети прекрасно функционируют в обществе и добиваются успехов во всех областях. Самодостаточность не даёт им попросить о помощи, хотя они чувствуют, что живут не по-настоящему. Их дно проявляется непредсказуемыми паническими атаками или приступами депрессии, которые они стараются заглушить работой или новыми отношениями.

Есть и ещё один тип взрослых детей, для них дном становятся ярость или вспышки неадекватного поведения. Обычно такие люди берут на себя роль преследователя или спасателя. Они используют агрессию и манипуляции, чтобы не принимать жизнь на её условиях. Нечестность и недоверие управляют их мыслями и поступками. Они либо живут одни, либо с людьми, которые их боятся. Этот сценарий обычно заканчивается дном в отношениях, которое наступает из-за насилия или пустоты, присутствующих в них.

Существует так называемое дно «в розовых облаках»: человек находит ВДА, быстро получает облегчение и перестаёт посещать собрания. Приходя в Сообщество, он чувствует, что его понимают, и возможно впервые в жизни он ощущает надежду. Он ходит на собрания в состоянии блаженства, открыто рассказывает о семейной дисфункции, начинает замечать перемены в отношениях и своём образе мыслей. Вскоре этот человек бросает Программу, так по-настоящему и не дав ей возможность начать работать. Велика вероятность, что его разрушительное поведение возобновится. Такие люди обычно забывают, что семейная дисфункциональность прогрессирует и может привести к смерти. Если повезёт, часть этих участников вернутся в Сообщество. Они расскажут, что их жизнь стала ещё более одинокой, чем была, что дисфункция только усугубилась, и они не видят выхода из своих несчастий.

Достижение дна может быть спровоцировано различными факторами или может наступить как естественный результат прогрессирующей семейной дисфункциональности. Со временем болезнь развивается и усугубляется. А это означает, что злоупотребление наркотиками, созависимость и любое другое компульсивное поведение становятся настолько тяжёлыми, что на кону оказываются наша жизнь и душевное здоровье. Имеющиеся зависимости быстро набирают силу или же мы переключаемся на новые, но так или иначе всё скорее приближаемся к своему дну.

Для любого дна характерна одна особенность: мы покидаем себя. Наши действия могут наносить ущерб другим людям, но в конечном счёте мы наносим ущерб себе, потому что убегаем от себя. Мы предаём себя. Мы перестаём верить, что заслуживаем спасения. Обычно на дне люди испытывают сильную боль, если только им не удаётся диссоциироваться от реальности – тогда степень страданий зависит от индивидуальной способности находить компульсии, эффективно отвлекающие от внутренней боли.

Поражает тот уровень боли, который взрослые дети способны вынести, так и не признавая, что достигли дна. В жизни мы научились терпеть колоссальные дозы насилия и одиночества, степень которых знакома только нам. Даже давние члены Сообщества страдали от эмоциональной боли так, что временами казалось, Программа не даёт им никакого облегчения. В такой ситуации удержаться помогают упорство и молитвы. Некоторые участники страдают молча, они находятся в душевном оцепенении и не могут поверить, что чувства вернутся к ним.

Как бы ни выражались наши мучения – безмолвным оцепенением или тяжелейшей душевной болью – мы наносим себе ущерб, и так будет продолжаться до тех пор, пока мы не начнём действовать. Если этот период затягивается, значит работать по Программе нам мешает какой-то секрет или страх. Мы обычно хорошо понимаем, что это. Если мы не будем давить на себя и просто помолимся, мы поймём, что нужно делать. Мы больше не одиноки.

Множество участников Сообщества пришли к нам, проделав незаурядную работу по шагам в А.А. или Ал-Анон. В ВДА они хотят проработать стыд и обрести целостность. Несмотря на успехи в других сообществах, они чувствуют, что упустили что-то важное. Работая по Шагам ВДА, эти участники, вероятно, обнаружат новое дно или поймут, что ещё нужно сделать, чтобы достигнуть более глубокого уровня исцеления. В нашей программе они знакомятся с Любящим Родителем и Внутренним Ребёнком. Благодаря собраниям ВДА им зачастую открывается горе, которое многие годы они отказывались проживать.

Дно в ВДА ощущается не только на эмоциональном и духовном уровне, но ещё и на телесном. Многие члены Сообщества описывают физические ощущения, характерные для этого состояния: они чем-то напоминают полузабытьё. Иногда путается сознание, значительно снижается или увеличивается аппетит. Если мы достигли дна в отношениях, то вероятно испытываем острое чувство изоляции и покинутости. Кажется, что мы не выдержим этой боли – настолько велики наши душевные страдания.

Мы не осуждаем тех, кто достиг дна или находится в срыве. Срыв в ВДА проявляется по-разному: как правило, мы снова зависим от навыков выживания из Списка или возобновляем свою семейную роль. Но он может проявляться и по-другому, например, в злоупотреблении едой, сексом, наркотиками. Иногда срыв означает, что мы остаёмся в отношениях, которые наносят нам ущерб, не имея чёткого плана по их завершению. И дно, и срыв требуют от нас действий; нам нужно утверждать свою личность с помощью программы ВДА.

## **Вторичная зависимость – наркотики, еда и прочее**

Многие взрослые дети находят Программу и начинают выздоравливать. Однако некоторые из нас только с виду кажутся благополучными, на самом же деле мы отыгрываем своё внутреннее состояние через наркотики, алкоголь, еду, азартные игры и компульсивные траты. Многие из этих зависимостей принято называть вторичными, потому что они возникают, когда мы пытаемся проработать стыд и проблему покинутости. Наша первичная зависимость – это зависимость от страха, эмоционального возбуждения и боли, то есть пара-алкоголизм. Внутри каждого пара-алкоголика (созависимого) есть небольшая «аптека». Как бы странно это ни звучало, но мы испытываем наркотическое опьянение или получаем «дозу» с помощью страха и возбуждения. И даже боль мы используем в тех же целях, хотя нам и не нравится то состояние, которое она вызывает.

Многие осознают свои вторичные зависимости, но пытаются ограждать от них с помощью отрицания или любого отвлекающего поведения. Эти зависимости могут привести на дно, они сигнализируют о необходимости работать по Шагам и обратиться за психологической помощью. Опыт показывает, что подарки программы ВДА – любовь к себе и душевный покой – нельзя получить, продолжая злоупотреблять наркотиками, сексом или чем бы то ни было ещё.

Вторичные зависимости могут обладать такой силой, что заставляют взрослого ребёнка действовать против собственной воли. Ему кажется, что у него нет выбора, и он не сможет отказаться от саморазрушительного поведения. Но Бог, как мы Его понимаем, сильнее любого навязчивого поведения.

Большинство из нас достигали дна и в той или иной степени находились в срыве. Мы пережили моменты, когда у нас не было готовности действовать. Изменить ситуацию было больнее, чем оставаться в ней, поэтому мы ничего не предпринимали. Одним повезло испытать дар отчаяния и обратиться за помощью. Другие случайно обнаружили ВДА, испытав глубокое удивление от того, что такая программа вообще существует. Хотя они и не знали, чего ищут, что-то тем не менее привело их в Сообщество.

Обычно, когда взрослый ребёнок достигает дна, он пребывает в кризисе, чувствует отчаяние и беспомощность, однако, многие не осознают или отказываются признать дно, которого уже давно достигли. Когда это состояние приближается, взрослые дети часто пытаются заново утвердить себя и показаться благополучными в глазах окружающих. Тем не менее нас ожидает новое дно или новое падение. Ведь по сути ничего не изменилось. Мы остались прежними: гонимся за тем, что оказывается абсолютно не нужно, как только мы его получаем. На самом деле за нашей жизнестойкостью скрывается бессознательная потребность находить отвлекающие от внутреннего состояния стратегии. Такое поведение трудно назвать дном, потому что оно приобретает социально-приемлемые формы.

Основатель нашей программы, Тони А., так описывал дно в ВДА: «Взрослый ребёнок всю жизнь, испытывавший кризис идентичности, снова переживает его».<sup>1</sup> Это означает, что мы родились в кризисе и нам трудно представить другое состояние. До знакомства с Программой взрослые дети находятся в кризисных ситуациях, но думают, что живут нормальной управляемой жизнью.

Приближение дна или срыва можно заметить по следующим признакам: пропуски собраний и изоляция; желание спорить и конфликтовать; сплетни; потеря ориентиров и возвращение к одной из семейных ролей (герой, потерянный ребёнок, шут); общий отход от выздоровления; нежелание работать по Шагам и интеллектуализация; отказ от служения в ВДА; злоупотребление сексом, наркотиками, едой или другое компульсивное поведение; перфекционизм и неспособность говорить о чувствах и внутренних критических посланиях.

---

<sup>1</sup> Из телефонного разговора 27 февраля 2004 года.

## Тело, разум и дух

Данная глава – это первый текст Сообщества о том, каким предстаёт дно для взрослого ребёнка. Не следует смешивать насилие, пережитое в детстве, с таким важным шагом как осознание дна и возможность говорить о нём. Насилие, пережитое в детстве, не было дном в ВДА. Насилие и пренебрежение подготовили дорогу, ведущую в этом направлении, но сами по себе они не создают такой боли, которая дала бы мотивацию к коренным переменам. Мотивация рождается из отчаяния, к которому мы приходим, когда не можем отказаться от навыков выживания из Списка. Эти шаблоны поведения – угодничество, подчинение или стремление быть незаметным – помогли нам уцелеть в своей семье. Мы выздоравливаем, чтобы жить по-другому, но это требует сил и целеустремлённости. Нам очень хочется получить то, что предлагает ВДА, но мы и сами должны быть готовы работать по Программе и отдавать то, что получаем.

Мы – взрослые люди, страдающие от последствий воспитания в алкогольной или другой дисфункциональной семье. Насилие, пережитое в детстве, а потом и наша взрослая жизнь – вместе создали невыносимое состояние тела, разума и духа. Нас называют «сломленными, побитыми жизнью»; мы находимся в состоянии полного эмоционального и душевного краха, и тем не менее делаем вид, что с нами всё в порядке.

Эти слова написаны не для того, чтобы пристыдить нас. Их цель – показать важность одной из главных составляющих выздоровления ВДА. Взрослые дети, не понимающие, что достигли дна, склонны повторять ошибки прошлого и не могут получить все награды Программы. Они лишают себя ощущения полной безопасности и способности проживать свои чувства.

Есть несколько причин, из-за которых взрослым детям трудно осознать или описать своё дно. Помимо самодостаточности, дно часто скрывается за адаптивным поведением, которое вводит в заблуждение как самого взрослого ребёнка, так и окружающих. Большая часть адаптивных стратегий подпадает под категорию «жизнестойкость».

В некоторых клинических исследованиях, посвящённых жизнестойкости взрослых детей, допускается одна и та же ошибка: их авторы не понимают, что «положительное» поведение часто оказывается результатом отыгрывания внутренних переживаний. Так, например, взрослый ребёнок может работать невероятно много в ущерб своему здоровью и общению с людьми; за подобным адаптивным поведением

скрывается угодничество и страх властных фигур. Эти черты разрушают и опустошают личность. Они не дают взрослому ребёнку вырваться из замкнутого круга перфекционизма или пассивно-агрессивного угодничества. Если рассматривать его поведение с точки зрения приспособленности к жизни, то покажется, будто он справился с насилием из детства. Но он только выглядит честным тружеником, а на самом деле находится под властью защитного механизма, который в обществе считается положительным.

Грэвитц и Боуден – двое авторов, изучающих проблемы взрослого ребёнка – рассказывают, как адаптивное поведение делает взрослых детей невидимыми как для самих себя, так и для общества. Именно эта неспособность разглядеть своё состояние затрудняет осознание дна или срыва.

«Так как их навыки выживания нацелены на получение одобрения и вполне приемлемы со стороны общества, дети алкоголиков не замечают собственных проблем, – пишут Грэвитц и Боуден. – Многие вступают во взрослую жизнь под маской сильной личности. Они даже могут как-то обустроить свою взрослую жизнь, но не получают от неё удовольствия».

Если кто-то из участников Сообщества выглядит успешным, это не означает, что он находится в отрицании своего дна или тактик выживания, к которым прибегает. Регулярное посещение собраний ВДА и общение со спонсором помогают разобраться, когда мы пользуемся навыками выживания, чтобы защитить себя от внутренней боли, а когда напротив – пользуемся инструментами выздоровления, чтобы действовать сквозь боль.

Наше умение выживать и жизнестойкость достойны восхищения, но в этой программе мы учимся больше, чем выживанию. Мы стремимся к истинному исцелению и контакту с Высшей Силой через осознание своей ценности и удивительного дара – быть любимыми уже такими, какие мы есть сегодня. Тем не менее, выздоровление будет долгим и потребует от нас терпения. Будет нелегко.

Уже в выздоровлении многие взрослые дети неоднократно испытают дно, когда будут слой за слоем пробираться сквозь болезненные чувства и ощущение неполноценности. Но надежда всегда с нами. Благодаря тому, что мы работаем по Двенадцати Шагам, терпеливо молимся, делимся опытом в безопасной атмосфере собраний ВДА, пробуждается наш Внутренний Ребёнок.

ВДА – программа для тех, кто хочет по ней выздороветь, а не для всех, кто в ней нуждается. Она подойдёт тому взрослому ребёнку, который сможет честно признать своё дно, принять решение регулярно посещать собрания ВДА и работать по Двенадцати Шагам, чтобы найти



Внутреннего Ребёнка и обрести истинную связь с Высшей Силой. Одни взрослые дети тратят годы своей жизни, скитаясь по собраниям, так и не осознав своё дно. У них не получается сосредоточиться и вплотную заняться Программой, которая подарит им новую жизнь. Другие какое-то время посещают собрания, потом испытывают облегчение и уходят, вполне возможно – навсегда.

Алкоголик истощает ресурсы окружающих и манипулирует ими, чтобы выпить; взрослый ребёнок истощает собственные ресурсы, прежде чем решится попросить о помощи. Мы можем долго находиться в удушающей ситуации на работе или в личных отношениях, но ничего не предпринимать. Это совершенно естественно, ведь мы – дети родителей, злоупотреблявших своей властью; они приучили нас молчать и не говорить о своих потребностях. Когда мы пытались просить о помощи в детстве, мы её не получали, и решили, что и во взрослой жизни будет так же. Взрослому ребёнку вдвойне тяжело. Тем не менее, мы не можем позволить нашей неспособности просить о помощи помешать нам обрести целостность.

Если мы посещаем собрания и занимаемся своим духовным ростом, то каждое новое дно станет для нас полезным опытом. Нам будет нужно всё меньше времени, чтобы выйти из этого состояния, и само оно станет менее болезненным при условии, что мы будем активно работать по Программе.

Никто не избавит нас от страха и боли, связанных с достижением дна в ВДА, однако Сообщество поддержит нас эмоционально и духовно. В такие моменты закладывается основа полноценной жизни – с чувствами, дружбой и надеждой.

Каждый раз, достигая дна, мы учимся говорить о своих чувствах и быть бережными с собой. Мы стараемся не уходить в изоляцию, не злиться на окружающих и не обвинять их. Мы учимся доверять и принимать жизнь на её условиях. Мы не одиноки. Мы понимаем, что сегодня живём не той жизнью, которой жили в детстве, когда у нас не было права голоса.

#### Примечания к главе:

† Stephanie Brown, Ph.D., November/December 2004 edition of *The Therapist Magazine*.

†“Guide to Recovery: A Book for Adult Children of Alcoholics,” page 3, 1985, Gravitz and Bowden.



## Глава 5

# ВДА – это духовная, а не религиозная программа

---

Взрослые Дети Алкоголиков – это «духовная программа, в основе которой – действия, идущие из любви». Мы считаем, что болезнь «семейная дисфункциональность» – это скорее духовная дилемма, чем нравственная ущербность, которую можно исправить, ведя праведную жизнь. Также мы не думаем, что страдаем психическим заболеванием, которое можно вылечить исключительно научными методами. Не имея предубеждений против общепринятой морали или научных подходов, мы полагаем, однако, что любое решение проблемы семейной дисфункциональности должно включать духовный аспект. Духовность – это один из трёх основных элементов, на которые опирается процесс выздоровления. В ВДА мы выздоравливаем на уровне тела, разума и духа. Следуя принципам Программы, мы находим контакт со своим телом, возвращаем ясность разуму, и внутренне пробуждаемся, когда наш дух соединяется с Богом, как мы Его понимаем. Из этих элементов складывается целостность, которую ВДА предлагает каждому человеку, и которая одновременно служит символом самой Программы. ВДА – это образ жизни, удовлетворяющий все наши эмоциональные и духовные потребности.

Сообщество ВДА не связано ни с одной сектой или конфессией, но в повседневной жизни мы отводим особое место духовной осознанности. Применяя Двенадцать Шагов, каждый из нас находит собственный духовный путь. Однако никому не нужно доказывать силу своей веры или демонстрировать духовное рвение. Мы смиренно развиваем свою духовность и не афишируем её.

Многие взрослые дети верят, что нашим истинным родителем является терпеливая и любящая Высшая Сила. Большинство из нас больше не считают Бога жестоким, покидающим или равнодушным. Эти черты были свойственны

нашим родителям или опекунам. В Программе ВДА мы осознаём, что раньше наделяли Бога их чертами и боролись с религиозной трактовкой Высшей Силы, пока не посетили первое собрание.

До знакомства с ВДА мы наблюдали за другими людьми, у которых, казалось, были вера и поддержка Бога, в то время как мы не сформировали свою позицию по отношению к Божественному началу. Некоторые из нас пробовали обращаться к религии и применять те ответы, которые она предлагала. Хотя это давало некоторые положительные результаты, всегда наступал день, когда мы чувствовали себя покинутыми, обманутыми или отверженными Богом. Казалось, мы никогда не соответствовали тем требованиям, которые Он предъявлял. Даже когда нас уверяли, что Бог является любящим и всепрощающим, кто-то внутри говорил: «Может быть. Но до меня Ему нет дела». До ВДА многие слышали о безусловной любви Бога. Но нам словно бы доставалась пустышка, неспособная утолить нашу потребность в целостности. Больше нам не придётся ею довольствоваться.

В ВДА мы применяем духовный, а не религиозный подход к выздоровлению от последствий воспитания в дисфункциональной семье. Мы убеждены, что семейная дисфункциональность – это духовное заболевание, которое лучше всего лечится признанием бессилия, принятием себя и постоянными усилиями взрослого ребёнка улучшать сознательный контакт с Высшей Силой. Мы не думаем, что семейная дисфункция состоит в нравственной ущербности наших родителей, и не верим, что для изменения своего поведения нам достаточно просто заручиться силой воли. Некоторые религиозные люди придерживаются именно такой позиции. Хотя мы понимаем и уважаем её, мы с ней не согласны.

В этой главе мы не пытаемся поставить под сомнение постулаты мировых религий. С нашей точки зрения, вовлекаться в подобные споры означает мыслить религиозными, а не духовными категориями. На самом деле, ВДА не придерживается какого-либо мнения по посторонним вопросам, включая вопросы религии и любых систем убеждений. Главная цель ВДА – нести весть надежды и выздоровления взрослым детям из алкогольных и других дисфункциональных семей. Каждый член Сообщества свободен в выборе своего духовного пути. Для некоторых он будет связан с религией.

Мы поощряем членов ВДА исследовать свою систему убеждений, чтобы найти Высшую Силу, способствующую личностным изменениям и истинной вовлечённости в жизнь.

До прихода в ВДА многие из нас пытались почувствовать жизнь через наркотики, еду, секс и отношения; это был ложный путь. В поисках опоры мы привязывались к людям, местам, вещам и занятиям, которые не могли ею стать.

Если взрослые дети на момент прихода в ВДА удовлетворены своими религиозными взглядами, они не обязаны от них отказываться. Однако позже, в ходе работы по Двенадцати Шагам, им придётся проанализировать, каким образом их взгляды помогают исцелению. До прихода в ВДА многие из нас имели твёрдые религиозные убеждения, но не могли им следовать. Мы находили религии, вновь погружавшие нас в чувства стыда и отчаяния, к которым мы привыкли с детства. Существует много прекрасных религий, но мы брали из них только то, что могли превратить в инструмент для самонасилия и самообвинений. До ВДА многие из нас пытались вести религиозную жизнь, но быстро обращали внимание на свои ошибки и осуждали себя за несовершенство. Без самоосуждения наша вера теряла силу. Тем не менее, мы вели себя как настоящие верующие, надеясь, что сможем обрести веру и покой, которые, казалось, есть у других. Знакомство с ВДА и Двенадцатью Шагами позволило нам, возможно впервые в жизни, обрести плоды своей веры.

Многие люди приходят в ВДА искалеченными или разочарованными религиями и догматами. Одни утратили веру в Бога или свели её к формальному совершению обрядов. Другие стали скептиками, закончили ходить в церковь и участвовать в службах. Некоторые из нас продолжали молиться, но не хотели иметь ничего общего с религией.

Одна из участниц Сообщества описала, как она прошла путь от религии, привитой ей в детстве, до духовности, с которой ей стало комфортно жить.

*Религия, на которой я была воспитана, учила меня, что Бог есть любовь. Но я не могла этого почувствовать, пока не попала в ВДА, где обнаружила, что моим «богом» были родители. Обычно они были любящими, но то и дело я видела их гнев. Неспособность родителей по-взрослому преодолеть повседневные трудности передалась и мне. Чему ещё я могла*

*научиться от людей, которые не справлялись с собственной жизнью? Я жила с религией своего детства, до тех пор, пока она полностью не перестала приносить мне утешение, и, повзрослев, я отказалась от неё. Я обнаружила, что в мире есть другие религии, они помогли мне в жизненных испытаниях, и теперь я довольна своей духовной жизнью. Я наслаждаюсь дружбой, познанием, верой, надеждой и служением. Может, я нашла идеальную церковь? Конечно, нет! Но я научилась понимать и даже до какой-то степени принимать всё, что идёт не по-моему, или даже не так, как, на мой взгляд, хочет Бог.*

Многие из нас были воспитаны в догматичных религиях и не могут принять малейшие расхождения с их принципами. В ВДА мы не оспариваем такие религии. Мы только просим, чтобы участники, придерживающиеся их, уважали выбор и путь других членов ВДА. В Сообществе мы не убеждаем, не проповедуем и не пытаемся обратить в свою веру.

С другой стороны, многим из нас неприятно слово «Бог», возможно, мы испытываем отвращение при одном его звучании. Для некоторых это своего рода ругательство, они вообще не говорят «Бог», разве что иронично богохульствуя. Таким людям часто помогает мысль, что это слово можно представить как аббревиатуру<sup>1</sup>.

Другие члены ВДА придумали ласковое сочетание «ВС», чтобы им обозначать Бога, как они Его понимают. ВС – это инициалы Высшей Силы, о которой сказано во Втором Шаге Программы. Такое короткое обращение показывает, что люди находятся в очень близких и дружеских отношениях со своей Высшей Силой.

Некоторым участникам вполне удобно говорить «Бог» или «Бог, как я его понимаю». В ВДА все по-разному называют Бога или Высшую Силу. Мы можем использовать то слово или словосочетание, которое нам нравится.

Сообщество верит, что выздоровление от последствий воспитания в дисфункциональной среде требует духовного вмешательства. Однако мы не решаем за других, что лучше подходит для их выздоровления. Эти последствия настолько всеобъемлющи, что для устойчивого улучшения и обретения надежды необходимо регулярно посещать собрания, работать с

---

<sup>1</sup> В англ. GOD предлагается расшифровывать как Good, Orderly Direction – правильное чёткое направление. Для русского слова БОГ возможно множество вариантов: Безвозвратно Обретённая Гавань, Беспредельная Открытость Готовность, Было Осталось Грядёт, Белизна Слепительных Гор, Бережное Отношение Галактики, Бирюзово-Оранжевый Горизонт, Безмятежный Отклик Гармонии и т.д. (Прим. переводчиков).

психологом, участвовать в жизни Сообщества и общаться с Высшей Силой. Любой член ВДА, избегающий духовного пути, с большим трудом продвигается в выздоровлении.

На первый взгляд ВДА может показаться религиозной программой, так как в Двенадцати Шагах и Двенадцати Традициях упомянуты слова «Бог» и «молитва». Однако при более пристальном рассмотрении обнаруживается, что Шаги и Традиции сформулированы таким образом, чтобы вопросы веры и убеждений оставались индивидуальным выбором каждого. В этом состоит радикальное отличие программы ВДА от большинства религиозных систем; последние чётко описывают правила совершения обрядов и освобождения от грехов, чтят своих праведников и мучеников. В ВДА нет ни кафедры для проповедника, ни песнопений, ни священных дней; Программа не обязывает следовать определённому стилю медитации, благодаря которому нас можно было бы отнести к восточному или западному культу.

В ВДА мы уважаем суверенное право каждого верить или не верить по своему выбору. Мы приглашаем в ВДА и атеистов, и агностиков. В то же время мы убеждены: для полного выздоровления от последствий воспитания в дисфункциональной семье необходимо развитие духовности. По нашему мнению, это и является основным отличием духовной программы от религиозной. Мы предлагаем каждому члену ВДА свободу выбора в отношении веры. И этот выбор для некоторых из нас становится первой в жизни возможностью задавать вопросы о духовности и обсуждать её. Такова независимость, к которой мы стремимся.

Право выбора в любом духовном вопросе закреплено формулировкой Третьего Шага, а именно – в последних пяти словах: «Бог, как мы Его понимаем». Эти слова – наш ключ к жизни, полной открытий, духовного пробуждения и общения с Высшей Силой, представляемой каждым из нас по-своему. Эти слова гарантируют, что любой член ВДА свободен выбирать ту Высшую Силу, которая всегда будет рядом и с которой у него установятся личные взаимоотношения. Никто не решает за нас. В Третьем Шаге мы сами выбираем Высшую Силу, которая действует в нашей жизни и слышит наши молитвы. Тех из нас, кого до знакомства с Программой, учили, *что* следует думать о Боге и пугали последствиями «неправильных» мыслей, предложенное решение может сильно шокировать. Чтобы найти поддержку, мы ходим на собрания, общаемся со

спонсором или духовным наставником и определяем природу своей Высшей Силы. Для некоторых здесь откроется парадокс независимости: духовная свобода одновременно пугает и окрыляет нас. Мы мыслим просто. И не ставим перед собой масштабных задач. Многим достаточно, чтобы Высшая Сила просто любила и заботилась о нас, но и здесь нет никаких предписаний.

Ниже представлено несколько историй членов Программы, которые захотели поделиться опытом духовных поисков.

### **История первая**

*Для меня духовность заключается в том, что я могу исследовать и узнавать Бога, как я Его понимаю, и разгадывать тайны жизни. В поисках Бога, я опираюсь на свою свободную волю, для меня это чудесное путешествие. Я воспитывалась в религии, где нельзя было сомневаться и задавать вопросы, поэтому в ВДА меня ожидал долгий путь. Духовность, которую я здесь обрела, изменила мою жизнь. Я чувствую себя живой. Я больше не пытаюсь загнать себя в рамки. В людях и событиях я научилась видеть духовную сторону.*

### **История вторая**

*Так что же такое духовность? Я верю, что это моя связь с любящим Богом, которого я воспринимаю как Отца и Мать. Я полагаю, раз уж мне позволено думать, я могу решать. Учиться принимать себя такой, какая я есть, помня о возможности стать лучше – это одно из самых важных знаний, которое я получила в программе ВДА. Разве это не духовный результат моих поисков?*

### **История третья**

*По-моему, духовность является продолжением Двенадцатого Шага. В нём говорится, что мы достигнем духовного, а не религиозного пробуждения. Когда я несу весть выздоровления, делюсь своей историей и помогаю другим, я испытываю чувство, которое можно описать исключительно как духовное. Я никогда не смогла бы назвать его религиозным. Оно духовное. Это любовь к людям.*



## Глава 6

# Программа ВДА: как она работает

---

Далее на этих страницах мы приводим текст Программных документов. Он представлен здесь без каких-либо изменений, потому что обладает особой исторической значимостью. Первые два доклада вы найдёте в данной главе, третий – в Десятой главе. Этот текст был написан двадцать лет тому назад в годы формирования нашего сообщества. В Программных документах изложены основные понятия, суть и метод выздоровления, благодаря которым ВДА стоит отдельно от других двенадцатишаговых сообществ.

### **Программа ВДА: как она работает**

*Первый доклад Программного комитета  
10 ноября 1984 года*

*В 1983 году Временный Центральный Комитет по Обслуживанию (ВЦКО) назначил данный комитет для определения целей и задач программы ВДА. Настоящий доклад, представленный на первой Ежегодной Рабочей Конференции (ЕРК), даёт нам возможность понять, кто мы, кем являемся и как ВДА помогает нам достигать своих целей.*

#### **Особенности программы**

Мы признаём, что программа ВДА отличается от остальных двенадцатишаговых программ по своим целям и особенностям, и утверждаем, что это отличие требует нашего пристального внимания.

Главной проблемой взрослых детей алкоголиков является ошибочное убеждение, сформированное в детстве и влияющее на все области жизни. Тогда мы боролись за выживание в разрушительной среде алкоголизма, снова и снова

пытаюсь превратить свою неблагополучную, дисфункциональную семью в любящую и сплочённую. Мы выросли с убеждением, что ни на что не способны, не понимая, что ни один человек не может остановить разрушительное воздействие семейного алкоголизма.

Это ощущение несостоятельности проникает всюду, из него рождаются чувства вины, стыда, склонность к самоосуждению и в конечном счёте развивается ненависть к себе. Если мы примем тот факт, что алкогольное поведение и его влияние на семью в принципе невозможно контролировать, мы освободим внутреннего ребёнка и получим возможность с любовью относиться к себе. Когда в Первом Шаге мы признаём бессилие перед семейным алкоголизмом, основная причина ненависти к себе исчезает.

### **Программа ВДА**

Две особенности определяют программу ВДА. Она обращена к взрослым, выросшим в алкогольной среде. Несмотря на то, что они могут также страдать какой-либо зависимостью, основной акцент делается на понимание самого себя, в особенности на то, чтобы найти и освободить своего внутреннего ребёнка, скрытого за защитным слоем отрицания. ВДА имеет три цели:

- принимать новичков и поддерживать их, когда они сталкиваются с собственным отрицанием;
- утешать тех, кто оплакивает потерю любви, доверия и безопасности в раннем детстве;
- обучать навыкам родительского отношения к себе с добротой, юмором, любовью и уважением.

### **Выход из изоляции**

Начало возвращения к себе – это выход из изоляции, которая одновременно служит и тюрьмой, и убежищем. Взрослые дети находятся в подвешенном состоянии между потребностями и страхами, не в силах решить – бороться или отступить. Они мучаются неопределённостью и снимают напряжение, либо бурно выражая протест, либо безропотно покоряясь отчаянию. От боли нерешительности взрослые дети прячутся в изоляцию. Они уходят в отрицание, и это помогает им притупить осознание жестокой реальности алкоголизма. Отрицание – первый этап проживания и оплакивания потерь. Оно даёт возможность справиться с утратой любви и выжить в условиях насилия и пренебрежения.

## Чувства

Возвращение чувств – это второй этап проживания потерь, свидетельствующий о том, что началось исцеление. Изначальные чувства гнева, вины, ярости и отчаяния перерастают в принятие потери. Глубокое и искреннее оплакивание детства разрушает болезненную фиксацию на своём прошлом и позволяет вернуться в настоящее и жить взрослой жизнью.

Взглянуть на годы боли и потерь сперва кажется невыносимым. Джим Гудвин так описывает посттравматический синдром ветеранов Вьетнамской войны: некоторые из них «искренне верят, что, позволив себе чувствовать, они никогда не перестанут плакать и полностью утратят контроль над собой».<sup>1,2</sup>

Разделяя боль с другими взрослыми детьми, каждый из нас обретает смелость и силу увидеть собственную утрату. Проживание и оплакивание потерь в конечном счёте возвращает нам способность любить, испытывать искренний интерес к другим и радоваться жизни.

## Стать себе Любящим Родителем

Чтобы удовлетворить детскую потребность в защищённости, нужно стать Любящим Родителем самому себе. Агрессивная природа алкоголизма омрачила наш эмоциональный мир, нанесла болезненные травмы и лишила возможности чувствовать. Сбившись с собственного внутреннего курса, мы попали в зависимость от людей, внушавших страх и недоверие. В нестабильной, враждебной и зачастую опасной среде мы пытались соответствовать невыполнимым требованиям алкогольной семьи, и вскоре жизнь стала неуправляемой.

Чтобы не лишиться разума и совладать со страхом, мы закрывали глаза на противоречия в том, чему нас учили. Мы цепко держались за определённые убеждения или бурно протестовали против любых внешних вмешательств. Мы обретаем свободу, если открываемся любви. Покинутость ставит нас перед дилеммой: болезненная близость или безнадежное одиночество. Но что бы мы ни выбрали, результат

---

<sup>1</sup> “The Etiology of Combat-Related Post-Traumatic Stress Disorders,” Goodwin, Jim, Psy. D., Disabled American Veterans Pub., Cincinnati, p. 16.

<sup>2</sup> Посттравматическое расстройство – это напряжённое состояние непрожитого горя, возникающего после потери фундаментальной безопасности.

один и тот же – мы защищаемся, отвергая ранимого внутреннего ребёнка, и остаёмся без любви и тепла.

Без любви нет разницы между близостью и изоляцией – оба состояния одинаково болезненны и бесплодны. Любовь вытесняет ненависть. Мы сами даём себе ту любовь, которую ищем, освобождаясь от ненависти к себе и принимая Внутреннего Ребёнка. С детской восприимчивостью мы начинаем заново исследовать мир и постепенно обретаем потребность доверять другим и любить их. Тёплое отношение друг к другу лечит наши внутренние раны. Принятие и поддержка, которые мы получаем в ВДА, уменьшают наши страхи. Мы говорим о своих убеждениях и опасениях, не осуждая и не критикуя друг друга. Мы осознаём безумие алкоголизма и преисполняемся готовностью заменить наши детские противоречивые убеждения ясными и последовательными принципами Двенадцати Шагов и Двенадцати Традиций. Так мы принимаем отражённое в них руководство любящего Бога.

### **ВДА – двенадцатишаговая программа выздоровления**

Подобно другим анонимным программам, ВДА на пути духовного пробуждения опирается на Двенадцать Шагов. Акцент каждой программы может быть различным, но решение остаётся неизменным. В детстве наша личность формируется под воздействием отражения, которое мы видим в глазах близких людей. Мы боимся лишиться этого зеркала, веря, что только благодаря ему существуем и в его отсутствии потеряем себя. Однако отражение в нём, глубоко искажённое семейным алкоголизмом, не имеет ничего общего с нами настоящими; равно как и наша ложная личность, с помощью которой мы пытались скрыть это искажение. В программе ВДА мы не решаем вопросы зависимости и созависимости. Здесь мы перестаём считать себя неполноценными и в глазах других взрослых детей находим отражение своей истинной личности – сильной и значимой.

*Программный комитет*

## **Через отделение мы обретаем целостность**

### **Парадокс независимости**

*Второй доклад Программного комитета  
19 января 1986 года*

*ВДА взрослеет, и сообществу необходимо более чётко определить отношения с Анонимными Алкоголиками и Семейными Группами Ал-Анон, а кроме того отдать должное своему особому вкладу в двенадцатишаговые программы.*

#### **Отделение**

Когда мы выстраиваем и утверждаем идентичность, обособленную от «родительских» программ, мы глубже осознаём необходимость эмоционального отделения от своих алкогольных семей. Только через полное отделение мы обретаем свободу выражать себя и развивать эмоционально близкие отношения, в которых отчаянно нуждались в детстве.

#### **Последствия покинутости**

Психоаналитик Рене Шпиц, проводя исследования в детских домах и приютах, обнаружил: когда младенцев надолго оставляли в одиночестве, они не выдерживали изоляции и теряли желание жить.<sup>1</sup> Дети, которых брали на руки только во время основных процедур по уходу, не получали любовь и утешение, столь необходимые для развития чувства защищённости.

#### **С чего начинается негативное восприятие себя**

В алкогольных семьях дети постоянно чувствуют незащищённость. Это состояние возникает, когда на их плач реагируют враждебностью, отвержением или просто игнорируют его. Самому научиться утешать себя в атмосфере страха и насилия невозможно. Дети алкоголиков внутренне.

---

<sup>1</sup> Spitz, R.A., and Wolf, K.M. Anaclitic Depression. "The Psychoanalytic Study of The Child," 1946, Vol. 2, pp. 331–42.

всегда близки к отчаянию, потому что период своей детской беспомощности и зависимости им пришлось провести в доме, где не было любви.<sup>1</sup>

### **Насилие кажется нормой**

Дом алкоголика полон жестокости. Сам алкоголизм – это жестокий способ уйти от боли. Каждый, кто выбирает эту форму отрицания, начинает ненавидеть себя, оказавшись в смертельных объятиях алкоголизма. В такой агрессивной среде дети постепенно приходят к убеждению, что жестокость и насилие – неотъемлемая часть существования. Они чувствуют, будто заслуживают ненависть, не достойны любви, и выживают, отрицая глубинные чувства безнадёжности и отчаяния.

### **Развитие самооценности**

В любящей семье ребёнку хочется видеть своё отражение в глазах близких людей. Положительный образ себя усиливает ощущение безопасности, повышает самооценку и вселяет уверенность в общении с другими. Дети видят, что их потребность в защите воспринимают уважительно, и спокойно обращаются к людям, имеющим над ними власть. Через принятие и любовь других они убеждаются в своей ценности.

### **Адаптация к жизни в дисфункциональной семье**

Когда мы растём в алкогольной семье, собственный образ пугает нас. В кривом зеркале алкоголизма мы видим лишь проецируемые на нас образы ненависти и враждебности. Но нам отчаянно хочется быть частью семьи, поэтому, чтобы избежать изоляции и одиночества, мы вживаемся в эти образы и развиваем ложную личность. Трагедия в том, что зачастую мы сами принимаемся изображать, будто получаем ту любовь, в которой нуждаемся.<sup>2</sup> В этой ситуации сформировать личность, основанную на истинной любви и самоуважении,

---

<sup>1</sup> Seabaugh, M.O.L. The Vulnerable Self of the Adult Child of an Alcoholic: A Phenomenologically Derived Theory, Doctoral Dissertation, University of Southern California, 1983, p. 110.

<sup>2</sup> Ibid., p. 108.

совершенно невозможно. Сила болезненной привязанности становится очевидной, когда мы пытаемся изменить семейное представление о том, кем являемся, и начинаем вести себя иначе.

### **Истоки нерешительности**

Когда дети алкоголиков хотят эмоционально отделиться от семьи, их парализует нерешительность. Они не знают, в какой момент нужно сближаться с людьми, от которых они продолжают ждать любви, безопасности и поддержки, а в какой – нужно от них отдаляться, потому что те же самые люди вредят их благополучию. Точно так же взрослым детям сложно покинуть родительский дом – их гложут чувства вины и стыда, ощущение очередного провала из-за того, что они не способны найти менее жёсткий способ уйти от боли. Практически не имея социальных навыков и не обладая умением отличать опасное от безопасного, они не могут принять решение и продолжают метаться из стороны в сторону до изнеможения.

### **Подавление чувств ради выживания**

Чтобы выжить в хаосе и сохранить ощущение контроля, взрослым детям приходится отстраняться или диссоциироваться от страха и паники. Известны три формы диссоциации. Первая работает как защитный механизм психики и используется ею для отрицания или видоизменения мучительной реальности: болезненные чувства подвергаются вытеснению, проецированию или рационализации. Вторая форма подразумевает использование различных веществ, чтобы отделиться от боли; к самым распространённым относятся алкоголь, сахар, никотин, кофеин. Наконец, третья форма диссоциации связана с негативным возбуждением, которое отвлекает сознание от глубинных страхов. Когда мы фиксируем внимание на фобиях, маниах, мечтах и запретах, мы автоматически испытываем напряжение, которое заставляет наш организм вырабатывать адреналин, эндорфины и мелатонин; а они, в свою очередь, становятся химическим щитом, отделяющим нас от нашей боли. Любая форма диссоциации не даёт человеку вырваться из узкого и

привычного диапазона поведенческих моделей, но одновременно позволяет балансировать между двумя крайними точками – паникой и суицидом.

### **Ответственность**

Свобода от алкогольного безумия – это вопрос ответственности. Мы не отвечаем за то, что не нами создано. Решение бросить пить принимает только сам алкоголик, бесполезно наказывать или ненавидеть себя за последствия чужого выбора. В детстве мы были привязаны к семье своими физическими потребностями. Во взрослой жизни нас связывают только общие убеждения о том, кем мы являемся.

Наши ошибочные убеждения о том, кем нужно быть, чтобы выжить, сформировались в алкогольной среде, где каждое действие или бездействие в равной степени грозили травмой, болью или смертью. Мы называем их ошибочными, потому что эти убеждения сужают взгляд на мир и представляют его опасным и враждебным. В них застыло понимание того, как нужно думать, чувствовать и вести себя, чтобы сохранять шаткое равновесие и жёстко определённый порядок, которые теперь мы называем жизнью.

Эти убеждения были необходимы нам в детстве. Они сложились в атмосфере страха и горя и неразрывно связаны с крайними состояниями. Мы не представляем менее болезненную и более полную жизнь, потому что уверены, что миром правит алкоголизм. Мы боимся потерять контроль, проснуться однажды в алкогольном хаосе, захлебнуться горем и болью за наше детство.

### **Быть или не быть?**

Парадокс независимости состоит в том, что только через отделение мы обретаем мужество и силы жить в мире и быть полноценными личностями, способными давать и получать любовь, творить из ощущения собственной наполненности. В норме дети, уходя и возвращаясь, снова и снова убеждаются в постоянстве и любви своих родителей, а затем, отделяясь, уносят в себе этот родительский образ, который служит



напоминанием о том, что они защищены и любимы. Мы же, будучи детьми алкоголиков, сохранили образ родителей, переполненных гневом и ненавистью, которые они проецировали на нас. Мы живём с негативным представлением о себе, ощущая собственную незащищённость и боясь отвержения как со стороны самих себя, так и со стороны других людей. Как и в детстве, перед нами всё та же дилемма: отделяться от тех, кто причиняет нам вред, или оставаться с ними.

### **Сила или бессилие**

В нормальной семье дети вбирают в себя силу родителей. Они ощущают, как она заботливо ведёт их, как она делает жизнь последовательной и логичной. Имея такое основание, они способны развивать свою личность и строить взаимоотношения, исходя из ощущения собственной силы. В то же время дети алкоголиков живут с чувством полного бессилия из-за своей неспособности остановить разрушительные последствия семейного алкоголизма.

### **Шаги и Молитва о душевном покое**

Двенадцать Шагов и Молитва о душевном покое напоминают нам об истинной силе и возможности использовать её, чтобы изменить то, что мы можем. Необходимо осознать: какими бы дисфункциональными ни были наши родители, мы получили от них достаточно силы, чтобы отказаться от ложного ощущения защищённости в своей семье и найти истинную защищённость в контакте с Высшей силой, которая всегда рядом и готова с любовью вести нас по жизненному пути, наполняя его особым смыслом.

### **Благодарность АА и Ал-Анон**

Мы благодарны Анонимным Алкоголикам и Семейным Группам Ал-Анон за то, что они внесли ясность и здравомыслие в нашу жизнь. В чётком зеркале Шагов и Традиций мы наконец увидели себя – взрослых детей алкоголиков. И нам особенно важно создать новое представление о себе на основе опыта любви и самоуважения.

### **Воссоединение с Внутренним Ребёнком**

Когда мы принимаем себя и воссоединяемся со своим ранимым внутренним ребёнком, начинается исцеление нашей расколотой личности, к нам возвращаются целостность и способность спокойно и доверительно взаимодействовать с внешним миром. В сообществе мы обретаем ощущение безопасности, силу и положительную поддержку, которые так нужны, чтобы достичь независимости и затем поделиться опытом выздоровления с «родительскими» программами.

### **Эмоциональная трезвость и свобода**

Опыт преображения, о котором мы просим в Молитве о душевном покое, – вот то, чем ВДА должно поделиться с другими анонимными программами. Принимая прошлое, которое невозможно изменить, и отказываясь от своих ошибочных убеждений, мы глубже понимаем Шаги и Традиции, шире применяем их в жизни и тем самым даём возможность каждому человеку, которого коснулся семейный алкоголизм, прийти к эмоциональной трезвости и духовной свободе.

*Программный комитет*

# Глава 7

## Двенадцать Шагов ВДА

---

### ЧАСТЬ I

Путь к устойчивой эмоциональной трезвости лежит через Двенадцать Шагов ВДА. Это сердцевина нашей программы. Проверенные временем Шаги А.А. были адаптированы для Взрослых Детей Алкоголиков и оказались столь же эффективны. Шаги ВДА помогают признать детство, полное пренебрежения, насилия и отвержения, и освободиться от него. За тридцать лет существования Программа доказала свою способность вывести нас из неопределённости. ВДА даёт столько долгожданной ясности и здравомыслия, сколько мы и не надеялись получить, живя в дисфункциональной семье.

С момента первой публикации Анонимными Алкоголиками в 1939 году Двенадцать Шагов облегчают страдания миллионов алкоголиков, зависимых, созависимых, обжор, сексоголиков и многих-многих других, склонных к одержимому или навязчивому поведению. Шаги и их разнообразные адаптации приносят надежду и положительные перемены тем, кто хочет жить по-другому. В Сообществе ВДА Двенадцать Шагов помогают выздоравливать и тем участникам, которые выросли в среде без зависимостей. Опыт показывает, что стыд и покинутость передались им точно так же, как и детям из семей, где употребляли алкоголь и другие вещества.

С Первого Шага мы начинаем работать над отрицанием, которое порой выражается простым отказом признать, что в детстве мы пережили насилие или пренебрежение. Также оно может проявляться в стремлении преуменьшать вред,

нанесёнными поступками или словами окружающих. Если мы только признаём, что имело место травмирующее поведение, мы необязательно выходим из отрицания – для этого необходимо признать и те последствия, которыми такое поведение отразилось на нашей нынешней жизни. Кроме того, мы находимся в отрицании, когда пытаемся найти объяснение дисфункциональному поведению членов семьи или оправдать их. Разрушая эту стену, мы стремимся вспомнить всё, что с нами происходило. Мы понимаем свои потери и узнаём правду о собственной жизни. Получая помощь и принятие, мы осознаём Ложную Личность, которую нам пришлось развить, чтобы выжить в дисфункциональной семье.

В ВДА мы учимся заниматься собой и находим свою Истинную Личность. Для того, чтобы вырасти эмоционально и духовно, нам необходима готовность работать по Двенадцати Шагам. Ниже представлены Шаги для тех, кто хочет выздороветь от последствий дисфункционального воспитания:

1. Мы признали бессилие перед последствиями алкоголизма или другой семейной дисфункции, признали, что наша жизнь стала неуправляемой.

2. Пришли к убеждению, что Сила, более могущественная, чем наша собственная, сможет вернуть нам здравомыслие.

3. Приняли решение препоручить свою волю и жизнь заботе Бога, как мы Его понимаем.

4. Произвели тщательную и бесстрашную нравственную инвентаризацию.

5. Признали перед Богом, собой и другим человеком истинную природу наших заблуждений.

6. Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог устранил все дефекты нашего характера.

7. Смирно просили Бога исправить наши изъяны.

8. Составили список людей, которым мы причинили вред, и преисполнились желанием возместить нанесённый им ущерб.

9. Лично возмещали ущерб этим людям, кроме случаев, когда это могло принести вред им или кому-то другому.

10. Продолжали личную инвентаризацию и когда оказывались неправы, немедленно признавали это.

11. Стремилась путём молитвы и медитации улучшить свой сознательный контакт с Богом, как мы Его понимаем, молясь лишь о знании Его воли и силе для её исполнения.

12. Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти Шаги, мы стремились нести весть о выздоровлении другим взрослым детям, которые всё ещё страдают, и применять эти принципы во всех наших делах.

*Двенадцать Шагов просты, но на этом пути не всегда легко. Однако если человек действительно хочет измениться и способен удержаться, пока эти изменения будут происходить, Шаги помогут ему. Иногда Шаги работают, даже если человек привередливо выбирает из них по кусочку, подобно тому, как ребёнок ковыряет вилкой гору ненавистного шпината. Часто такие полумеры становятся источником дискомфорта, который в итоге подталкивает к большей активности и личностному росту.*

*Адаптировав Шаги А.А., ВДА добавило им свою специфику, но сохранило при этом заложенное в них стремление принять бессилие и сдаться. За этим следуют пересмотр духовных убеждений, инвентаризация, возмещение причинённого ущерба и поиск сознательного контакта с Высшей Силой. Так мы обретаем твёрдую решимость жить в любви и гармонии с собой и окружающими.*

*Хотя в Шаги Анонимных Алкоголиков были внесены незначительные изменения, опыт показывает, что они имели большое значение. Глубоко в душе все мы чувствуем себя уязвимыми или недостойными любви, поэтому каждому взрослому ребёнку необходимо постоянно напоминать о его безусловной ценности. Наша ценность и право на принятие не зависят от ошибок, которые мы совершаем, или успехов, которых нам удалось или не удалось достичь. Наше Сообщество – это группа людей, переживших травму. Совершив ошибку или чувствуя неодобрение других, мы всякий раз начинаем сомневаться в себе. Никакая версия Двенадцати Шагов для взрослых детей не даст результатов, если в ней не будет сказано о любви к себе. Какие бы ошибки мы ни совершали, мы Божьи дети. Только помня об этом и работая по Шагам, мы сможем прийти к убеждению, что наша ценность неизменна. Мы учимся говорить себе, что мы тоже*

*люди и у нас есть что предложить миру. Мы принимаем свои ошибки и мнение окружающих, не теряя уверенности. В Сообществе не пьяные или дисфункциональные родители представляют нас теми, кем мы не являемся, а мы сами учимся говорить, кто мы. Для нас это великое достижение. В детстве мы вытерпели и угрозы, и бесконечные проклятия, и мелкое пренебрежение. Сейчас, став взрослыми, мы не жалуемся, а пытаемся жить и чувствовать. Мы заработали это право. Вот чего мы ожидаем от Двенадцати Шагов и к каким результатам стремимся.*

Предлагаемое нами решение вписывается в любую культуру земного шара. Члены Сообщества выздоравливают по программе ВДА в Европе, Азии, на островах Тихого океана, Ближнем Востоке, в Северной и Южной Америке. Мы убедились, что дети, испытавшие стыд и покинутость, одинаково страдают от душевных ран, в какой бы точке земного шара они ни выросли. Когда во взрослом возрасте у них появляется возможность выбирать, многие решают следовать по пути ВДА. Программа предлагает проверенный способ жить полноценной жизнью, которая наполняет нас эмоционально и духовно.

Термин «взрослый ребёнок» совсем не означает, что мы живём прошлым или склонны к инфантильному поведению и образу мыслей. Это значит, что мы реагируем на взрослую жизнь, используя навыки выживания из детства. До выздоровления мы подавляли свои чувства и страдали от гиперответственности. Мы старались предугадать и удовлетворить потребности других людей, чтобы не оказаться покинутыми. Мы прогибались и поддерживали других, отрицая при этом собственные нужды. Мы тщательно отслеживали свои отношения, ища в них признаки неодобрения со стороны окружающих. Мы старались быть идеальными, чтобы нас любили и никогда не бросили, или же прятались в изоляцию, думая, что нам никто не нужен.

Во взрослом возрасте мы стали либо ответственными членами команды, либо незаметными одиночками. Из нас получаются замечательные работники и слушатели, мы прекрасно планируем и устраиваем незабываемые праздники для других. Однако на события взрослой жизни мы отвечаем детскими навыками выживания, которые оставляют нас с чувством глубокой неуверенности в себе. Именно так мы выживали в детстве, и так же жили, будучи «взрослыми детьми».

Начиная работать по Двенадцати Шагам ВДА, некоторые взрослые дети едва справляются с эмоциями и чувствуют сильное сопротивление. Другие нервничают, потому что им кажется, будто придётся отказаться от родственников или вступить с ними в конфликт. Но не в этом цель Программы. В Сообществе мы понимаем, что у родителей не было тех возможностей, которые мы здесь обрели. Если кого-то воспитывали бабушки, дедушки или дальние родственники, то и у них не всегда было из чего выбирать: все они передавали семейную дисфункцию следующему поколению. Мы не пытаемся преуменьшить вред, нанесённый ими: одни проявляли агрессию, безразличие или манипулировали нами; другие в постоянном подпитии казались слабыми и жалкими. Мы стараемся совместить осознание своего детского опыта с пониманием того, что в ВДА мы получили уникальный шанс разорвать цикл семейной дисфункции. Даже если больше никто в семье не выздоравливает, это не мешает нам уважать их. Мы устанавливаем границы, чтобы защитить себя. Наша жизнь больше не зависит от них, но это не означает, что мы должны полностью прекратить общение с семьёй.

Когда взрослые дети знакомятся с ВДА, мы просим их воспринимать Программу, как образ жизни, дары которого откроются со временем и принесут эмоциональное равновесие и принятие себя. Наступят перемены и удивительное исцеление. Мы предлагаем работать по Шагам постепенно, не забегая вперёд и не перегружая себя. В Сообществе мы учимся не спешить, отдыхать и просить о помощи. Лучше всего Шаги работают, когда мы отказываемся от полной самодостаточности и обращаемся за помощью.

Опыт Сообщества доказал, что Шаги работают, что они приносят в жизнь новый смысл и ощущение цели. Мы с готовностью и честностью практикуем их. Двенадцать Шагов ВДА направлены не только на проблему зависимости или созависимости, они возвращают нам внутреннюю силу, которая рождается из истинного контакта с Богом, как мы Его понимаем. Наша внутренняя сила никогда не исчезала. Даже когда снаружи мы казались жалкими и беспомощными, она поддерживала нас, чтобы мы нашли помощь. Шаги возрождают эту Богом данную силу, они дают нам возможность выбирать и способность видеть истинную суть вещей. Наконец мы можем вздохнуть свободно и почувствовать радость.

## Начало

Уже в Первом Шаге взрослому ребёнку, возможно, впервые в жизни открываются разрушительные последствия воспитания в алкогольной или другой дисфункциональной семье. Помимо стыда нас окружали перфекционизм, ярость, душевные болезни, сексуальное или религиозное насилие, употребление наркотических препаратов. У кого-то родители были ипохондриками, они любыми способами доставали всё новые и новые рецепты и контролировали других своими недугами. Работа по Шагам и собрания ВДА помогают понять, что мы совсем не уникальны и существует множество семей, подобных нашей. На свете живут миллионы таких же людей. В ВДА мы учимся говорить о том, что случилось с нами, так, чтобы нас поняли, и мы смогли передать свои чувства. Даже взрослые дети с многолетним опытом других двенадцатишаговых программ благодаря Шагам ВДА достигают такого уровня осознанности, который позволяет им ясно увидеть последствия воспитания в родительской семье.

Работая по Шагам со спонсором или знающим психологом, взрослый ребёнок обнаруживает отрицание и скрытность, которые были необходимы, чтобы выжить в такой среде. Отрицание, лишаящее ясности, подобно клейкой массе придаёт твёрдость и силу дисфункциональной системе. С удивительным постоянством завернутую в отрицание болезнь передают из одного поколения в другое. Базовые правила этой системы гласят: не говори, не доверяй, не чувствуй.<sup>1</sup>

Первый Шаг выводит нас из отрицания и учит говорить о том, что с нами произошло. Мы выносим на свет все подробности. Мы дышали перегаром пьяных родителей, вытирали их рвоту, находили спрятанные бутылки и баночки с таблетками, успокаивали напуганного брата или сестру. Полиция приезжала к нам домой, соседи обсуждали наших родителей. Мы старались не приглашать в гости друзей, чтобы не волноваться о том, что случится в их присутствии. Мы придумывали оправдания своим родителям, умоляли их измениться и винили за невыполненные обещания. Мы прятали их наркотики, врали соседям. Мы ложись спать одетыми, чтобы

---

<sup>1</sup> Клаудия Блэк «Со мной такого не случится». – 1981



при первой опасности убежать. Кому-то из нас приходилось заливать водой матрас, случайно подпалённый отключившимся родителем. Мы сгорали со стыда от их проклятий и унижений. Мы слушали, как они клянутся, что скоро всё переменится, и никогда ничего не менялось. Мы смотрели, как отец и мать оскорбляют друг друга, обмениваются резкими и обидными замечаниями. Из года в год одно и то же – постоянные обвинения и угрозы. Мы видели, как родители влезают в непомерные долги, чтобы купить любовь и счастье, а в доме за неуплату отключают свет или телефон. Мы лгали приставам, когда те приходили собирать долги. Кто-то пережил развод родителей, кто-то – бесконечные разговоры о разводе, который так никогда и не наступил. Может быть, братья и сёстры запомнили детство иначе, но мы знаем свою правду. Мы знаем, что произошло, и больше не должны об этом молчать.

Если в семье не было алкоголизма, суть от этого не менялась. Насилие над детьми лишь приобретало иные формы: интеллектуальное превосходство, манипуляции, лишение общения. Мы тоже знаем свою правду.

Работа по Шагам позволяет осознать те семейные роли, которые понадобились, чтобы защитить себя в небезопасной обстановке. Очень часто наша жизнь или благополучие оказывались под угрозой, и мы научились вести себя так, чтобы обезоружить родителей. Одни стали невидимками, другие выработали традиционные для алкогольной и любой другой дисфункциональной семьи роли: «семейный герой, потерянный ребёнок, козёл отпущения или шут»<sup>1</sup>. Когда с помощью одной из ролей нам удавалось стать любимчиком отца или матери, их травмирующее поведение временно переключалось на сестру или брата. Однако, эта ситуация наносила ущерб всей семье, к тому же родители вскоре вспоминали о нас и наступала наша очередь терпеть побои, пренебрежение и отвержение. Помимо физического насилия мы становились жертвами насилия эмоционального. Оно выражалось в унижительных замечаниях или ненависти к нам. Это насилие не оставляло видимых следов, но тело хранило память о нём подобно тому, как хранит шрамы от побоев и рубцы от ожогов.

---

<sup>1</sup> Описаны Шэрон Вегшайдер

Помимо ложной безопасности детские роли приносят и другие плоды. Ребёнок-герой старается хорошо учиться в школе, так он демонстрирует миру, что его семья ценит образование, а значит – стабильна и респектабельна. Ребёнок-шут (обычно самый младший из детей) разряжает напряжённую обстановку дисфункциональной семьи, в которой не остаётся места для истинной радости. Потерянный ребёнок, или невидимка, постоянно молчит. Он хорошо знает, что говорить опасно, и тихо сидит в своём уголке, погружается в чтение книг или мечты о другой жизни. Козёл отпущения воплощает все мрачные предсказания родителей: он играет роль испорченного и порочного. Таковы роли, уготованные каждому ребёнку, растущему у дисфункциональных родителей.

Эти паттерны крайне устойчивы и продолжают влиять на личность человека долгое время после его ухода из нездоровой семьи. Познакомившись с Программой, мы узнаём об этих ролях. Мы изучаем свои семьи и видим, как дисфункциональные роли продолжают влиять на нашу жизнь, хотя прошли десятилетия с того момента, как мы выросли и покинули дом. Пятидесятилетний брат всё так же играет героя. Сестре сорок, а она осталась потерянной девочкой, которая никогда не приходит на праздники и редко звонит домой. Когда мы находим ВДА и начинаем выздоравливать, нам становится больно смотреть на происходящее. Программа даёт нам возможность с достоинством снять с себя эту маску. Никогда не поздно начать работать по Программе ВДА, никто не может быть слишком стар, чтобы воспользоваться её подарками.

Благодаря Двенадцати Шагам ВДА мы не только узнаём о семейных ролях, необходимых для выживания; многие из нас замечают, что пережитые стыд, покинутость и ярость таким образом сказались на нашей личности, что, повзрослев, мы создали отношения и семьи, где все эти чувства заново обрели жизнь. Мы видим, как пытаемся исправить окружающих. Без посторонней помощи многие взрослые дети будут вечно пытаться спасти родительскую семью через свои взрослые отношения. Кто из нас не слышал историю о малыше и больном родителе: ребёнок вырос и стал врачом, чтобы найти лекарство и исцелить его от недуга. Мы очень похожи на этого малыша. Мы хотим вылечить пьяного или дисфункционального родителя хорошим поведением, заботой или покорным

молчанием. Но «болезнь», которую мы вознамерились вылечить – это семейная дисфункциональность, и над ней у нас нет власти.

В Программных документах это поведение названо нашей главной проблемой – мы ошибочно поверили, будто сможем изменить своих родителей. В тексте Проблемы, зачитываемой на многих собраниях ВДА, также сделан акцент на наших попытках исцелить или спасти своих близких: «мы стали путать любовь с жалостью, стремясь любить того, кого могли спасти». Именно это желание спасти или исцелить родителей определило всю нашу последующую жизнь. Многие взрослые дети выросли с убеждением, будто провалили это задание, так и не понимая, что исцеление семьи никогда от них не зависело. Во взрослых отношениях многие из нас через своих нынешних партнёров бессознательно продолжают спасать родителей. Программа помогает понять, что мы бессильны перед алкоголизмом и семейной дисфункцией. Мы никого не можем изменить, только себя.

В то же время среди взрослых детей есть совсем другие люди: в детстве некоторых из нас так сильно мучили и унижали, что мы всегда чувствовали бессилие и не помышляли своим поведением хоть как-то повлиять на родителей. Идея исцелить или изменить их никогда не приходила нам в голову. Однако мы выросли с тем же ощущением потери, с тем же стыдом и ненавистью к себе, какими страдают все взрослые дети. Мы точно так же стремились к контролю, потому что только он давал нам чувство безопасности.

Не выздоравливая, взрослые дети интуитивно находят дисфункциональных людей, чтобы спасти и исцелять их, опираясь на свой детский опыт. Мы путаем любовь с жалостью и попадаем в нездоровую зависимость. Опыт ВДА показывает, что такое поведение уничтожает отношения. Никого кроме себя мы изменить не можем. Но чтобы измениться, взрослому ребёнку зачастую необходимо преисполниться готовностью жить по-другому. Хорошая новость состоит в том, что жить по-другому можно.

Сообщество ВДА даёт надежду каждому, кто смог осознать, что достиг дна, и почувствовал желание посещать собрания, работать по Двенадцати Шагам и искать Высшую Силу, как он её понимает. В ВДА существует много видов дна. Для одних дном становится алкоголизм или наркомания. Для других – созависимые отношения, которые могут вызывать

такую же тягу, как наркотики. У некоторых взрослых детей возникает одержимость другим человеком или компульсивная зависимость от него, сравнимые с химической зависимостью и одержимостью наркомана. Выход из таких отношений может быть столь же, если не более болезненным, чем прекращение употребления. Членам ВДА знакомы страдания от созависимости: страх покинутости изламывает тело пронзительной болью. Этот страх может достигать такой силы, что становится трудно дышать и невозможно сосредоточиться. Нередко кажется, что сходишь с ума. Некоторые взрослые дети, переживая разрыв созависимых отношений, мучаются тревожностью и паническими атаками. Многим не удаётся выйти из этого состояния без посторонней помощи. Муки созависимости, достигающие такой силы, представляют собой не что иное, как детский ужас покинутости, который во время разрыва выходит наружу. Когда мы испытываем интенсивный страх потерять партнёра, на самом деле это наш Внутренний Ребёнок заново переживает свой страх оказаться нелюбимым или нежеланным в семье.

Существует много определений созависимости, но в нашем случае она означает, что мы постоянно ищем внешней любви, внешнего подтверждения и внимания у тех людей, которые на них не способны. Одновременно в глубине души мы не верим, что достойны любви и внимания. В Сообществе ВДА мы считаем, что корни созависимости лежат в детском страхе и искажённом мышлении, иначе называемом паралакоголизмом. Мы выбираем зависимых людей, которые покидают нас и не могут разобраться с собственной жизнью, потому что этот опыт знаком нам с детства. В ВДА мы учимся сами любить и одобрять себя, мы развиваем отношения с теми, кто тоже на это способен. Мы понимаем, что чувства не могут нас разрушить. Программа работает для тех, кто к этому стремится.

В Сообществе есть множество разных людей. Здесь можно встретить новичков, ищущих спонсора и только недавно узнавших о трёх правилах дисфункциональной семьи «не говори, не доверяй, не чувствуй». Можно увидеть опытных членов Программы, которые проработали Двенадцать Шагов и теперь стали спонсорами. Это могут быть члены ВДА, имеющие значительный опыт выздоровления в других

двенадцатишаговых программах, но не понимающие своего Внутреннего Ребенка. Наконец, это могут быть взрослые дети, потерявшие связь с Программой и пытающиеся вновь обрести ясность с помощью Шагов и собраний.

## **Бессилие и выученная беспомощность**

Многим взрослым детям трудно признать бессилие в Первом Шаге, потому что именно его мы ощущали, пока росли. Но бессилие, предлагаемое Программой, отличается от выученной беспомощности, которую мы усвоили в детстве. Тогда нас подавляли родители: они, сами того не замечая, научили нас чувствовать себя беспомощными или недостаточно способными. Некоторые из них мешали нам учиться новому, заявляя, что из нас никогда ничего хорошего не вырастет. Или же они заставляли нас прикладывать ещё больше усилий, когда мы и так превысили уровень средних достижений. Мы научились сдаваться или быть беспомощными, потому что родственникам и родителям всё равно было не угодить. Повзрослев, мы поняли, что многое умеем и можем учиться, но всё равно некоторые сферы нашей жизни остались во власти выученной беспомощности; особенно это касалось личных отношений. Мы либо сразу всё бросали, либо пытались полностью контролировать окружающих. Эти попытки могли быть как едва заметными, так и достаточно агрессивными.

Научив нас быть беспомощными, родители сами не поняли, что натворили. Сначала они сделали нас зависимыми, потом принялись ругать за отсутствие самостоятельности. Оглядываясь назад, каждый из нас может вспомнить, как родители искажали наше восприятие реальности, диктуя, что мы должны думать и чувствовать, когда мы осмеливались возражать против их обращения. Дети не могут долго сопротивляться. Родители проецировали свои страхи, подозрения и чувство неполноценности на нас, и мы не могли оградить себя от их проекций. Мы усвоили их страх и нелюбовь к себе, думая, что эти чувства каким-то образом связаны с нами. Часто они говорили: «Почему ты не понимаешь?» «Ты меня позоришь» «Ты что, не можешь сделать, как надо?» «Ты самый тупой ребёнок на свете». От этих слов не было сил защититься. Мы вскоре решили, что не можем полагаться на собственное

восприятие. Некоторые из нас знали, что не могут опереться и на родителей, но всё равно безоговорочно верили их словам. Мы решили, что они говорят правду о нас, но это совсем не так.

Первый Шаг приводит к пониманию, что мы уже давно выросли и бессилие, упомянутое в этом Шаге, не связано с отрицанием чувств или беспомощностью. Бессилие в ВДА означает, что мы не несли ответственность за дисфункциональное поведение родителей тогда и не несём её сейчас. Став взрослыми, мы не обязаны возвращаться к ним и исправлять свою семью. Мы не спасаем, не защищаем, не лечим своих родителей, братьев или сестёр, по-прежнему живущих в мире семейной дисфункции. Мы отделяемся с любовью и постепенно учимся ставить границы. Мы живём сами и позволяем жить другим.

В то время как одни взрослые дети путают бессилие с беспомощностью, другие отвергают саму идею бессилия, которое предлагается признать в Первом Шаге. Эти взрослые дети верят, что они всё знают, всё понимают и ко всему приспособятся. В глубине души они ощущают силу в своём умении адаптироваться к любой ситуации или группе людей, которых встречают на своём пути. Из них получаются прекрасные продавцы, инструкторы, они замечательно умеют планировать. Нет ни одной непреодолимой задачи, нет ни одного коллектива людей, с которым они не справятся благодаря своей способности адаптироваться. Они не чувствуют необходимости просить о помощи, полагая, что они полностью самодостаточны и ни в ком не нуждаются. Они черпают силы в своём самодостаточном контроле, манипулируют другими, чтобы получить желаемое, а когда получают, то быстро обнаруживают, что не становятся счастливее. Таким взрослым детям трудно остановиться и задуматься над тем, что за самодостаточностью прячется страх отвержения, которое, по их мнению, непременно последует за просьбой о помощи.

Кроме того, если взрослые дети попросят о помощи и получат её, другой человек, возможно, узнает, кто они на самом деле, а это кажется слишком рискованным. В этом случае самодостаточность служит механизмом, поддерживающим изоляцию и одиночество. Такие люди не могут отказаться от контроля и с подозрением или безразличием относятся к

бессилию Первого Шага. Они не всегда доверяют тому, что слышат на собраниях ВДА, но подстраиваются, чтобы удержать контроль.

Признавая бессилие перед алкоголизмом и дисфункцией, мы постепенно учимся доверять своим чувствам и восприятию. Обладаем ли мы самодостаточностью или боимся оказаться беспомощными – в любом случае мы сможем научиться доверять себе и просить о том, что нам необходимо. Мы пускаем людей в свою жизнь. И в то же время понятие «границы» обретает особый смысл и даёт нам силы. Мы перестаём отдавать власть над собой другим людям и больше не чувствуем себя неспособными измениться. Признавая бессилие, мы приближаемся к возвращению своей личной силы, без которой нам не обрести целостность. Если мы одержимы самодостаточностью, мы делаем свой первый шаг к доверию и просим о помощи.

Благодаря Первому Шагу мы начинаем замечать, что у нас есть выбор. Мы обрели его в Программе ВДА, когда получили решение проблемы семейной дисфункциональности<sup>1</sup>. Раньше мы жили с иллюзией выбора, хотя на практике нам был доступен лишь контроль, который всегда заканчивался обжорством, трудоголизмом, сексоголизмом, игроманией, неудержимыми тратами или разрушительными отношениями. Нередко мы страдаем от нескольких зависимостей или компульсий одновременно. Так, например, некоторые взрослые дети активно употребляют наркотики, поддерживают отношения, лишённые любви, и одновременно состоят в одержимой сексуальной связи с другим партнёром. Все эти зависимости и компульсии могут заменять одна другую или возникать одновременно. До знакомства с ВДА мы часто анализировали свой опыт и думали, что просто не умеем правильно выбирать. На самом деле мы были обречены повторять ошибки своих родителей через компульсии и безумное стремление к отрицанию. У нас не было выбора как такового, но мы безжалостно осуждали себя за то, что будто бы совершаем неверный выбор.

Мы заново переживаем бессилие, когда пытаемся исправить свои взрослые отношения, основанные на беспомощности и отчаянии. Когда мы осознаём такое бессилие, мы отходим назад, отпускаем и берём новый курс или же

---

<sup>1</sup> Эрни Ларсен – выступление в Лас-Вегасе 26 февраля 2005 года.

вообще ничего больше не делаем. Мы учимся отделяться с состраданием и оставляем попытки спасти родительскую семью. Кроме того, мы меняем своё поведение в текущих отношениях. Ключевые слова здесь: «шаг за шагом» и «постепенно», взятые из Двенадцати Обещаний ВДА. Одиннадцатое Обещание: «С помощью нашей группы ВДА мы шаг за шагом освободимся от своего дисфункционального поведения». Двенадцатое Обещание: «Постепенно, с помощью Высшей Силы мы научимся ожидать самого лучшего и получать его».

## **Неуправляемость**

Понять идею неуправляемости взрослым детям так же трудно, как и разобраться с бессилием. Конечно, у многих из нас дома царил хаос, и отсутствовала стабильность, но не меньше взрослых детей пришли из семей, которые, напротив, выглядели управляемыми и благополучными. Мы не должны забывать, что внешнее благополучие не всегда подразумевает управляемую и целостную жизнь. То, что считалось нормальным в нашей дисфункциональной семье, на деле часто оказывалось угнетающим контролем.

Неуправляемость, о которой мы говорим в Первом Шаге, касается нашего желания контролировать других и самих себя, сочетающееся с подспудным ощущением неполноценности и несостоятельности. Иногда нам действительно удаётся кое-что проконтролировать, но большую часть времени мы сталкиваемся с полной потерей контроля. Нам бывает очень больно, когда близкие люди сопротивляются нашему поведению. Они злятся или отдаляются от нас, чтобы противостоять попыткам управлять ими. Это причиняет нам сильную боль, но в своём чувстве покинутости мы обвиняем других. Они виноваты, что не читают наши мысли и не ведут себя так, как нам хочется. Всё своё время мы тратим, пытаясь взять под контроль людей или события, лишь бы только не заниматься собственной неуправляемой жизнью. За контролем скрывается желание заглушить неуверенность и избавиться от болезненных чувств относительно прошлого и настоящего. Тем не менее, неуправляемость черпает силы из основанного на страхе контроля и неизбежно влечёт к тому, чего мы больше всего боимся – к покинутости.

Многие взрослые дети, будь это новички или участники других двенадцатишаговых программ, не замечают тонкого различия между бессилием и беспомощностью. Они принимают основанный на страхе контроль за возможность



управлять. Опыт Сообщества показывает, что взрослые дети до последнего цепляются за контролирующее поведение и выученную беспомощность; однако и от этих шаблонов можно освободиться, если настойчиво работать по Шагам и регулярно посещать собрания ВДА.

И, наконец, любое обсуждение бессилия и неуправляемости в ВДА нельзя считать исчерпывающим, если не коснуться проблемы алкоголизма и семейной дисфункции. Если они есть в семье, то затрагивают каждого её члена. Они поражают его тело, разум и дух. За 18 лет мы прожили 6 570 дней стыда, унижений, игнорирования, критики и манипуляций; а ведь в эти годы формировалась основа нашей личности. Это 160 000 часов дисфункциональной жизни с нездоровыми родителями. Это 72 сезона печали, накопленной в каждой клеточке нашего тела. Дисфункциональность проникает в наши души и обретает форму Ложной Личности. Чтобы выжить в условиях постоянного контакта с дисфункцией, разум выработал глубоко укоренившиеся в нашей личности роли и черты выживания, которые помогли нам не видеть истинного значения происходящего. Некоторым из нас пришлось полностью забыть ущерб, нанесённый насильем, потому что мы зависели от своих насильников – они давали нам еду и крышу над головой.

Когда мы были маленькими, мы не могли уйти из дома. Как бы ни обращались с нами родители – били, развращали, относились с пренебрежением – мы вынуждены были терпеть. Нам оставалось только изобрести способ выжить. И тогда подсознательно мы приняли решение забыть истинное значение слов. Мы были такими уязвимыми, что нам пришлось поменять своё восприятие эмоционального и физического насилия. Мы боялись за свою безопасность, иногда нам казалось, что мы сами виноваты в происходящем. Мы стали выдумывать истории, которые помогали минимизировать ущерб от родительского поведения, или выставляли нас настолько плохими, что получалось, будто мы заслуживаем такого отношения. Мы пришли к убеждению, что нас можно бить и жестоко критиковать. Нас растлевали, а мы принимали это за любовь, потому что нас растлевал член семьи, который убеждал, что таким образом любит нас. Это искажённое восприятие побоев или прикосновений стало почвой для последующего отрицания во взрослом возрасте. Именно благодаря ему многие из нас называют тот ад, в котором жили, нормальным детством.

Мы никогда не обсуждали семейные секреты. Мы думали, что полностью забыли пережитое насилие, но на самом деле и тело, и разум помнили его. Те черты выживания, во власти которых мы оказались, ясно демонстрировали весь ужас покинутости и стыда. За годы взросления в дисфункциональной среде наш Внутренний Ребёнок – Истинная Личность – спрятался и выстроил вокруг себя толстые стены из зависимого и созависимого поведения. Вот о чём идёт речь, когда мы говорим, что семейная дисфункциональность затрагивает тело, разум и дух. Болезнь передаётся через язык отрицания – она переходит к следующему поколению через секреты, обвинения и ложь.

Семейная дисфункциональность – это прогрессирующая, неизлечимая и иногда смертельная болезнь. Со временем и при отсутствии лечения она лишь усугубляется. Этот недуг, тем не менее, часто неверно диагностируют, из-за чего взрослые дети вынуждены искать исцеления там, где никогда не смогут его получить. Многие из них заканчивают жизнь самоубийством, умирают от наркотической зависимости или физических заболеваний, причина которых кроется в последствиях пережитого насилия. Это тяжело слышать, но именно таков наш опыт. Такова страшная природа семейной дисфункциональности и глубина поражения ею. Однако мы находим надежду в программе ВДА и на наших собраниях, где каждый может поделиться своей болью.

Мы просим проявлять к себе нежность и терпение. Это означает, что мы должны заботиться о себе. Мы делаем необходимую работу по Шагам и пожинаем её плоды – исполнение Обещаний ВДА.

## **Анализ духовных убеждений**

Переходя ко Второму и Третьему Шагам, взрослые дети сталкиваются с понятиями, которые для многих являются проблемой – вера и Высшая Сила. Злясь на родителей и Бога, мы надеялись, что больше никогда не придётся размышлять над этими вопросами. Честно говоря, не всем нравится эта часть Программы. Кого-то вообще раздражает её духовная сущность. Мы сомневаемся, так ли уж необходима духовность для выздоровления. Тут мы должны вспомнить, что ВДА – это духовная, а не религиозная программа. Вера и религиозные убеждения не важны для членства. В Сообществе нет

догматизма или теологических дискуссий, однако именно Высшая Сила открывает двери к новому образу жизни, предлагаемому ВДА.

Многие взрослые дети переносят на Бога или Высшую Силу черты своих дисфункциональных родителей. Если отец или мать стыдили и ругали нас, были мстительными или непостоянными, тогда и наш Бог обретает схожие черты. Некоторые говорят, что их Бог похож на «полицейского». Он внимательно следит за всеми их поступками, ловит и наказывает за ошибки.

Среди членов Сообщества распространены самые разные взгляды на вопрос веры. Атеисты и агностики не принимают идею всеобъемлющей силы, которая слышит их молитвы и положительно влияет на жизнь. Множество взрослых детей вспоминают, как умоляли Бога, чтобы он заставил родителей прекратить мучить их, но ничего не менялось. И тогда многие решили, что Высшей Силы нет. Или подумали, что Бог не слышит их молитвы. Мы просим вас о непредубеждённости. Возможно, Бог, как мы Его понимаем, собрал все наши молитвы и создал для нас ВДА.

Также среди взрослых детей встречаются такие ярые поборники веры, которые не позволяют Высшей Силе действовать независимо от них – они не могут уступить ей дорогу. Другие же наоборот потеряли веру и не надеются заново обрести её. Им кажется, будто Высшая Сила их покинула. Одна из задач Первого Шага состоит в том, чтобы открыть нашему разуму саму возможность существования Высшей Силы, способной вернуть нам здравомыслие или целостность, а кому-то – впервые дать их.

ВДА – духовная программа, которая открыто противостоит семейной дисфункциональности. Эта болезнь затрагивает тело, разум и дух, поэтому для стабильных изменений необходимо духовное решение. Нам крайне важно разобраться, как у нас сложилось нынешнее представление о Высшей Силе и насколько оно соответствует истине. Чтобы пройти Второй Шаг и за ним все последующие, мы должны различать, во что мы верим, а во что – нет.

Третий Шаг заключается в простом решении попросить Высшую Силу помочь нам мужественно и здравомысленно проживать каждый данный нам день. Мы выздоравливаем от семейной дисфункциональности постепенно – день за днём.

Третий Шаг подкрепляет Решение ВДА, которое мы часто слышим в начале наших собраний. Оно заключается в том, чтобы стать себе Любящим Родителем. Частью его является признание своих биологических родителей лишь инструментом, давшим нам жизнь. В Решении сказано: «Нашим настоящим родителем является Высшая Сила, которую некоторые из нас предпочитают называть Богом».

Работая по Третьему Шагу ВДА, мы понимаем, что родители привели нас в этот мир. Но все мы – Божьи дети, стремящиеся вернуться к своей изначальной природе, к своей целостности. Двенадцать Шагов ведут нас к Внутреннему Ребёнку или Истинной Личности.

Кроме того, Третий Шаг освобождает нас от семейного стыда и насилия, причиненного дисфункциональными родителями или опекунами. Когда мы понимаем, что нашим настоящим родителем является Высшая Сила, мы завершаем огромную часть процесса отделения от родительской семьи. Отделение крайне важно: благодаря ему мы видим прошлое в истинном свете и в то же время открываемся чудесному будущему. Постепенно мы понимаем, что болезненное прошлое может стать нам большой поддержкой. К нам приходит осознание, что мы сами способны помогать тем, кто потерял надежду и пока ещё не может ясно взглянуть на свои детские годы. Мы рассказываем о себе своим подспонсорным и другим взрослым детям на собраниях ВДА и медленно движемся от страданий к исцелению и помощи другим. Практикуя Третий Шаг, мы учимся быть самостоятельными. Теперь нам ясно, во что мы верим. Мы пришли к убеждению, что являемся детьми Бога, как мы Его понимаем. Поверили, что Он слышит наши молитвы. Мы знаем, о чём молиться. У нас появляется настоящий выбор.

### **Шаги по инвентаризации и осознание насилия, передающегося из поколения в поколение**

В Четвёртом и Пятом Шагах мы детально изучаем то, как нас воспитывали. Мы вспоминаем семейные послания, пережитые ситуации и чувства. Мы также анализируем, какие реакции и мысли свойственны нам во взрослых отношениях. Мы рассказываем свою историю другому человеку и Богу, как мы Его понимаем.

Четвёртый Шаг ВДА, как и Первый, отличает нашу программу от других двенадцатишаговых программ. В ВДА мы проводим не только инвентаризацию своего поведения, но и инвентаризацию своей семейной системы. В других Сообществах не принято уделять такое внимание внутрисемейным процессам. В ВДА мы подробно анализируем родительское поведение, семейные роли, правила, послания, насилие, пренебрежение и разбираемся, как это влияет на нашу взрослую жизнь сегодня. Таким образом, инвентаризация личного поведения уравнивается инвентаризацией семейной системы.

Многим из нас не терпится приступить к Восьмому и Девятому Шагам и мы чувствуем, что должны возместить ущерб множеству разных людей, включая и наших родителей, которые сами нанесли нам вред. Зачастую этот вред выражался в недопустимых случаях инцеста, физического, морального или эмоционального насилия со стороны больных родителей или опекунов.

В задачи Двенадцати Шагов ВДА не входит обвинение родителей или опекунов; однако, взрослый ребёнок, проводя инвентаризацию, не должен защищать их.

Сооснователь нашего сообщества Тони А. был убежден, что взрослые дети могут провести «лишённую обвинений» инвентаризацию родителей. Это означает, что мы называем все формы насилия, которые нам пришлось испытать, и все роли, которые потребовалось усвоить, чтобы выжить в семье. Однако «лишённая обвинений» инвентаризация подразумевает, что мы полностью понимаем наследственную природу насилия и пренебрежения. Родители передали нам то, что когда-то получили сами.

Готовясь возместить ущерб своим родителям, мы должны учиться чрезвычайно бережному отношению к себе. На нём делается акцент в Четвёртом Шаге. Мы должны стремиться к балансу: с одной стороны, мы берём ответственность за неправильные поступки, совершённые во взрослом возрасте, а с другой – понимаем: наши ошибки вероятно проистекают из того насилия, которому нас подвергали в детстве. Мы должны всегда сохранять этот баланс. Мы не хотим использовать насилие в детстве как оправдание любых взрослых поступков и повод не брать ответственность за себя. Но мы также не хотим обвинять себя за это насилие и совершённые в дальнейшем ошибки. Взрослые дети умеют жестоко наказывать себя за них. Мы с лёгкостью выносим себе приговоры и направляем ярость на себя же. Последнее ни к чему хорошему не приведёт, а только покажет, что мы научились сами себя насиловать. Нет нужды мучить

взрослого ребёнка – он и так постоянно себя мучает, даже спустя много лет после того, как это перестали делать его родители или другие члены семьи. Нам необходимо освободиться от самообвинений. Мы можем полностью нести ответственность за свои поступки, понимая при этом, как в них отражается насилие, пережитое в детстве. Мы никого не виним за своё взрослое поведение. Мы учимся любить себя. Это вполне достижимо.

Возмещение ущерба родителям или опекунам – личное дело каждого. Его нужно обсудить со своим спонсором, доверенным другом или информированным психологом. Этот вопрос постепенно встаёт перед нами в Четвёртом Шаге, на этом же этапе мы чётче понимаем, что пережили, будучи детьми. Хотя мы постоянно напоминаем взрослым детям, что в Шагах не стоит забегать вперёд, однако в этом Шаге, по нашему мнению, стоит заложить зерно здравого смысла для последующих Шагов. Слишком много лет взрослых детей отправляют возмещать ущерб родителям-насильникам, мало кто даёт им возможность выбирать. Так продолжаться не может. Необходимо учитывать обстоятельства насилия, о которых мы поговорим ниже. Опыт показывает, что можно найти такой способ возместить ущерб родителям, проявлявшим насилие и пренебрежение, который одновременно поможет защитить себя. Зная это, мы можем мужественно двигаться дальше.

В Четвёртом Шаге мы разрушаем базовые принципы семейной дисфункциональности. Мы нарушаем хорошо выученное правило «не говори», благодаря чему можем совершить личную инвентаризацию. Мы начали нарушать его ещё в Первом Шаге, когда признали бессилие перед последствиями алкоголизма или другой семейной дисфункции. В Четвёртом и Пятом Шагах, когда мы описываем и формулируем свою историю, мы также нарушаем правила «не доверяй» и «не чувствуй». Мы учимся доверять человеку, которому рассказываем о себе, и проживаем все чувства, возникающие в этом процессе. Наш рассказ спонсору или информированному психологу обнажает разрушительные шаблоны, которыми мы пользуемся во взрослой жизни, и выносит на свет всё насилие, которое мы пережили в детстве. Кроме того, мы видим своё горе или непрожитые потери, скрывающиеся за любыми нашими решениями вредить себе и другим.

В Четвёртом Шаге мы учимся «называть» ситуации покинутости, стыда и других форм насилия, исходившего от дисфункциональных родителей. Одновременно мы составляем список дефектов характера, поступков, продиктованных

нашим эгоизмом и привычкой обвинять, которые позволяли нам рационализировать разрушительное поведение и отвергать пути решения проблемы.

## **Дефекты характера и черты из Списка (шаблоны поведения)**

В Шестом и Седьмом Шагах мы узнаём важную разницу между дефектами характера и чертами из Списка, которые нам пришлось развить, чтобы выжить в дисфункциональной среде. Разница состоит в следующем: когда мы слышим 14 характеристик из Списка, мы испытываем облегчение оттого, что понимаем: мы не одиноки. Когда же мы слышим перечень дефектов своего характера, нам обычно становится стыдно и страшно.

Среди дефектов характера мы встречаем оценочность, праздность и нечестность. Они могут сильно мешать как нам самим, так и окружающим. Иногда дефектами характера являются черты, вполне одобряемые обществом, но для нас они становятся непреодолимыми препятствиями на пути. Это может быть перфекционизм, одержимое стремление к чистоте, внешняя самодостаточность при неспособности обратиться за помощью. Как раз такие работники, которые редко просят о помощи и поддерживают безукоризненный порядок на столе, нравятся работодателям.

В большинстве своём дефекты характера отличаются от черт из Списка, причина появления которых раскрыта в Первом Шаге. Эти черты включают в себя боязнь властных фигур, отрицание чувств, угодничество, вину, возникающую, когда мы говорим о своих потребностях. Все они – последствия воспитания в дисфункциональной семье. Такие шаблоны глубоко укоренены в нашем поведении, мы обычно называем их навыками выживания. Черты из Списка подобны ветвям дерева, а дефекты характера – их плодам. Рассматривая конкретный дефект, мы, как правило, можем отследить, с какой чертой или их сочетанием он связан.

Шестой и Седьмой Шаги нужны нам, чтобы избавиться от дефектов характера. Однако мы не пытаемся избавиться от черт из Списка, мы мягко и терпеливо интегрируем их в свою личность. Они станут источником наших сил, если мы сможем принять и преобразовать их.

До тех пор они могут служить лишь источником глубокого отчаяния. Мы ничего не можем с ними сделать, пока не обратимся за помощью. Список характерных особенностей отображает Ложную Личность, которая убеждена, что именно она является настоящей. Ложная Личность не верит в выздоровление и любящую Высшую Силу. Когда-то она защитила нас, но теперь этого больше не требуется.

Работая над интеграцией черт из Списка в Шестом и Седьмом Шагах, мы должны проявить терпение. Они крепко укоренились, потому что представляют собой защитную систему, выработанную в крайне тяжёлых обстоятельствах детства. Нам нужно проявить должное уважение к этим чертам и к себе самим, ведь нам удалось придумать, как спастись в дисфункциональной среде. В детстве от них зависело, выживем мы или умрём. Да, мы выжили, но в ВДА хотим чего-то большего.

Собрания ВДА – наша безопасная гавань, здесь начинается трансформация этих черт. Мы слушаем опыт других людей и узнаём, как они интегрировали черты из Списка. Так, например, вместо того чтобы постоянно угождать окружающим и отворачиваться от любых комплиментов, они научились приносить себе пользу и принимать похвалу. Мы не заменяем угодничество полным безразличием к людям, а перестаём идти на любые жертвы, лишь бы никто нас не покинул.

Ещё не раз черты из Списка будут сопротивляться нашим попыткам их преобразовать и станут лишь прочнее занимать свои позиции, однако, опыт показывает: рано или поздно нам удастся смягчить их или даже сделать полезными. Некоторым из нас будет очень тяжело достичь этих изменений, и здесь нам поможет только полная готовность, о которой говорится в Шестом Шаге. Нашей целью является больше, чем выживание, и эта цель поможет нам ослабить эти черты и постепенно, с уважением, отказаться от них.

## **Возмещение ущерба**

Подходя к Восьмому Шагу и необходимости составить список для возмещения ущерба, мы должны иметь уже очень ясный взгляд на то, что случилось с нами в детстве, и то, за что мы несём ответственность в своей взрослой жизни. Если этой ясности на протяжении предыдущих семи Шагов достичь не



удалось, велика вероятность, что мы возьмём на себя слишком много ответственности, как за детские, так и за взрослые поступки. Возможна и другая ситуация: мы проигнорируем необходимость возместить ущерб и останемся прозябать в саможалости или затаянном чувстве вины, которое продолжит разрушать наши тело и разум. В Восьмом и Девятом Шагах мы не освобождаем родителей от ответственности и не пытаемся использовать пережитое нами насилие для оправдания эгоистического поведения во взрослом возрасте. Мы не позволяем страху перед неприятными ситуациями помешать нам возместить ущерб. Опыт ВДА показывает, что возмещение ущерба воспитывает характер и даёт внутреннюю силу, получить которую можно, только до конца пройдя этот процесс.

Составляя список в Восьмом Шаге, мы тесно общаемся со своим спонсором или психологом, чтобы определить, как именно возмещать ущерб. Мы внимательно обдумываем концепции прощения и самопрощения. Многие взрослые дети винят себя за то, что транслируют когда-то пережитое насилие своим собственным детям. Мы должны понять, что у нас не было шанса вырасти непохожими на своих родителей. Мы делали со своими детьми то, что делали с нами, потому что ничего другого мы не знали. И это не оправдание, а факт. Зная его, мы начинаем размышлять о прощении себя в Восьмом Шаге.

Мысль о прощении себя тяжело даётся взрослому ребёнку. Мы просим вас о непредубеждённости, попробуйте представить, что Бог давно уже простил вас. Теперь он ждёт, когда вы примите его благословение. Осознать, что мы уже практикуем самопрощение, можно во время собрания ВДА – когда мы заметим, что сами делимся опытом бережного отношения к себе.

Благодаря этому новому отношению мы можем защищать ещё не окрепшего Внутреннего Ребёнка или свою Истинную Личность, когда возмещаем ущерб родителям или родственникам, которые могут по-прежнему отрицать семейную дисфункцию. Идя на этот шаг, мы не должны забывать, что Внутренний Ребёнок всё слышит, но в то же время нас поддерживает мысль, что мы стараемся исправить ущерб от своего взрослого поведения. Мы знаем, что причиной наших ошибок является искажённая информация, усвоенная в детстве, но в этом Шаге мы должны сосредоточиться на своём поведении и необходимости изменить его. Мы не ищем оправданий, однако, прощение себя придаёт нашему взгляду на свою личность и свою жизнь необходимую мягкость. Мы

заботимся о Внутреннем Ребёнке, когда прощаем себя и перепоручаем Богу, как мы Его понимаем, своих родителей и детей.

Жертвам инцеста особенно тяжело даётся идея прощения надругавшегося над ними родителя или родственника. Мы настоятельно рекомендуем таким взрослым детям поговорить с другими членами Сообщества, чтобы найти решение, которое подойдёт именно им. Некоторые родители настолько больны и опасны, что мы ради собственной безопасности и сохранения здравомыслия должны держаться от них в стороне. Нужно дважды подумать, прежде чем говорить с такими взрослыми детьми о возмещении ущерба их насильникам. Скорее всего, в этой ситуации наилучшим способом возместить ущерб будет позаботиться о себе и хорошенько уяснить, что нашей вины в произошедшем никогда не было.

В то же время среди жертв насилия есть много взрослых детей, которые убеждены, что их процесс исцеления не завершится, пока они не простят своих самых жестоких обидчиков. Это трудный процесс, но простить больного родителя и обрести душевный покой возможно. Прощение не означает, что родительское поведение можно считать приемлемым или объяснимым. Оно означает, что мы учимся жить по-новому, освобождая себя от старой травмы.

Девятый Шаг предлагает нам разнообразие способов возмещать ущерб в зависимости от того, кому мы будем его возмещать и в каких отношениях находимся с этим человеком. Иногда достаточно просто попросить прощения, а иногда нужно изменить своё поведение, что не случится в одночасье, а потребует работы по Шагам, посещения собраний и помощи Высшей Силы. Возможно, нам придётся вернуть деньги, которые мы украли или растратили. Возможно, придётся возмещать ущерб всю жизнь – отпуская других людей и позволяя им жить своей жизнью. Если дело касается умершего родителя или друга, мы можем написать им письмо и затем прочитать его вслух наедине с собой или своим спонсором. Если мы помолимся и попросим руководства, мы всегда сможем найти верный способ возместить ущерб.

## **Ежедневная инвентаризация, медитация и пробуждение**

В Десятом, Одиннадцатом и Двенадцатом Шагах мы учимся каждый день проводить личную инвентаризацию, молиться и медитировать, а также нести весть надежды

взрослым детям, практикуя принципы Шагов во всех своих делах. ВДА – программа личностного роста. Двенадцать Шагов приглашают взрослого ребёнка прожить Программу, обретая в ней весь спектр чувств и уверенность в себе. ВДА – это план, который работает.

В Десятом Шаге мы учимся правильно проводить инвентаризацию своих мыслей, поступков и мотивов, мы делаем это бережно и честно, чего никогда не было в нашей родительской семье. В Десятом Шаге многие из нас научатся адекватнее реагировать на ситуации. Мы отказываемся от чёрно-белого мышления и понимаем, что теперь у нас есть выбор. Мы учимся говорить «нет». Мы просим о том, что нам нужно, и начинаем действовать, а не реагировать.

Большинство из нас задолго до ВДА научились проводить личную инвентаризацию. Но та негативная инвентаризация, к которой мы привыкли, была не чем иным как жестоким осуждением из уст Критикующего Родителя. Мы без посторонней помощи прекрасно сомневаемся в себе, критикуем себя и осуждаем за ненормальное поведение. Первые десять Шагов, вероятно, подняли на поверхность токсический стыд и покинутость, которые мы переживали в детские и юношеские годы. Стыд научил нас выискивать всё негативное, как внутри, так и снаружи. Возможно, мы давно уже покинули родительский дом, но в наших мыслях по-прежнему жива глубоко укоренившаяся установка стыдить себя. Есть ли на свете человек, который станет винить себя за то, что воры ограбили его квартиру? Есть, это взрослый ребёнок. Есть ли на свете человек, которому неловко попросить другого отодвинуться, если тот преграждает дорогу? Есть, это взрослый ребёнок. Десятый Шаг помогает справиться с теми негативными посланиями, которые не были проработаны на предыдущих Шагах.

Это не значит, что мы больше никогда не будем критиковать своё поведение или перестанем извиняться за очевидные ошибки. Мы надеемся, что Десятый Шаг позволит нам меньше осуждать себя и быстрее себя прощать. Благодаря такому отношению мы научимся различать, когда мы несправедливо осуждаем себя, а когда намечаем пути развития собственной личности. Мы осознаём, что раньше брали на себя слишком много ответственности за мысли и поступки других людей. Так повелось в детстве, когда мы додумывали и принимали на свой счёт все негласные послания, витавшие в воздухе, пока родители ссорились или без причины критиковали нас. Мы винили себя за дисфункцию, которая

никогда не была нам подвластна. В Десятом Шаге мы обретаем независимость от чужого поведения. Мы учимся быть сосредоточенными на своих мыслях и поступках, учимся сохранять баланс и любить себя.

В Одиннадцатом Шаге мы узнаём, что духовность – не привилегия церковнослужителей или глубоко религиозных людей. Бог, как мы Его понимаем, доступен каждому. Через молитву и медитацию мы развиваем сознательный контакт с Высшей Силой. Мы обретаем силы, чтобы начать жить свободно. Говорят, что жизнь, наполненная молитвами и медитациями, ведёт человека к психической устойчивости и эмоциональной зрелости. В ВДА мы верим, что это так. Сила, которую мы обретаем в Одиннадцатом Шаге, это настоящая сила, идущая от нашего Истинного Родителя – от Бога, как мы Его понимаем.

Медитации посвящено множество книг, в мире существует огромное разнообразие её методов. В ВДА мы стараемся не усложнять. Многие взрослые дети медитируют в тихом и спокойном месте утром, но это можно делать в любое время. Достаточно сесть и провести в расслабленной вертикальной позе от 10 минут до часа. Каждому необходимо разное время. Некоторые из нас в начале медитации делают несколько глубоких вдохов и медленных выдохов, повторяя про себя какое-то позитивное утверждение. Когда нам удаётся сосредоточиться на своём дыхании и любви к себе или душевном покое, мы начинаем ощущать более тесную связь с Высшей Силой. Мы расслабляемся и чувствуем себя в безопасности. Практика – вот, что важно в медитации. Начните и продолжайте тренироваться.

В Двенадцатом Шаге каждый из нас начинает осознавать ценность того, что он пережил. Это осознание – один из ключевых элементов, необходимых для духовного пробуждения и глубоких психических перемен, в результате которых наша расколотая личность обретёт целостность. Мы пережили много боли и логично было бы забыть своё прошлое, однако наш опыт говорит об обратном. Мы выжили и сохранили свой голос. Мы учимся любви и бережному отношению к себе. Мы осознали ценность своего прошлого, и нам хочется передать свою надежду взрослым детям, которые всё ещё страдают. Работая по Двенадцатому Шагу, мы приходим к убеждению, что всё пережитое нами имеет огромную духовную ценность. Мы не живём прошлым, но мы хорошо знаем, откуда пришли, как смогли достичь ясности и обрести смысл жизни. К Двенадцатому Шагу мы обнаружили и

изменили все внутренние негативные установки. Мы научились прощать себя, стали более уверенными и в сообществе ВДА обрели свой собственный голос.

В Двенадцатом Шаге наш рассказ о себе служит средством идентификации, благодаря ему возникает контакт между нами и другими взрослыми детьми, мы несём им надежду, которую не способен дать никто другой. Нечто удивительное происходит, когда один взрослый ребёнок говорит с другим и делится силой, опытом и надеждой. От этого оба получают пользу, и весть выздоровления оживает в биении наших сердец.

Когда взрослые дети несут весть выздоровления в Двенадцатом Шаге, они укрепляют собственную решимость выздоравливать и передают то, что когда-то было щедро им подарено. Отдавая, мы помогаем и себе и другим.

## **Двенадцать Шагов взрослых детей**

В этой части мы предлагаем вам глубокий и всесторонний текст, основанный на принципах ВДА и отражающий опыт, накопленный нами за 30 лет. Здесь собрано около 35 личных историй участников ВДА; в течение 10 лет их записывали с согласия авторов на собраниях, семинарах или по специальному приглашению. В большинстве своём это транскрибированные магнитофонные записи. Каждая история отражает определённую грань Двенадцати Шагов ВДА.

### **Первый Шаг**

**Мы признали бессилие перед последствиями алкоголизма или другой семейной дисфункции, признали, что наша жизнь стала неуправляемой.**

#### **Кто-то в конце концов это написал**

*Когда я впервые прочитал список шаблонов поведения взрослых детей, я почувствовал себя гулко звенящим колоколом. Внешне я был спокоен, но внутри у меня всё вибрировало. Я не мог поверить в то, что читал. Я даже заподозрил, что кто-то специально залез ко мне в почтовый ящик и подкинул этот список.*

*Я потёр страницу, пытаясь пальцами нащупать слова: такими настоящими они мне казались. Слова о привычке безжалостно осуждать себя, угождать перед всеми описывали мои мысли и поведение предельно понятным языком. Я не мог отрицать этого. В детстве меня страшно ругали и подвергали насилию. Никто никогда не слушал меня. И сейчас кто-то совсем незнакомый, ни разу не видел меня, взял и изложил то, что я думал и чувствовал. До ВДА я всю жизнь осуждал себя и считал недостаточно хорошим. Я принимал наркотики, отыгрывал своё внутреннее состояние отвратительными поступками и полностью потерял надежду. Впервые я прочёл Список двадцать лет назад. С тех пор я крепко держусь за ВДА. Четырнадцать черт и Двенадцать Шагов подарили мне новую жизнь и помогли обрести любовь к себе.*

### **Моё тело помнит о том, что случилось**

*Прошло некоторое время, прежде чем я начал понимать то, что слышал на собраниях ВДА. Список шаблонов поведения (четырнадцать характерных особенностей) много значил для меня, и я быстро понял его суть. Но много месяцев (если не лет) все разговоры о стыде и чувстве покинутости проскакивали мимо. Я хорошо помнил насилие, которое мне пришлось пережить: я слышал, как отец обзывал мать последними словами, а когда мне было четыре года, он избил меня. В детстве мне случалось видеть кровь и выбитые зубы, когда пришедший в ярость отец набрасывался на людей с дубинкой или жестяной банкой из-под пива. Но чувства, вызванные этими сценами, долгое время не проявлялись во мне. Я находился в таком оцепенении и был настолько подавлен, что воспоминания не вызывали во мне ужас, который я должен был тогда ощущать.*

*Мне помогла психолог: когда я описывал ей сцену насилия в семье, она попросила меня не спешить. Я почувствовал разницу между тем, как я рассказывал свою историю быстро, не давая место чувствам, и тем, как я излагал её, представляя то, о чём говорю. Моя собеседница сказала, что у меня было посттравматическое стрессовое расстройство. Хотя я отнёсся к этому скептически, я всё же понимал, что мои воспоминания содержат страшные и ненормальные эпизоды. У меня был высокий порог чувствительности: когда я видел насилие, я ничего не чувствовал. Вскоре я получил помощь из другого источника – из кино. Я стал замечать, какие чувства и какое телесное напряжение вызывают во мне сцены насилия. Я не смотрю жестокие фильмы, но несколько случайно попавшихся по телевизору сцен вызвали во мне чувства, которые долгое время я подавлял. Бог сам решил, когда подошло время. Я пришёл в Программу совершенно неготовым к таким чувствам, но теперь тело рассказывает мне о случившемся, и я могу это выдержать.*

### **Дар Двенадцати Шагов**

*Мой друг перестал посещать собрания ВДА, потому что решил, что Двенадцать Шагов – продолжение дисфункциональной семейной системы. В его понимании они были лишь списком действий, которые нужно предпринять, чтобы получить одобрение и научиться вести себя согласно чьим-то правилам. Но на момент образования программы в 1935 году Анонимные Алкоголики не располагали Шагами. Их письменная версия появилась уже после первых собраний и стала попыткой предложить несколько рекомендаций по выздоровлению, а не правил.*

*Кто-то однажды спросил первую сотню трезвых алкоголиков из А.А., что они сделали особенного, что в итоге помогло им вырваться из мёртвого хватки алкоголизма – заболевания, которое веками не поддавалось ни медицинским, ни религиозным средствам. Они ответили, что обсуждали эволюционный процесс своего выздоровления, а затем один из основателей А.А. Билл У. записал последовательность действий, приводящую к трезвости. Это и стало началом Двенадцати Шагов. Глядя на процесс своего выздоровления в программе Взрослые Дети Алкоголиков, я вижу, как Высшая Сила направляла меня в работе по Шагам. Дар Двенадцати Шагов выразился в моей эмоциональной и духовной трезвости.*

### **В борьбе нет ничего благородного**

*Я бывал в ситуациях, которые завершились бы гораздо лучше, если бы я сразу сказал: «Я не могу этого сделать». Вместо этого я брался за невозможное, терпел неудачи и изводил себя за них. Я жил без отдыха, сна и пищи, сосредоточив все силы на поставленной задаче. Я неустанно перебирал в голове различные варианты, пока не находил способ выполнить задуманное.*

*На это уходила вся энергия, необходимая для выживания.*

*Я начал отдаляться от друзей и семьи. Как-то раз я сидел на ковре в своём домашнем офисе и смотрел на кипы бумаг. Я не мог разобраться в них и найти те, которые были нужны. Я не мог подняться с пола. У меня получалось только плакать. Казалось, жизнь никогда не наладится, и я хотел умереть.*

*Мой терапевт сказал: «Если ты поймёшь, что не можешь этого сделать, ты получишь шанс. До тех пор ты будешь тратить энергию на новые попытки. Лучшее, что тебе остаётся, это сдаться, признать свою жизнь неуправляемой, и понять, что ты сам не сможешь сделать всё».*

*Когда моя жизнь ухудшилась настолько, насколько это вообще было возможно, я начал посещать ВДА. И обнаружил, что уже сделал Первый Шаг, когда сказал: «Я больше не могу так. Я сдаюсь». Начиная с того момента, моя жизнь стала улучшаться. Я оттолкнулся от дна.*

*Люди восхищаются, если вы всего себя отдаёте какому-то делу, но в ВДА я понял, что мне нужно помнить о своих возможностях и ограничениях. Когда я не могу с чем-то справиться, мне просто нужно отпустить. Наблюдая, как*



*мои друзья продолжают борьбу, я не пытаюсь за них наладить их жизнь. Когда они достигнут дна, они сдадутся и обратятся за помощью, как это сделал я. В конечном счёте я пришел к выводу, что в борьбе нет ничего благородного. Я сдаюсь.*

### **Я больше не могла справляться с этим в одиночку**

*Я выросла, как мне казалось, в нормальной семье. Моя мать начала работать, когда я пошла в первый класс. Поскольку родители были на работе, мы с моими двумя сёстрами должны были вести хозяйство. Я помню, как мне не нравилось посещать школу и выходить из дома. Когда я была на учёбе, мне хотелось сбежать домой во время большой перемены и убедиться, что там всё в порядке. Я думала: «Если я буду больше трудиться, родители будут лучше ко мне относиться. Я стану достаточно хорошей для того, чтобы меня любили». Но я никогда не чувствовала себя достаточно хорошей.*

*Я выросла и стала учительницей. Поскольку я была одним из самых ответственных работников в школе, мне поручали дополнительные обязанности и проблемных детей. Долгое время я справлялась с этой нагрузкой. Жизнь вращалась вокруг школы и домашних забот. Моя значимость зависела от того, что я делала. Работа стала моей сущностью.*

*У меня стали случаться панические атаки. Когда мне поручили вести дополнительные занятия с детьми и обсуждать с родителями их успеваемость, появился новый симптом – сильные боли в грудной клетке. Тогда я обратилась к врачу. Вскоре у меня случилась сильнейшая паническая атака, и среди ночи я поехала к своему молодому человеку.*

*После этого я пришла к психотерапевту и сказала: «Я так больше не могу». Он спросил меня, что означает «так». Я не знала. По пути домой неожиданно мне пришло в голову, что «так» означает мой образ жизни. Я больше не могла продолжать так жить. Моя жизнь давно стала неуправляемой. Ничто не приносило радости. Я не видела будущего. Даже для того, чтобы поесть или привести себя в порядок, мне требовалась помощь.*

*Несмотря на то, что в моей родительской семье не было проблем алкоголизма, специалист по реабилитации посоветовал мне сходить на собрание ВДА. И я пошла. Оказалось, было ещё слишком рано: из-за тяжёлого состояния, я не могла посещать собрания. Я взяла кое-что из литературы и, прочитав, узнала себя в 14 характеристиках (Проблеме). «Если где-то есть помощь, может быть, я*

обрету её именно в ВДА», – подумала я и начала регулярно посещать собрания. С тех пор я испытываю огромную благодарность за эту Программу.

### **Я рассказала Богу, что у меня не осталось сил**

*В конце недели я, как всегда, поехала к родителям. Мать не обрадовалась встрече со мной. Моё угодничество и поиск одобрения, обычно присутствовавшие в наших отношениях, остались в прошлом. Все надежды, что я смогу удовлетворить её потребности, канули в Лету. Она была угрюмой, мрачной и стыдила меня. Возможно, она надеялась, что я поддамся и попытаюсь исправить её настроение.*

*Много лет назад я планировала завести детей для того, чтобы они эмоционально обслуживали меня и занимались моими потребностями, за счёт чего я надеялась обрести чувство целостности и самоуважения. У моих детей будет жажда жизни, которая и меня заставит испытать счастье невероятной глубины. Я планировала, что меня наконец причислят к рангу «достойных людей».*

*Наверное, в тот день моя мать смотрела на меня как на холодную и вялую лягушку. Мне было грустно и казалось, будто выхода нет, но я решила не исправлять её настроение. Я рассказала Богу, насколько беспомощной себя чувствую, и стала повторять молитву о душевном покое. Неожиданно моя мать оживилась, и я оживилась вместе с ней, почувствовав возможность быть счастливой, радостной и свободной. Здравомыслие пришло на смену безумию. Появилась ясность. На следующий день я до конца осознала, что произошло. Я поблагодарила свою Высшую Силу за случившееся чудо. Я поняла, что прошлые попытки улучшить настроение матери опустошали меня и лишали драгоценной энергии. Я больше не верю в то, что способна исправить её. Не я была причиной недовольства своей матери.*

## **Основная мысль Первого Шага**

Эти рассказы передают главные духовные принципы Первого Шага ВДА – бессилие, неуправляемость, признание поражения и умение отпустить. В Первом Шаге нам предлагается признать, что наша семья дисфункциональна, и её дисфункция влияет на наши мысли и поведение во взрослом возрасте. Нам нужно принять бессилие перед последствиями воспитания в такой семье. Несмотря на внешнюю самодостаточность наша жизнь неуправляема. Социальный статус или компульсивное стремление полагаться только на себя не тождественны выздоровлению. Мы должны понять, что

сила воли или решительность не способны устранить последствия воспитания в нездоровой семье. Мы не сможем разобраться с этой проблемой в одиночку. Нам нужна помощь. Мы должны расстаться с иллюзией, будто сможем найти безболезненное решение.

Кроме того, в этих рассказах описана кропотливая работа по отделению от семьи, которую необходимо проделать, чтобы обрести ясное понимание своей жизни. Отделение означает установку здоровых границ и выход из разрушительных или кризисных ситуаций, характерных для дисфункциональных семей. Взрослым детям бывает очень трудно работать по программе ВДА, так как у них не получается разорвать связь с деструктивными или манипулирующими родственниками. Мы не сможем повзрослеть и обнаружить свою истинную личность, пока будем вовлекаться в опустошающую и нездоровую семейную дисфункцию.

Отделение от дисфункциональной семьи – это здоровый акт неповиновения. Поступая так, мы подрываем власть семейной лжи. Мы открыто заявляем, что больше не будем поддерживать отрицание и играть дисфункциональные семейные роли. Возможно, от этого становится страшно, но мы опираемся на поддержку своей группы ВДА.

Многие взрослые дети отделяются от своих семей с любовью, без отвержения. Им требуется время, чтобы сосредоточиться на себе и освободиться от силы притяжения дисфункциональной системы. В нужный момент мы пересмотрим свои семейные отношения. С некоторыми родственниками мы перестанем общаться, потому что они опустошают нас или нарушают наши границы. Другие примут нас и поддержат на нашем пути, даже если не смогут понять или пройти этот путь вместе с нами. ВДА может улучшить наши отношения с родными, если мы поймём, что не обязаны участвовать в семейной дисфункции. Мы имеем право жить собственной жизнью.

## **Достигая дна**

Выздоровление в ВДА начинается, когда взрослый ребёнок сдаётся, просит о помощи и затем принимает предложенную ему помощь. Некоторые называют признание поражения «дном».

Взрослый ребёнок может достичь дна до того, как начнёт посещать собрания, но это может произойти и после знакомства с Программой, когда он уже будет выздоравливать

по Двенадцати Шагам. Некоторые члены ВДА достигают дна спустя годы после начала выздоровления. Иногда для этого нужно потерять всё и буквально очутиться на улице; а иногда достаточно ощутить, что мы задыхаемся от навязчивой потребности контролировать других. Дном в ВДА может стать и хроническое чувство одиночества, когда ничто не приносит радости и не удаётся достичь полноценного контакта с людьми. Многие взрослые дети не могут продвинуться в выздоровлении из-за неспособности отпустить и довериться себе или окружающим.

В других случаях дном становится навязчивая привязанность или одержимость другим человеком. Эта одержимость может быть настолько безумной, что, кажется, мы потеряем рассудок, если этот человек не будет с нами. Мы заикливаемся на нём, а на самом деле страдаем от детской травмы – боли покинутости. Наша одержимость другим человеком – это повторное переживание первоначальной травмы, нанесённой родителями, которые стыдили и покидали нас в детстве. Душевный раскол не излечивается ни таблетками, ни наркотиками, ни сексом, ни другими отвлекающими средствами. Если даже мы переживём эту одержимость, мы, скорее всего, повторим её в следующих отношениях, если только не попросим о помощи и не примем её. Шаги ВДА лечат эту рану и исцеляют нас милостью Высшей Силы.

В любом дне есть смысл, любое дно может стать отправной точкой для новой жизни. У нас есть надежда. Исцеление возможно.

Признание поражения означает, что мы преисполняем желанием делать всё возможное для выздоровления, умиротворения и душевного покоя. Мы полностью признаём поражение и расстаёмся с мыслями, что сможем «наладить» чью-либо жизнь или кого-то контролировать. У нас появляется готовность посещать собрания, работать по Двенадцати Шагам, чтобы сломать стену отрицания семейной дисфункциональности. Интересно заметить, что по некоторым оценкам до 50% взрослых детей алкоголиков отрицают или отказываются признать наличие проблемы алкоголизма в своей семье. Взрослея в дисфункциональной среде, мы теряем чувствительность к последствиям алкоголизма, насилия или недостатка доверительных отношений.

Выздоровление от последствий алкоголизма и воспитания в дисфункциональной семье – это процесс, а не одномоментное событие. Нам следует быть терпеливыми с собой. Мы должны быть честными в отношении собственного

поведения и мышления, выработанного в процессе воспитания в родительской семье. Если вы оказались на собрании ВДА, вероятно, тому есть причина. Скорее всего, вы не единственный член своей семьи, испытывающий трудности в личных отношениях, на работе и в других областях жизни. По всему миру есть множество семей, где царит отрицание и безмолвно разбиваются сердца. Мы обнаружили, что дисфункция – это заболевание, которое воздействует на всех членов семьи. На индивидуальном уровне оно поражает тело, разум и дух. Семейная дисфункция крайне устойчива и легко передается окружающим. Это прогрессирующая болезнь. Со временем в наших отношениях становится всё больше насилия, контроля или изоляции – смотря какой курс выберет болезнь. Также прогрессирует и «склонность к зависимости»: от работы, секса, денежных трат, еды, голодания, наркотиков, азартных игр – у каждого свой путь.

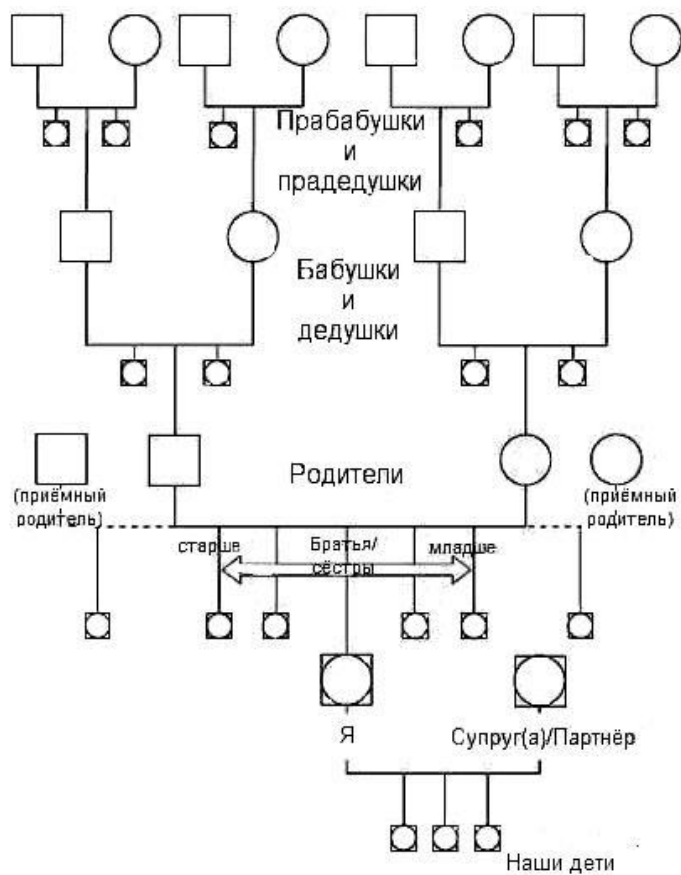
Более того, болезнь передается по наследству. Это означает, что личностные черты и образ мышления, которые есть у нас сейчас, достались нам от предыдущих поколений. Облегчение наступает, когда мы выполняем работу по Шагам, посещаем собрания и ищем руководства Высшей Силы. Когда мы признаем бессилие перед последствиями семейной дисфункции, признаем, что жизнь стала неуправляемой, мы будем готовы перейти ко Второму Шагу.

## **Начало**

По возможности, мы рекомендуем вам посетить шестьдесят собраний за девяносто дней, найти спонсора и начать работу. Тем взрослым детям, у которых есть какие-либо зависимости, мы рекомендуем одновременно посещать и двенадцатишаговые собрания, где занимаются этими проблемами. Хотя многие взрослые дети выбирают для себя только ВДА, наша Программа не заменяет сообщества Анонимных Алкоголиков, Анонимных Наркоманов, Анонимных Кокаинистов.

Мы также предлагаем выбрать себе спонсора. Спонсор – это член ВДА, который посещает собрания, активно работает по Программе ВДА, готов и имеет возможность помогать вам в выздоровлении. Спонсор не будет выздоравливать за вас, но он может оказать вам поддержку, поделиться надеждой и ясностью. Мы настоятельно рекомендуем не затягивать с

## Диаграмма семейных отношений



поиском спонсора. Не проходите Программу в одиночку. Наш опыт показывает, что вы не сможете выздороветь, находясь в изоляции.

### **Первый Шаг: диаграмма семейных отношений**

Нам необходимо нарисовать детальную диаграмму своей семьи, чтобы более чётко увидеть последствия семейной дисфункции в нашей сегодняшней жизни. Эта работа очень важна для выполнения Первого Шага.

В ходе упражнения вы создадите диаграмму своей родительской семьи, на которой будут перечислены ваши родители, дедушки и бабушки, тёти, дяди и другие родственники, которых вы помните или о которых слышали. Схематично изобразив свою семью и личностные особенности родных, вы увидите наследственную природу зависимости или другой семейной дисфункции. Надписи, которые вы сделаете на элементах диаграммы, помогут вам обрести ясность, они не предназначены стать оценочными ярлыками. Из них не вытекает, что вы осуждаете свою семью. Вы ищете шаблоны и сходства. Вы изучаете свою роль в общей структуре. Если вы как следует выполнили эту задачу, диаграмма покажет, что в сложившихся обстоятельствах у вас не было возможности вырасти другим человеком. Если вас воспитывали зависимые, потакатели, транжиры, трудоголики, то во взрослом возрасте вы не сможете значительно отличаться от них.

Рисую диаграмму своей семьи, перечислите родственников по линии отца на одной стороне схемы, а родственников по линии матери – на другой. Образец схемы приведён выше. Вы можете рисовать на альбомном листе, чтобы было больше места. Когда вы начнёте подписывать диаграмму, используйте определения с 1 по 26, приведённые ниже.

### **Метки для диаграммы**

Обратитесь к собственному опыту или восстановите в памяти, что вам рассказывали о каждом из родственников относительно его зависимостей, религиозных взглядов, отношений, питания, сексуальных связей, работы и т.д. Внесите имя каждого родственника в диаграмму, пометив надписью, которая наиболее точно отражает его личность.

Ниже представлен перечень меток для диаграммы семейных отношений, в каждом конкретном случае вы можете использовать одну или несколько:

1. Алкоголик, химически зависимый
2. Употреблял алкоголь или наркотики
3. Потакатель
4. Чрезмерно религиозный
5. Слишком много работал (трудоголик)
6. Ненадёжный, не завершал начатое
7. Злостный должник (всегда занимал деньги) или транжира (броские наряды)
8. Беспокойный (невротик)
9. Перфекционист (в постоянном напряжении)
10. Жесткий, критикующий, склонный к вербальному насилию
11. Постоянно болеющий, ипохондрик
12. «Сидящий на таблетках» (постоянно принимал лекарства)
13. Кухарка (всегда думала о себе в последнюю очередь)
14. Полный, страдающий ожирением
15. Душевнобольной
16. Болезненный, инфантильный, слишком чувствительный
17. Не отрывался от зеркала (считал себя лучше остальных)
18. Дамский угодник, игрок, жиголо, повеса
19. Сексуально агрессивный, небезопасный
20. Жестокий, бил окружающих, щипал, угрожал, был склонен к рукоприкладству
21. Больно хватал или затевал неуместную борьбу
22. Вор, мошенник, подделывающий документы, не в ладах с законом
23. Спорщик (не успокаивается, пока с ним не согласятся)
24. Угодник
25. Мученик
26. Одиночка



**ДУХОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПЕРВОГО ШАГА:**

бессилие и признание поражения

## Второй Шаг

**Пришли к убеждению, что Сила, более могущественная, чем наша собственная, сможет вернуть нам здравомыслие.**

**Нездоровая зависимость обладает большой силой и неуклонно прогрессирует**

*Я хочу сказать, что зависимость от других людей – это коварное и стойкое заболевание. После восемнадцати лет работы по Двенадцати Шагам я решил, что могу завести отношения с женщиной, которая, как мне казалось, была зависима от романтических отношений. Нездоровая одержимость, развившаяся пока я пытался спасти и исцелить эту женщину, привела меня на грань срыва.*

*Сначала у нас всё было просто замечательно. Я дарил ей цветы и конфеты. Она пила вино и развлекала меня рассказами о своей жизни в Европе. Мы даже писали друг другу стихи.*

*Безумие началось, когда я понял, что у нас разные представления о честности. Будучи членом ВДА, я полагал, что большинство людей честны или стремятся к честности. Я ошибался. Но к моменту, когда это стало мне ясно, я уже был слишком вовлечён в отношения. Следующие полгода превратились в ад, полный зависимости и одержимости. Каждый раз, когда ради этого человека я приносил в жертву ценности, усвоенные в Программе, мне казалось, я теряю свою душу. Когда я наконец решил уйти, я испытал такую эмоциональную боль, которую едва мог вынести. Лишь благодаря молитве, Второму Шагу и помощи двух моих спонсоров я нахожусь сегодня здесь и у меня есть здравомыслие. Я твёрдо знаю, что зависимость от других людей терпелива, она дремлет и прогрессирует в нас. В ней скрыта неистовая сила.*

**Я преподавала Библию, но обрела Высшую Силу именно в ВДА**

*Когда я впервые прочла «Сила, более могущественная, чем наша собственная, сможет вернуть нам здравомыслие», я подумала: «Ну я-то не сумасшедшая!» Я регулярно ходила в церковь. Была уверена, что я хороший человек. Я даже ощущала духовный подъём. Тем не менее, в течение долгих лет я была несчастна. Внутри зияла пустота, которую я ничем не могла заполнить. Я вела занятия по Библии и во имя Бога*

*совершала много хороших дел, но я так и не смогла понять, почему мне выпало испытать физическое и сексуальное насилие.*

*Однажды друг пригласил меня вместе с ним сходить на собрание по Двенадцати Шагам. Люди, которых я там увидела, показались мне странными. Я думала, что всем им нужно срочно пойти в церковь, чтобы обрести Бога. По мере того как я продолжала посещать собрания, я поняла, что не им не хватает Бога, а мне честности. Я осознала, что множество раз обращалась к Богу, но не была честна. Я просила Его о помощи, не снимая при этом маски успешности. Я осознала, что я не давала Богу возможности помочь мне. Я указывала своей Высшей Силе, что следует делать. Я сама была маленьким богом, контролирующим и жестоким. Мое поведение было безумным.*

*Восемь лет назад я созналась мужу и детям во лжи, так как скрывала от них свои истинные чувства. Мой сын сказал мне: «Мама, я думал, у тебя идеальный брак». У меня была религия, но не было Высшей Силы. Теперь Бог, как я Его понимаю, учит меня, что я сама не являюсь богом, что я не могу контролировать ни людей, ни события и не могу изменить никого, кроме себя.*

### **Впервые увидеть здравомыслие**

*Когда я впервые прочёл Второй Шаг, меня сильно смутила фраза о возвращении здравомыслия. Тем не менее я не стал спорить, а продолжал работать над Шагом, и мне воздалось. Я признал, что безумие, которое выражалось в моей наркотической зависимости и компульсивном поведении, я долгое время принимал за здравомыслие. Будучи мужчиной, склонным к угодничеству, я часто действовал безответственно, и моё отрицание лишь способствовало этому. Не раз я совершал опасные поступки, не понимая, что можно жить по-другому.*

*Поскольку я остался верен Программе и продолжал изучать Шаги, я постепенно пришёл к выводу, что никогда и не знал здравомыслия. Моя родительская семья, с её постоянными скандалами, унижениями, угрозами, не в состоянии была воспитать здоровую личность с ясным взглядом на жизнь. Моё понимание здравомыслия не было полностью искажённым, но и назвать его правильным трудно. В процессе проработки Второго Шага я сначала обрёл ясность, а уже потом здравомыслие. Я достиг ясного понимания той степени насилия, к которому привык. Эта ясность впервые в жизни привела меня к истинному здравомыслию. Сегодня я понимаю, что у меня есть выбор, как*

*вести себя в тех или иных ситуациях: безумно, например, скандалить, стыдить и обвинять, или здраво – быть в гармонии со своими чувствами, молиться и просить о помощи. Ко мне возвращается ясность, и я впервые в жизни обретаю здравомыслие.*

### **Когда я потеряла себя, Высшая Сила взяла всё в свои руки**

*Я чувствовала, будто члены семьи вращаются вокруг меня с ужасной скоростью. Состояние мамы, страдавшей от болезни Альцгеймера, становилось всё хуже. Сожитель бил её. Моя умственно отсталая младшая сестра умирала от рака молочной железы, и её нужно было перевести в другое учреждение.*

*На работе я едва понимала, что от меня требуется. Я плохо спала, просыпалась среди ночи и думала о смерти: не о суициде, а о том, на что это похоже – умереть и продолжать испытывать боль. Я вела себя агрессивно. Я потеряла способность что-то делать для других людей и не справлялась с проблемами своей матери и болезнью сестры. Мужу надоело терпеть мою враждебность. У меня случился эмоциональный срыв.*

*Всей душой я надеялась, что Высшей Силы не существует, потому что, если бы она существовала, меня бы судили и отправили в ад – так мне казалось.*

*Мой терапевт сказал: «Просто отпусти. Если ты не можешь ничего сделать, не делай ничего». Муж говорил: «У тебя эмоциональное истощение. Поручи свои дела кому-нибудь другому».*

*По мелочам я всё ещё помогала семье, но была вынуждена отпустить серьёзные решения, касающиеся мамы и сестры. Довольно скоро мать поместили в специализированный санаторий, где она была в безопасности. Сестру перевели в учреждение, где она смогла спокойно доживать свои дни. Бог заботился о моей семье, а я просто делала то, что могла, и отпускала остальное. Высшая Сила заняла своё место. Я совершенно потеряла себя, и Бог позаботился о проблемах, которые я не могла решить сама.*

### **Я пришла к убеждению**

*Я рада, что во Втором Шаге сказано «Пришли к убеждению...» Мои отношения с Богом оставляют желать лучшего. Были времена, когда я верила в Бога, и были такие, когда мне казалось, что Высшей Силы не существует. Что касается второй части Шага, «вернуть нам здравомыслие», я не чувствую себя безумной. Скорее я организовала безумную*

систему вокруг себя. Долгое время я жила в сумасшедшем темпе, считая его нормальным. В результате я перестала справляться и соответствовать требованиям, которые сама себе предъявляла. Тогда я стала делать только самое необходимое. Я поднималась, чтобы принять душ. Я вставала, чтобы поесть.

Я своими глазами видела чудеса, о которых рассказывают в Программе, совпадения, которые нельзя было объяснить простой случайностью. Вначале я думала: «Вот это да! Как так получилось? Как здорово спланировано!». Именно тогда я стала приходить к убеждению, что есть Высшая Сила, которая заботится обо мне.

Мне ещё предстоит проделать долгий путь по Второму Шагу. Сегодня вечером я впервые поняла слова «пришли к убеждению». Раньше мне было ужасно плохо оттого, что я не могла сделать Второй Шаг, ведь я не верила в Высшую Силу. Я решила, что не смогу выполнить и оставшиеся Шаги, так как они опираются на этот; и, следовательно, я никогда не смогу выздороветь. Но постепенно я прихожу к вере, что существует нечто, способное направлять мою жизнь. Эту часть Шага я могу сделать.

### **Я слушаю**

На мой взгляд, если в этом мире есть логика, то в нём должна присутствовать Высшая Сила. В течение последних месяцев я научился просто проживать моменты спокойных размышлений. Я пока не испытал никаких чудес в Программе, но поверил, что в мою жизнь может вернуться здравомыслие. Я пришёл к убеждению, что есть Высшая Сила. В своём выздоровлении я не ожидаю немедленных или радикальных изменений ни в профессиональной жизни, ни в отношениях, ни в эмоциональной сфере. Я не стараюсь чем-то занять себя. Я не пытаюсь подавить или запить таблетками свою боль. Это для меня ново.

Сегодня я не чувствую себя так неестественно, как раньше, когда я впервые начал работать над Вторым Шагом. Я просто прошу Бога дать мне знать, что он где-то существует. У меня появилось немного веры.

## **Основная мысль Второго Шага**

По этим рассказам хорошо видно смятение, которое мы испытываем, когда разговор заходит о Высшей Силе. До прихода в ВДА многие думают, что Высшая Сила равнодушна, обманчива, жестока или холодна по отношению к тем, кто

по-настоящему в неё верит. Второй Шаг помогает пересмотреть начальное представление о Высшей Силе и определить, что для нас является истинным. Мы отправляемся в это путешествие с открытым сердцем.

В нескольких рассказах описано безумие или искажённое мышление взрослых детей. Безумие, о котором мы говорим во втором Шаге, касается постоянных, противоречащих здравому смыслу, попыток исправить или вылечить родительскую семью через свои нынешние отношения. Стремясь исцелить дисфункциональную семью из прошлого многие из нас в текущих отношениях заняли место Высшей Силы. Мы исполняли роль Бога, когда притворялись всезнающими, супергибкими, лишь бы контролировать и манипулировать другими людьми. Наводя порядок в собственном доме, мы ошибочно полагали, что разбираемся с проблемами из родительской семьи. Возможно мы устранили из дома алкоголизм или другую дисфункцию. Но наши дети, склонные к зависимому или агрессивному поведению, демонстрируют нам наше поражение. Мы непроизвольно передали им семейное безумие и искажённое мышление.

Некоторые взрослые дети уезжают из своей дисфункциональной семьи, чтобы жить лучше и обрести здравомыслие. Но они сталкиваются со схожими проблемами: дисфункция родительской семьи всюду следует за ними. Нам в голову никогда не приходила мысль, что болезнь живёт внутри нас в форме постоянного страха и искажённого мышления. В этом и состоит пара-алкоголизм.

Некоторые из нас ставят себя в позицию «беспомощного Бога», и таким образом находят творческий способ манипулировать и контролировать. До прихода в ВДА беспомощность, которой мы научились в детстве, многим из нас давала власть. Мы не хотим сказать, что в детстве мы не испытывали истинной беспомощности, просто во взрослом возрасте многим из нас она стала помогать контролировать других.

Помимо роли беспомощного, в дисфункциональных семьях есть также роли героя, потерянного ребёнка, козла отпущения, белой вороны и шута. Эти роли закладывают фундамент для нездорового поведения во взрослых отношениях. Например, если мы были семейным героем, то и во взрослом возрасте предпочитаем выступать в роли героя или спасателя. Повинуясь безумию, мы ущемляем себя в личной жизни или на работе, надеясь таким образом заслужить признание и похвалу, хотя в глубине души не считаем себя достойными. Некоторые из нас терпят невероятное

пренебрежение и насилие в обмен на малую толику внимания. За нашей отзывчивостью скрывается стремление контролировать другого человека. Обычно нам кажется, что мы не заслуживаем счастья. Мы читаем книги по самопомощи и узнаём из них, как выражать потребности и желания, но потом формулируем свою просьбу в такой требовательной манере, что задеваем окружающих. Мы искренне удивляемся, когда наши попытки воспринимают в штыки. Нам кажется, нас предали, но мы снова и снова делаем одно и то же.

Безумие потерянному ребёнку во взрослом возрасте выражается в его изоляции или отказе просить о помощи. На первый взгляд может показаться, будто он оставил попытки исправить родительскую семью. Многие потерянные дети страдают «анорексией отношений». Они избегают отношений, боясь быть покинутыми, и корни этой боязни – в родительской семье. Подобно всем взрослым детям, они испытывают сильнейший страх покинутости. Во взрослом возрасте они стараются не вступать в отношения, таким образом сводя к минимуму риск повторной травмы. Страх перемен пересиливает страх оказаться в изоляции. Если потерянный ребёнок не получает помощи, то этот страх передаётся и его детям.

Безумие, изоляция и манипуляции могут принимать и другие формы, но все они оставляют нас с чувством покинутости, злости или растерянности. Тем не менее, мы тиражируем такое поведение, повторяя старые ошибки. Черпая энергию в страхе, наша ложная личность пренебрегает возможностью получить настоящую помощь. Она предпочитает снова и снова применять старые шаблоны мышления и поведения, что неизбежно приводит к тем же травмирующим результатам, которыми всегда заканчиваются наши решения.

Многие взрослые дети смутно представляют суть здравого смысла, так как в детстве не видели примера здорового поведения от своих родителей. У них не было чётких границ. Наказания и поощрения были непоследовательными. Родители руководствовались искажённым мышлением, которое мешало увидеть реальные отношения в семье. В результате этой путаницы они вели себя непоследовательно или безразлично. Мы поверили, что их поведение нормально, в то время как оно было нездоровым и противоречило всем нормам приличия и канонам истинной родительской любви.

С одной стороны, Второй Шаг говорит о том, что мы обладали здравомыслием, но утратили его. Однако мы могли и не знать здравого смысла и познакомиться с ним, только придя в ВДА. Во время проработки Второго Шага можно

словом «ясность». В этом Шаге мы обретаем ясность относительно того, как семейная дисфункция влияет на нас во взрослом возрасте. Мы ясно видим свою покинутость и глубокое чувство стыда. Многие из нас находят здравомыслие Второго Шага через ясность.

Когда в своём поведении на работе или в отношениях, мы замечаем черты из Списка, мы понимаем, что возвращаемся к дисфункциональному безумию или неуправляемости. Данный список является превосходным барометром искажённого мышления и нездоровых реакций. Он включает в себя страх властных фигур, угодничество, суровое самоосуждение, чувство вины при защите своих интересов, зависимость от эмоционального возбуждения, зависимое и созависимое поведение. Мы путаем любовь с жалостью и склонны «любить» тех, кого можем спасти. Мы и сами можем выступать в роли спасаемого. Если мы по-прежнему практикуем эти черты, значит мы вернулись к безумному образу жизни.

Кроме того, безумие заставляет нас различными способами вредить себе. Мы можем делать это через нездоровые отношения, наркотики, разрушительное или опасное поведение. Мы видели, как взрослые дети постоянно переходят из одних дисфункциональных отношений в другие, надеясь, что с новым человеком им будет лучше. Взрослый ребёнок снова и снова «влюбляется», игнорируя сигналы об опасности, исходящие от объекта привязанности. Когда наступает разрыв, он испытывает мощное чувство покинутости, связанное с детскими переживаниями пренебрежения и отвержения.

Чтобы избежать опустошающей боли от разрыва романтических отношений, многие взрослые дети причиняют себе ущерб с помощью наркотиков, секса, азартных игр, переедания и других деструктивных действий. Некоторые погружаются в чтение, работу или денежные траты. Третьи попадают в порочный круг разрыва отношений с последующим воссоединением. Четвёртые быстро переключаются на нового партнёра, чтобы заглушить боль потери.

Некоторые взрослые дети, бегущие от боли отношений, систематически создают ситуации, в которых могут получить «дозу» стыда. Подобно героинозависимому, который ищет свой наркотик, взрослый ребёнок ищет способ испытать чувство стыда. Как бы странно это ни прозвучало, многие из нас стали зависимы от стыда и чувства покинутости. Мы росли в атмосфере этих чувств, поэтому в своей сегодняшней жизни ищем ситуации, способные их воссоздать. Такое заявление



шокирует, но многие из нас подпишутся под ним. Это поведение присуще многим новичкам в различных двенадцатишаговых сообществах – их образ жизни ориентирован на кризис. Человек, привыкший к кризисным ситуациям, чувствует себя живым только, когда находится в кризисе, который сам спровоцировал. Точно так же многие взрослые дети чувствуют себя живыми только, когда испытывают чувство стыда или покинутости. Они будто бы ищут то, чего больше всего боятся, поскольку привыкли к этому. Такому мышлению детей учат в нездоровой семье.

Как уже было сказано, безумие означает, что мы повторяем одни и те же действия, а ожидаем новых результатов. Нам всем это знакомо. Перемен не произойдёт, пока взрослый ребенок не начнёт работать по Шагам, что в результате позволит перестать искать любви и самоутверждения вне себя. Важным этапом к возвращению здравого смысла является признание поражения перед потребностью вредить себе или избегать своих чувств. Кроме того, нам поможет честность относительно своих поступков и мотивов. Нужно правильно называть своё поведение и избегать иллюзорного ощущения, что «у нас всё в порядке», когда на самом деле мы в беде. Честность и ясность мыслей приходят в процессе поиска Высшей Силы и посещения собраний ВДА. Мы перестаем реагировать и начинаем действовать, выбирая истинную связь с Высшей Силой взамен деструктивных или лишённых любви отношений.

Если мы остановимся и прислушаемся к себе, мы поймём, что Сила, которая привела нас в ВДА, остаётся с нами по сей день. Раньше знакомство с Программой казалось случайностью, но сейчас мы понимаем, что добрая Сила всегда сопровождала нас. Соприкосновение с ней – одно из величайших чудес, которое многие взрослые дети ощутили в процессе проработки Второго и последующих Шагов. Для кого-то Высшая Сила – это просто нечто любящее и заботливое. Она терпеливо помогает каждому взрослому ребёнку обрести целостность и соединить разрозненные частички личности.

## **ДУХОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ВТОРОГО ШАГА:**

непредубеждённость и ясность

## Третий Шаг

**Приняли решение препоручить свою волю и жизнь заботе Бога, как мы Его понимаем.**

### **Отпусти. Пусти Бога.**

*Прошло довольно много времени, прежде чем я определилась, каков мой Бог. Я не верила в доброго Бога. Я была уверена – всё, что может пойти не так, обязательно пойдёт не так. Я понимаю, неразумно ожидать самого худшего, но со мной всегда происходило именно оно.*

*Чтобы избавиться от негативного мышления, я пришла в ВДА. Я постаралась поверить, что не несу ответственность за всё на свете и что события, происходящие в моей жизни, находятся под контролем Бога. Мне было сложно. В любой ситуации я всегда считала себя виноватой. Я до сих пор только частично избавилась от своего контроля. Сейчас, когда я сталкиваюсь с трудностями, я напоминаю себе: «Отпусти, пусти Бога».*

*Постепенно, по мере работы над Шагами, я препоручила свою волю и жизнь Богу, как я Его понимаю. По счастливому совпадению моя жизнь стала лучше. Сейчас, когда я начинаю вести себя импульсивно, я останавливаюсь и пытаюсь выровнять своё поведение. Иногда мне приходится говорить вслух «Я отдаю это Богу». Сейчас я верю в существование силы, которую некоторые называют Богом. Именно благодаря ей всё, что должно произойти, обязательно происходит. Мне стало легче отказываться от своего контроля.*

### **Контроль давал ей чувство безопасности**

*Мне трудно препоручить свою волю и жизнь заботе Бога. Я не могу «отпустить»: мне кажется, это было бы безответственно.*

*Я не прислушивалась ни к своему телу, ни к своему разуму. В течение длительного времени я игнорировала свои чувства и реакции, потому что не считала их важными. Только сильные страхи вынудили меня прислушиваться к собственному телу. Я решила, что причиной моего панического состояния были дела, которыми я не хотела заниматься. Чтобы чувствовать себя в безопасности, мне приходилось держать всё под контролем. Сегодня, когда я принимаю решение, я стараюсь не истязать себя разными «надо было» или «а что было бы если». Я делаю то, что нужно, и отпускаю остальное. Я перестала стараться сделать так, чтобы всё шло по-моему.*

*В ВДА я меняю свою жизнь. Я стараюсь нормально воспринимать все возможные варианты. В каком-то смысле я препоручаю свою силу этой группе ВДА, которая больше, чем я. Сейчас я начинаю работу над Третьим Шагом.*

### **Сострадание, прощение, любовь и благодарность**

*Я пришла в Программу после того, как у меня закончились отношения, длившиеся семь лет. Когда мой любовник оставил меня, мне казалось, будто я перестала существовать. Я чувствовала такую сильную боль, которую мне никогда раньше не приходилось испытывать. Все известные мне страхи вдруг закипели во мне. Я хотела жить, но не понимала, как справиться с болью. Я не очень верила, что Бог позаботится обо мне, так как я была слишком занята заботой о других людях. Я наконец-то осознала всю глубину отчаяния, которое толкает людей на самоубийство. Я начала понимать, что взрослые дети имеют в виду, когда говорят, что, занимаясь собой, чувствуют себя лучше.*

*Когда я пыталась контролировать всех людей вокруг, дары и чудеса, преподносимые жизнью, казались мне совсем не тем, чем они были на самом деле. Главной моей заботой были тикающие биологические часы. Когда мне становилось больно, я компульсивно занималась уборкой дома, чтобы вообще перестать чувствовать. Я видела боль других, но использовала её как зацепку, чтобы спасти их, вместо того, чтобы ощутить идентификацию, сопереживание и просто прислушаться. Только когда я препоручила свою жизнь и волю Богу, всё, что я понимала на интеллектуальном уровне, стало реальным и осязаемым. Когда я прорабатывала Шаги и признавала поражение, ко мне приходили сострадание, прощение, любовь и благодарность. Препоручая свою жизнь и волю Высшей Силе, я стала замечать, как эти духовные принципы воплощаются в жизни других людей.*

*Я научилась любить через прощение. Моё представление о любви было плодом моих фантазий. Я не умела любить себя, поэтому я всегда искала мужчин, которых ставила на место бога. Я делала всё, о чем бы мужчина ни попросил меня: меняла причёску, макияж, одежду, я вела себя так, как ему того хотелось. Я верила, что замужество и появление детей всё исправят. Когда я выходила из дома и шла на работу, я становилась совсем другим человеком. Я не знала, как быть настоящей. Я была подделкой. Я покидала себя. В конечном счёте я поняла, что покидая себя сегодня, я не смогу преодолеть чувство покинутости и отверженности из детства.*

*Программа ВДА вернула мне чудо жизни. Теперь я могу испытывать сострадание, прощать, любить, быть благодарной, и эти эмоции придают смысл моей жизни. Я беру ответственность за то, что происходит в ней сегодня. Я веду себя честно и открыто по отношению к другим людям. Я испытала духовное пробуждение.*

### **Я услышала голос Внутреннего Ребёнка**

*Препоручить свою волю и жизнь Высшей Силе было трудно. Я не слышала громового голоса с небес и не могла понять, как же я узнаю волю Бога. Однажды на собрании прозвучали такие слова: «Если, приступая к какому-либо действию, я уже имею в голове готовый результат, то я исполняю свою собственную волю». Эти слова стали для меня полезным инструментом.*

*На собраниях я также услышала о Внутреннем Ребёнке. Однажды я делала упражнение, благодаря которому словно бы установила контакт с пятилетней малышкой внутри себя. Я впервые почувствовала волю Бога, когда эта Внутренняя Девочка захотела что-то сделать, а Критикующий Родитель, сидящий в моей голове, ответил: «Нет, этого делать нельзя». Я решила при следующем же удобном случае попробовать ему противостоять. И вот однажды я отправилась в банк и по пути проехала мимо магазина. Мне захотелось заскочить в него, купить хлеба и бананов. Критикующий Родитель немедленно возник в моей голове и сказал: «Нельзя останавливаться. Ты сказала женщине из банка, что скоро приедешь». Детский голос ответил: «Я хочу хлеба и бананов прямо сейчас!» Я припарковалась и купила хлеб и бананы. Когда я ехала в банк, я беспокоилась о том, что может произойти из-за того, что я нарушила договорённость. Служащая банка ушла на обед, но оставила для меня бумаги. Получилось, что я не причинила ей никаких неудобств.*

*Сейчас я с интересом замечая, как делаю то, что хочу, пусть это и выглядит совершенно нелогичным. Я разрешаю себе, потому что, мне кажется, именно таким образом Бог сообщает, чего он от меня хочет. Он подзадоривает моего Внутреннего Ребёнка. От того что я удовлетворяю его желания, очень часто кто-то из окружающих тоже выигрывает. Я думаю, поэтому я и получаю эти послания.*

### **«Бог-полицейский» или истинный родитель?**

*Я долго бился над Третьим Шагом, потому что вместо Бога видел своего агрессивного и обвиняющего отца. Я всегда думал, что Бог – это такое сверхсильное существо, которое живёт в дальних уголках космического пространства и ведёт учёт всем моим плохим мыслям и поступкам. У меня был «Бог-полицейский», который, как я верил, накажет меня за несовершенно поведение. Тогда я отказался от Бога и стал говорить окружающим, что я агностик, так как это производило впечатление. Я прожил свою жизнь в бесконечном цикле болезненных отношений, увольнений с работы и потери друзей. На самом деле, я и дружить-то не умел. Чтобы не испытывать боль, я прекратил вступать в отношения. У меня не было выбора. Я вёл себя компульсивно и с каждым годом всё больше терял контроль.*

*Когда я пришёл в ВДА, я узнал про Третий Шаг и не захотел никакого Бога. Я работал над Первым Шагом и посещал собрания. Я старался быть непредубеждённым, но всё равно злился на Бога. Благодаря Второму Шагу и Решению ВДА я расширил своё представление о Нём. Во Втором Шаге упоминается Высшая Сила и предлагается воспринимать её как любящую и благожелательную. В Решении ВДА говорится, что «нашим настоящим родителем является Высшая Сила, которую некоторые из нас предпочитают называть Богом». В нём также сказано, что Высшая Сила дала нам Двенадцать Шагов выздоровления.*

*Спустя годы я пришёл к убеждению, что меня можно любить. Я заменил «Бога-полицейского» истинным родителем, который никогда не покинет меня. Мои отец и мать – это люди, давшие мне биологическое рождение. Но истинным родителем для меня стал Бог, как я Его понимаю. Сегодня у меня появляется выбор, когда я отдаю свою волю и жизнь в Его руки. Этот Бог слышит меня.*

### **Основная мысль Третьего Шага**

ВДА является духовной, а не религиозной программой, и это означает, что мы избегаем догматизма, теологических дискуссий или свидетельств Божественных чудес. Мы не связаны ни с одной религиозной, мистической или духовной системой убеждений. Тем не менее, мы считаем, что выздоравливающий взрослый ребёнок должен обязательно найти Высшую Силу, которая поможет ему исцелиться от последствий воспитания в дисфункциональной семье. Мы настаиваем на необходимости этой важнейшей части

программы выздоровления, хотя очень хорошо понимаем, как сложно многим из нас поверить и довериться. Мы не навязываем никому религиозность или духовные убеждения. Мы стремимся вернуть свою целостность и в этом процессе опираемся на Двенадцать Шагов, профессиональную помощь и Высшую Силу. Это и есть путь ВДА.

Личные истории, приведённые выше, говорят о неотъемлемом праве каждого взрослого ребёнка выбрать Бога по своему усмотрению. Впервые в жизни мы можем сами подумать о том, что для нас означает Высшая Сила, не опираясь на мнение других людей. Второй Шаг показал, как много взрослых детей считали Бога наказующим или безразличным. В Третьем Шаге мы открываемся новому восприятию. Некоторым из нас удобно использовать слово «Бог» для обозначения Высшей Силы. Другим более близки термины: Дух Вселенной, Отец Света, Мать Земля, или Божественное Начало. Некоторые члены ВДА, находящиеся в процессе поиска духовности, рассматривают группу ВДА как силу, более могущественную, чем их собственная. Что бы мы ни решили называть Высшей Силой, мы принимаем решение день за днём препоручать нашу волю и жизнь её заботе.

Мы препоручаем всё и не торгуемся с Богом, как мы Его понимаем. Мы не пытаемся одно отдать Высшей Силе, а другое оставить под собственным контролем. Если нам сложно препоручать волю и жизнь Высшей Силе, мы можем начать с того, что отдадим ей ненависть к себе, сомнения в себе или страхи. Мы можем попросить Бога забрать наше компульсивное поведение, избавить от обид или выученной ярости. Некоторые из нас пойдут дальше и смогут передать заботе Бога не только это, но и свою волю и жизнь. Это процесс, которому мы учимся доверять.

В рассказах Третьего Шага показан неиссякаемый источник надежды и терпения, созданный любящим Богом, который подарил нам программу восстановления нашей жизни. К этой милости мы можем возвращаться снова и снова, черпая в ней принятие себя, веру в себя и любовь. Каждый раз, когда мы делаем Третий Шаг, мы припадаем к источнику Божественной любви. Мы наполняем своего Внутреннего Ребёнка, свою Истинную Личность. Мы приходим к убеждению, что Бог слышит наши молитвы и любит нас, что бы ни случилось.

В Третьем Шаге ВДА выражается духовный подход к заболеванию «семейной дисфункциональности». В ВДА мы рассматриваем одержимое мышление и зависимое поведение

как духовную дилемму, а не психическое заболевание. Мы не оспариваем науку и медицину, которые добились значительных успехов в изучении высшей нервной деятельности. Их исследования крайне важны для понимания человеческого поведения и функций мозга. Мы широко используем многие клинические термины, например: депрессия, панические расстройства, биполярное расстройство, диссоциация, посттравматическое стрессовое расстройство. Некоторым членам ВДА ставили диагноз множественной личности или шизофрении.

Мы не думаем, что нашему мозгу не хватает определённых элементов. И стоим на позиции, что мы целостны, и у нас была нормальная реакция на ненормальную ситуацию – воспитание в дисфункциональной семье. Чтобы защититься от той среды, мы развили в себе черты выживания, компульсии, саморазрушительное поведение; все они прорабатываются в Шагах ВДА и им находится духовное лекарство. Мы не преуменьшаем серьёзность состояния взрослого ребёнка. Болезнь «семейная дисфункциональность» проявляется через зависимое поведение, химические аддикции, диссоциацию. Эта болезнь может привести к гибели. Ежедневно взрослые дети совершают самоубийства, умирают от передозировки или гибнут день за днём в изоляции, полагая, что их положение безнадежно. В ВДА мы верим, что родились целостными и утратили эту целостность на уровне разума, тела и духа под воздействием стыда и покинутости. Нам нужна помощь, чтобы найти способ вернуться к своему изначальному состоянию.

Какие бы психические заболевания нам ни диагностировали, мы ищем Высшую Силу в молитве и на собраниях ВДА, на которых избавляемся от хронического ощущения, что мы особенные. Мы верим: Богу известно, что именно скрывается за названиями психических болезней, и Он безвозмездно предлагает помощь тем, кто ищет любовь и Божественный свет. Мы верим, что для проблемы семейной дисфункциональности есть духовное решение.

Мы считаем, что помимо глубокого чувства стыда и покинутости значительная часть нашего эмоционального и умственного истощения связана с непоколебимой тягой к контролю. В ВДА мы осознаём, что контроль – это та черта выживания, которая помогала нам сохранять безопасность и выживать в дисфункциональной семье. Мы контролировали свои мысли, голос и даже осанку, чтобы не привлекать внимания агрессивного родителя или опекуна. Мы чувствовали, что родители всё время ищут повод критиковать или вербально нападать на нас. Во взрослом возрасте мы

продолжаем нездоровым образом контролировать себя и свои отношения. Это приводит к покинутости или привычному хаосу. Мы обещаем вести себя иначе, но в конце концов возвращаемся к одержимой потребности наводить порядок, вытирать пыль, стирать, закрывать, открывать, беспокоиться, предугадывать, задавать вопросы или сверх бдительно контролировать свои мысли и поступки, чтобы чувствовать себя в безопасности. Но этого всегда недостаточно. Опыт показывает, что в семьях, где царит удушающий контроль, не остаётся места для надежды и духовности.

Решив препоручить свою волю и жизнь заботе Бога, как мы Его понимаем, мы в действительности принимаем сразу два решения. Когда в Третьем Шаге мы решаем попросить руководства Высшей Силы, мы также решаем отпустить свой контроль. Мы отказываемся от планов на жизнь, основанных на нашей собственной воле. Мы просим Бога о помощи, и этот поступок разрушает саму основу нашей инстинктивной реакции самостоятельно справляться со всеми проблемами.

Решение, принятое нами в Третьем Шаге, это одна из первых возможностей сделать свой настоящий выбор.

По многим причинам просить Высшую Силу о помощи непросто для взрослого ребёнка. Мы с детства привыкли, что высказывать подобные просьбы рискованно, что родители не приветствуют такие разговоры и могут негативно их воспринять. Когда мы обращались за помощью, нас обвиняли в эгоизме или незрелости. Нам говорили, что мы должны помалкивать или учили нас не доверять своему восприятию того, что происходило вокруг. С возрастом мы перестали не только обращаться за помощью, но даже рассматривать саму возможность сделать это. Когда мы выросли, многие из нас старались ни о чём не просить окружающих, считая себя вполне самодостаточными. Такое отношение может серьёзно помешать обратиться к Богу за исцелением от семейной дисфункциональности.

Оно же часто мешает попросить спонсора о помощи в работе над Двенадцатью Шагами. Если мы действительно хотим положительных перемен, нам нужно перестать играть роль Бога, обратиться за поддержкой и прожить все неприятные чувства, сопровождающие этот рискованный шаг. Мы ставим себя на место Бога и избегаем просьб о помощи самыми странными способами. Многие взрослые дети играют роль Бога, философствуя о происхождении человека, о



Вселенной и мистике, но мы используем эти сведения для того, чтобы не жить собственной жизнью. Люди обращаются к нам за знаниями в духовной сфере, а мы ощущаем себя ненастоящими, понимая, что свои собственные потребности мы игнорируем. У нас нет никого кроме самих себя, чтобы обратиться за помощью. Мы цепляемся за контроль. И превращаемся во всезнающего Бога, не имеющего точек соприкосновения с обычными людьми.

Другие играют роль Бога и не обращаются за помощью, называя себя агностиками или атеистами. Их словно отталкивают беседы на духовные темы. Это не означает, что мы принижаем взгляды агностиков или атеистов. ВДА уважает их позицию. Но, если мы начинаем использовать её для сохранения изоляции, мы встаём на трудный путь. Чтобы выйти из изоляции и начать общаться с людьми, необходимо попросить о помощи. Недостаточно просто говорить на эту тему. Нужно отпустить контроль и совершить действие. Мы решаемся попросить кого-либо о помощи, а затем принимаем эту помощь, когда нам её предложат. Мы не можем выздоравливать в одиночку.

Для того чтобы пройти Третий Шаг и приступить к последующим, необходимо изменить своё отношение и начать просить о помощи. Мы понимаем, что простое посещение собраний ВДА и рассказы о своих страхах и надеждах не приводят к немедленному желанию обратиться к Высшей Силе. Многие из нас ещё сомневаются, нужна ли им помощь, другие задаются вопросом, не будут ли они отвергнуты, если рискнут обратиться. Некоторые взрослые дети по-прежнему злятся на Бога за то, что он словно бы не вмешивался в их деструктивные или нездоровые семьи. А кто-то сомневается, существует ли Высшая Сила вообще. Но есть способ выяснить это – взять и попробовать. Можно жить по-другому.

## **Неиссякаемый источник**

Не бойтесь исчерпать Третий Шаг. Он даёт постоянный ресурс надежды, которая необходима, чтобы ослабить продиктованные страхом попытки контролировать себя и других. Когда мы будем работать над остальными Шагами, мы неминуемо снова столкнёмся с контролем и неверием в себя. Это вполне естественно, ведь для выживания в родительской семье жизненно необходимым было научиться контролировать свои чувства и эмоции. Контроль давал ощущение

безопасности и предсказуемости, но в то же время забирал часть нашей личности и искажал душу. В Третьем Шаге мы начинаем постепенно и осторожно ослаблять свой жёсткий контроль, заменяя его эмоциональной свободой.

Каждый раз, когда мы сталкиваемся с глухой стеной контроля и чувствуем, что никогда не преодолеем её, нам следует помнить, что в любой момент мы можем припасть к неиссякаемому источнику Божьей милости. Третий Шаг и поддержка других выздоравливающих взрослых детей – бесконечный ресурс надежды и веры. Мы можем черпать из него день за днём.

Опыт показывает, что отпустить жёсткий контроль – возможно. Тем не менее, нужно сначала разобраться, что значит «отпустить». Некоторые из нас ставят знак равенства между «отпустить» и «умереть» или «понести серьёзный ущерб». Многие взрослые дети панически боятся ослабить хватку над зависимостью или деструктивным поведением, полагая, что именно она обеспечивает их жизнь и безопасность. Мы видели взрослых детей, которые до конца цеплялись за нездоровое поведение. Одним суждено умереть из-за того, что они не найдут в себе готовности отпустить. Другие смогут отпустить и будут жить. Отпустить – не просто, но мы сможем это сделать с помощью Высшей Силы и группы поддержки ВДА.

В Третьем Шаге нам не предлагают жить без ограничений. Мы не хотим погрузиться в анархию, не имея реального выбора. Напротив, обозначив свои страхи и зависимые черты, мы уходим от контроля. Мы движемся к Высшей Силе и настоящей свободе.

В Третьем Шаге мы глубже узнаём, как боролись с контролем и с Высшей Силой большую часть своей жизни. Многие взрослые дети надеялись на милость или вмешательство Бога, но на самом деле не могли отойти и позволить Ему действовать. Мы стыдились самих себя из-за неспособности отпустить и по-настоящему поверить. Мы думали, что никогда не сможем прийти к подлинной вере. Мы забыли слова, которые многократно слышали в детстве: «Бог всегда любит нас».

Мы осознаём, что избавляемся от контроля, когда в сложных ситуациях молитвы начинают приносить успокоение в наши мысли и чувства. Мы осознаём, что отпускаем контроль, когда выходим из изоляции и просим другого взрослого ребёнка выслушать наши страхи и надежды. Мы выбираем общение вместо привычного одиночества. Мы отпускаем, когда честно признаём проблемное поведение, которое хотим исправить. Мы молимся и просим помочь нам обрести готовность измениться. Мы позволяем другим людям участвовать в нашей жизни.

## **Дар выбора**

Выбор – это подарок Бога за умение отпускать. Многие из нас упражняются в этом умении и рисуют график, который вешают на дверцу холодильника. По горизонтали мы отмечаем свои ежедневные успехи. В какие-то дни наш контроль зашкаливает, и мы чувствуем себя одиноко и обособленно. В другие дни мы освобождаемся от контроля и ловим проблеск воли Бога. Мы ощущаем свободу. Мы учимся различать, какие события или решения требуют повышенного внимания, а какие можно проигнорировать. Мы избавляемся от контроля, когда открыто просим о том, что нам нужно, а не манипулируем другими людьми, пытаясь добиться того, чего в действительности не хотим. Избавляясь от контроля, мы расширяем свой выбор. И тогда узнаём, что нам нравится, а что нет. Уходит ощущение, будто мы обречены повторять одни и те же ритуалы контроля, чтобы прожить ещё один день. Мы идём в новую кофейню или записываемся в колледж, и учимся познавать окружающий мир. Мы начинаем брать уроки пения или становимся волонтером в каком-нибудь стоящем деле. Мы пачкаемся, копаясь в грядках, или наблюдаем, как пыль копится на мебели, не принимаясь за компульсивную уборку. Мы видим произведение искусства в лужице молока, пролившемся на прилавок. Мы учимся слушать своего Внутреннего Ребёнка и быть спонтанными. Это и есть выбор, простирающийся перед нами. Возможности бесчисленны, но мы отпускаем их, когда принимаемся контролировать.

До знакомства с ВДА у нас не было настоящего выбора. Мы зависели от наркотиков, еды, сексуальных отношений, работы; мы не знали, куда идём. Многие из нас могли лишь реагировать, не в силах изменить привычное поведение. В ВДА мы находим духовное решение проблемы семейной

дисфункциональности и разрываем сложившийся цикл. Мы заменяем косность и страхи надеждой. Мы открываемся навстречу переменам.

Мы принимаем решение ежедневно препоручать свою волю и жизнь заботе Высшей Силы. Мы осознаём, что путь к истинному выбору – это духовный путь, он начинается с отрицания и отсутствия выбора, ведёт нас через расширение возможностей к интуитивной способности различать суть вещей. Выбор, который открывается перед нами в ВДА, пропорционален целостности наших границ: чем больше мы отпускаем, тем крепче они становятся. Это и есть парадокс программы ВДА – отпуская, мы укрепляем свои границы.

### **Несколько слов о религиозном насилии**

ВДА с уважением относится ко всем религиям и системам духовных убеждений, которые существуют в мире. Мы не судим, какая религия лучше, а какая хуже. Третий Шаг открывает нам широкий путь исследований духовной сферы. Мы поощряем членов групп стремиться к более наполненной духовной жизни, чтобы добиться максимального прогресса в выздоровлении.

Многие из членов сообщества ВДА пострадали от религиозного насилия, которое могло заключаться в жестоком обращении людей, имевших наилучшие намерения. Другие взрослые дети были жертвами сексуального насилия со стороны священника или другого служителя церкви.

В Третьем Шаге мы говорим о любви Бога, но в то же время признаём, что многие взрослые дети испытали духовное насилие, и им сложно вдвойне: они страдают от контроля и не могут принять концепцию Высшей Силы. Эмоциональный и духовный ущерб, вызванный пережитым предательством, опустошает. Тем, кто испытывает подобное, ВДА предлагает развивать непредубеждённость и быть бережными к самим себе во время работы по Программе и поисков Бога, как они Его понимают. Мы верим, что обретаем надежду через духовное решение вместе с другими выздоравливающими взрослыми детьми.

Духовное насилие могло проявляться и в других формах. Например, некоторые взрослые из нашего окружения на публике изображали добродетельных людей, а за закрытыми дверями проявляли ненависть и насилие. Так формируется ещё одно искажённое восприятие Бога: сбитый этим лицемерием с толку ребёнок думает, что видит истинное Его лицо. Тем не менее, мы не должны забывать, что Решение ВДА гласит:

«Нашим настоящим родителем является Высшая Сила, которую некоторые из нас предпочитают называть Богом. Хотя мы выросли в алкогольных или дисфункциональных семьях, наша Высшая Сила дала нам Двенадцать Шагов выздоровления».

Решение ВДА также предлагает рассматривать наших родителей как биологический инструмент, давший нам жизнь. Для многих из нас, выбравших путь ВДА, истинным родителем является любящий Бог.

Для стабильного выздоровления и настоящих глубинных перемен необходимо, чтобы мы обрели Бога, как мы Его понимаем. Мы не можем отказаться от настойчивого поиска пути к Нему, независимо от того, что нам говорили в детстве.

ВДА – духовная программа, предлагающая силу и милосердие, необходимые для исцеления духовных и эмоциональных ран. Сила заключена в Шагах ВДА и в созданном на их основе Сообществе. Работа по Программе, подкреплённая работой с психологом, поможет взрослым детям, подвергшимся религиозному насилию, найти способ проработать Третий Шаг. Мы сможем отыскать путь к своему Истинному Родителю, к Богу, как мы Его понимаем.

## **Молитва Третьего Шага**

Многие взрослые дети, чтобы упорядочить свой Третий Шаг и перейти к Четвёртому, используют молитву Третьего Шага. Некоторые читают её вместе с другим человеком: им может быть спонсор, психолог, духовный наставник или близкий друг. Мы советуем делать это вместе, чтобы научиться приглашать людей принимать участие в вашей новой жизни. Разделяя молитву с другим человеком, мы видим, что устанавливаем истинную связь со своей жизнью и с окружающими людьми. Вот молитва Третьего Шага:

*Боже, я готов отпустить свои страхи и отдавать свою волю и жизнь Твоей заботе, день за днём. Дай мне мудрость отличить то, что я могу изменить, от того, что я изменить не в силах. Помогни помнить, что мне можно просить о помощи. Я не одинок. Аминь.*

### **ДУХОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ТРЕТЬЕГО ШАГА:**

готовность и принятие помощи

## Четвёртый Шаг

**Произвели тщательную и бесстрашную нравственную инвентаризацию.**

**Лучше один раз увидеть**

*В ВДА мне предстояло узнать много нового. Идентификацию со Списком характерных особенностей я ощутила и в работе с психологом, и на первом собрании. Но все разговоры о Внутреннем Ребёнке, стыде и покинутости были за гранью моего понимания. Психолог видела, что со мной происходит, и с помощью Четвёртого и Пятого Шагов помогла мне понять мою утрату или боль непрожитого горя.*

*Она использовала Двенадцать Шагов, литературу ВДА, упражнения для работы с чувствами, позитивные утверждения и ещё одну технику, благодаря которой я смогла разглядеть стыд и покинутость за опытом насилия, пережитого в детстве. Она объяснила: когда отец проклинал и запугивал меня, на самом деле он меня стыдил и покидал. Я никак не могла понять этого, пока она не попросила принести на один из сеансов мои детские фотографии. Хотя раньше я уже видела эти снимки, по-настоящему рассмотреть их смогла только тогда. Передо мной лежала фотография, на которой мне было пять лет. До знакомства с ВДА я не находила в ней ничего особенного, но фотография всегда очень нравилась моей маме. Карточка стояла у неё на телевизоре. Психолог попросила взять этот снимок в руки и смотреть на него, ничего не говоря. Наконец я смогла разглядеть, какой чувствительной и нежной девочкой я была. Никогда раньше я не замечала, как светились мои глаза. Улыбка на моём лице была искренней. После этого я стала понимать, что такое стыд и покинутость. Я сделала первый шаг навстречу Внутреннему Ребёнку.*

**Целительная сила равновесия**

*Я попал в ВДА, едва протрезвев и став чистым. Мне казалось, я схожу с ума. Я совершал такие поступки, и такие мысли вертелись у меня в голове, что я серьёзно волновался за своё душевное здоровье. Я постоянно слышал голоса, твердившие, что я сумасшедший или скоро им стану. Когда я прочитал Четвёртый Шаг, то не смог признать, что у меня*

есть хорошие качества. Я был уверен, что у меня чёрная душа. Мне казалось, я похож на Джекилла и Хайда. Снаружи я выглядел спокойным, но внутри страшился собственных мыслей и одержимостей.

Я избегал близких отношений, боясь, что выкину какой-нибудь номер и причиню вред другому человеку. Подростком я обращался со своей племянницей так, что мне стыдно до сих пор. Придя в ВДА, я вспомнил своё поведение. Я сам себе был противен и не знал, помогут ли мне Шаги. Я, как сумел, сделал Третий Шаг и начал Четвёртый. Из-за привычки безжалостно осуждать себя я перечислил в нём только негативные мысли и проступки и принялся ждать приговора. Мне и в голову не приходило уравновесить список своими положительными чертами. А о стыде, передающемся из поколения в поколение, или о том, как родители покидали меня, я вообще не задумывался.

Психолог посмотрел на мой Четвёртый Шаг и предложил написать десять положительных черт своего характера. Я почти отказался, потому что искренне считал, что меня просят солгать. В своём безумии я решил, что честность – единственное спасение, а написать черту, в которую я сам не верил, было бы нечестно. Тем не менее готовность возобладала, и я выполнил задание; к тому же требовалось зачитывать эти черты во время сеансов. Мне было тяжело, но результат оказался удивительным. Хотя я не верил, что позитивные утверждения помогут, я стал всё чаще задумываться о них. Я сделал Четвёртый Шаг, а затем Пятый и решил, что легче не стало. Но на самом деле кое-что произошло. После Пятого Шага я продолжил жестоко осуждать себя при любой ошибке. Однако в то же время в моей голове стали всплывать те самые позитивные утверждения, и благодаря им мне удавалось остановить себя.

Всё это было 20 лет назад. Сейчас я могу мысленно представить весь список своих положительных черт и верю в каждую из них. Позитивные утверждения и другая работа по программе ВДА дали мне возможность вздохнуть спокойно, остановиться и начать относиться к себе иначе. Я думал, что всё плохое исходит от меня, но выяснилось, что мне сильно «помог» наследственный стыд. Я был уверен: во мне нет ничего хорошего, а теперь знаю: моя ценность безусловна.

#### **Четвёртый Шаг развеял стыд**

*Четвёртый Шаг положил конец стыду. Мною долго руководило убеждение, будто я ненормальная и ущербная. И этот Шаг развеял весь мой стыд.*

*Это убеждение стало зарождаться в детстве, когда моими потребностями пренебрегали, а уязвимостью пользовались. Тогда я ещё не могла понять, что болезнь родителей и их насилие стали причиной моего чувства покинутости и заброшенности. Я решила, что просто недостаточно хороша, чтобы получать эмоциональную поддержку и заботу, в которых нуждалась. Чтобы выжить, я научилась хорошо себя вести, быть идеальной и правильной. Я всегда знала, как добиться одобрения. Я думала, если у меня получится быть достаточно хорошей, я буду в безопасности.*

*Я сделала Четвёртый Шаг, составив список своих положительных и проблемных поступков. Так я объективно оценила, какими сильными качествами обладаю, а какие стороны моей личности нуждаются в доработке. Стыд исчез, а я начала видеть себя такой, какой была на самом деле. Мне больше не нужно было оправдывать или рационализировать своё поведение, чтобы справиться со стыдом. Стыд – это ложь, он пытается убедить меня, что я плохая. На самом деле я совершала как хорошие поступки, так и плохие. Четвёртый Шаг показывает мне истину. Он говорит мне, что я человек. Кое-что я уже умею делать, кое-чему ещё предстоит научиться. Этот Шаг принёс мне ощущение самооценности, благодаря которому я стала отпускать компульсивное стремление быть безупречной, быть правой и искать одобрения.*

#### **Краткая и подробная инвентаризация**

*Мне не стоит приступать к инвентаризации со словами «Боже, что со мной не так?». Я должна признать в себе как хорошее, так и всё остальное. Нет необходимости мучить себя, думая только о плохом. Мне нужно предельно честно и скрупулёзно составить как краткую, так и развёрнутую инвентаризацию. Важно, чтобы между положительными качествами и теми, что доставляют мне неприятности, был баланс.*

*Помимо полной инвентаризации в Четвёртом Шаге, я составляю краткую инвентаризацию того, что случилось за день. Однажды утром я готовила овсянку для своего мужа. Он заявил, что варит кашу на водяной бане, и тогда хлопья равномерно развариваются и не прилипают к стенкам кастрюли. Я сверкнула на него глазами, но, вместо того чтобы*



*повторить слова матери – «Не нравится, делай сам!» – я перевела дыхание и попробовала взглянуть на ситуацию спокойно. Анализ случившегося прошёл достаточно просто. В детстве, чем бы ни занималась мать, это было крайне важно, и прерывать её запрещалось. Я разозлилась, когда муж нарушил то, что я считала границей. Во мне поднялась ярость, когда выяснилось, что правила, применяемые матерью, не распространялись на меня. Муж влез в мою готовку. Я хотела ответить так, как отвечала мать, но вместо этого решила использовать навыки выздоровления. Я попросила, чтобы в следующий раз, когда я буду занята приготовлением пищи или чем-нибудь другим, он сначала обратился ко мне, спросил, могу ли я прерваться, и лишь затем начинал разговор. Он пообещал попробовать и в следующий раз поступил именно так.*

*Длительная инвентаризация – Четвёртый Шаг – ставит передо мной вопросы по всем областям жизни. Я провела три разных исследования: одно – в группе по изучению Шагов, другое – со спонсором, третье – наедине с собой. Отвечая на вопросы, я поняла, кто я, что было со мной раньше, где я находилась на этапе каждой инвентаризации и куда шла.*

*С помощью этих инвентаризаций, я узнала, что я – живой человек, со своими предпочтениями, с пороками и добродетелями. Проанализировав свою семью, я осознала, что стыд, который я чувствовала, принадлежал не мне. С его помощью моя дисфункциональная мать контролировала мир вокруг себя. Благодаря Четвёртому Шагу я выросла эмоционально и духовно. Теперь я знаю, как быть такой, какой я всегда хотела быть.*

## **Приступая к Четвёртому Шагу**

Когда речь заходит о Четвёртом Шаге, многие взрослые дети говорят: «Зачем ворошить прошлое? Что было, то было. Я забуду и стану жить дальше».

На эти заявления ВДА найдётся, что ответить. Люди редко приходят в Сообщество по ошибке. Вы здесь не просто так, поэтому постарайтесь быть непредубеждёнными. Опыт показывает: прошлое может стать нашим самым ценным приобретением, если мы готовы попросить о помощи, проделать всю необходимую работу и выяснить, что с нами произошло. Даже те взрослые дети, которые и без проработки Шагов прекрасно помнят случаи насилия и пренебрежения, получают пользу от выполнения Четвёртого Шага. Сами воспоминания не всегда приносят исцеление и прощение себя.

Не понимая природу покинутости, заключённой в прошлом, взрослый ребёнок не может освободиться от неё. Неосознанное прошлое становится будущим для следующих поколений. Зависимость от других людей, от химических веществ и жалкое существование с удивительной точностью передадутся нашим детям. Мы просим вас сделать этот Шаг и все последующие, чтобы найти свою Истинную Личность и разорвать цикл семейной дисфункции. Если наши Шаги не принесут облегчения и ясности, мы полностью вернём вам весь прежний образ жизни. Таковы гарантии ВДА.

## **Срыв в ВДА**

Если мы пропустим этот Шаг или последующий, мы рискуем снова оказаться в нездоровой зависимости от окружающих или вернуться к саморазрушительному поведению. Срыв в ВДА всегда связан с новым всплеском страха, ненависти к себе или покинутости из детства. Мы заново разыгрываем роли и зависимое поведение, которые переняли у своих нездоровых родителей. Срыв может принимать разные формы, но описанные особенности характерны для всех.

Одна из форм срыва выглядит следующим образом: взрослый ребёнок в течение нескольких недель находится во власти одной или нескольких черт выживания и наносит ущерб себе или окружающим. Эти черты мы называем Списком характерных особенностей (Проблемой) или шаблонами поведения. Иногда срыв означает, что мы остаёмся в отношениях, полных эмоционального или физического насилия, не имея чёткого плана по их завершению. В такой период взрослый ребёнок, как правило, возвращается к саморазрушительному поведению: алкоголизму, эмоциональному перееданию, употреблению наркотиков, азартным играм, беспорядочным половым связям. В срыве мы снова боимся людей, обладающих властью, или жестоко осуждаем себя. Некоторые из нас чувствуют «эмоциональное похмелье», после того как впадают в нездоровое зависимое поведение. Мы видим, что слабеют наши границы, и замечаем, как манипулируем людьми в надежде получить то, в чём, по нашему мнению, нуждаемся. В то же время другие взрослые дети начинают утверждать себя в семье, становясь контролирующей властной фигурой для ребёнка, жены или мужа. Раздражаясь, мы проявляем насилие: впадаем в ярость и

забываем о честности. Возможно, мы испытываем муки совести, но чувствуем, что бессильны измениться. Если так происходит, значит, мы не дали настоящего шанса Программе или Шагам ВДА.

Кому-то Сообщество уже помогло освободиться от наиболее ярких форм разрушительного поведения. В срыве они найдут другую компульсию или выработают образ действий, который окажется столь же опасным. Каким бы ни был срыв, для взрослых детей он означает, что в том или ином виде к нам возвращается отрицание, и мы обнаруживаем, что снова пытаемся выжить с помощью шаблонов из Списка. Мы забываем, что у нас есть выбор. Мы снова играем дисфункциональную семейную роль, перестаём чувствовать и, как правило, прекращаем посещать собрания.

В ВДА благодаря твёрдому намерению любить себя и быть добрыми к себе мы достигаем «эмоциональной трезвости». С её помощью мы перестаём вредить себе.

## **Пересматривая Первый, Второй и Третий Шаги**

Многие из нас начинают Четвёртый Шаг с ревизии трёх предыдущих. В Первом Шаге мы поняли, что бессильны перед последствиями семейной дисфункции и что наша жизнь становится неуправляемой, когда мы пытаемся контролировать других или удовлетворять свои внутренние потребности из внешних источников. Мы бессильны перед чертами выживания, которые выработали, чтобы сохранить себя в дисфункциональной среде; однако, мы знаем, что со временем сможем смягчить или ослабить некоторые шаблоны поведения ВДА.

Во Втором Шаге мы узнали, что значит «прийти к убеждению». Мы поняли, что наделяли Высшую Силу чертами своих родителей: безразличием, укорами или жестокостью. На этом Шаге мы учимся отделять Бога от их поведения. Мы стараемся увидеть в отце и матери двух людей, давших нам жизнь, а в Высшей Силе – Истинного Родителя, который никогда не покинет нас.

В Третьем Шаге мы поняли, что компульсивное стремление контролировать себя и других мешает нам воспринимать волю Бога для нас, а она заключается в том, чтобы мы жили в гармонии со своими чувствами, в творчестве и духовности. Если мы отпускаем, Бог вручает нам подарок – настоящую возможность выбирать. До выздоровления все наши попытки сделать выбор были на самом деле завуалированным контролем. Третий Шаг показал, что

зачастую возможность выбрать начинается после столкновения с отрицанием. Мы растём в Программе и постепенно в наших решениях появляется подлинный выбор, мы развиваем способность различать суть вещей. Мы учимся спокойствию и знаем, что Бог есть Бог.

Разница между тщательной бесстрашной инвентаризацией в Четвёртом Шаге и идентификацией наших мыслей и поступков в Первом заключается в балансе. В Первом Шаге мы анализировали последствия воспитания в атмосфере насилия и смотрели, как это насилие проявило себя в нашей сегодняшней жизни через защитные механизмы, приобретённые в детстве. В каком-то смысле мы проделали инвентаризацию родителей. Мы определили, что с нами произошло, чтобы ясно увидеть, как жить дальше. В Четвёртом Шаге мы уравниваем знание о последствиях семейного насилия анализом собственного проблемного поведения. Повзрослев, мы стали причинять вред окружающим. Мы принимали неправильные решения, основываясь на опыте родительской семьи, и обвиняли других людей, когда те вынуждали нас измениться. Многим из нас пришлось неоднократно повторять одни и те же ошибки, потеряв надежду научиться действовать иначе. В глубине души мы поверили, что не сможем жить по-другому. Порой в попытке избежать критики мы занимали позицию жертвы, но это только усугубляло чувство беспомощности. Мы всё глубже погружались в отчаяние и ненависть к себе. Или же мы становились страдальцами: винили окружающих за насилие с их стороны, но отказывались взять ответственность за работу над своим выздоровлением. Многие бунтующие взрослые дети используют пережитое насилие, чтобы оправдать и защитить своё откровенно нездоровое поведение и отвергнуть любые предложения помощи. Мы должны найти способ сдаться и начать учиться новому. Нам необходимо уяснить, что предложения помощи – это не критика и не нападение на нас.

У многих есть дети, которые однажды окажутся в ВДА из-за того, что получили от нас болезнь – семейную дисфункциональность. Пусть мы не хотели этого, но часто именно так и происходит. Нам стыдно, мы переживаем, глядя на то, что сделали с собой и с ними. Но ВДА даёт надежду. С помощью поддержки нашей группы и спонсора мы сможем измениться. Мы приходим к убеждению, что можно жить по-другому. Если мы настойчиво работаем по Шагам ВДА, в

жизни происходят такие чудеса, о которых мы и подумать не могли. Обычно в результате работы по Четвёртому Шагу мы обретаем исцеление и глубже ощущаем присутствие Бога. Чувство стыда растворяется, и этот Шаг освобождает от убеждения, что нас нельзя простить. Полученная свобода крепнет с завершением каждого из последующих Шагов.

## **Инвентаризация, лишённая обвинений**

В работе по Четвёртому Шагу ВДА мы должны помнить самое главное: это инвентаризация, лишённая обвинений. Основатель ВДА Тони А. считал, что взрослым детям следует провести «тщательную и лишённую обвинений инвентаризацию родителей, потому что по сути мы стали ими». Тони говорил, что мы интернализировали своих родителей. Мы превратились в них на уровне мышления и поведения, даже если старались быть другими.† Хотя в первую очередь в этом Шаге мы занимаемся собой, мы также добавляем к нему инвентаризацию семьи. Без этого в ВДА мы не сможем провести тщательную и бесстрашную инвентаризацию.

Целью Четвёртого Шага, как и любого другого Шага ВДА, не могут быть обвинения. И тем не менее мы должны вернуть родителям и родственникам ответственность за их действия и бездействие. Отсутствие обвинений и возвращение ответственности – вот что поможет провести сбалансированную и одновременно тщательную инвентаризацию.

Мы возвращаем ответственность своей семье, когда называем то, что с нами происходило, не боясь, что нас станут высмеивать или нам не поверят. В Четвёртом Шаге мы открыто говорим об угрозах, побоях, неподобающих прикосновениях, обо всём, что бы с нами ни случилось в прошлом. Мы рассказываем о своём опыте спонсору или духовному наставнику.

Мы стараемся никого не обвинять, помня о наследственной природе семейной дисфункциональности. Родители посеяли в нас семена стыда и страха, переданные им предыдущим поколением. Они тоже были детьми, которым не оставили выбора. Они выживали так же, как выживали мы. Одни родители были явными садистами, далёкими от раскаяния, другие же старались сделать наилучшее, что было в их силах. Эти люди приняли осознанное решение воспитывать своих детей не так, как воспитывали их. Многие из них воздерживались от алкоголя, но и они транслировали детям

страх и стыд. Некоторые научились говорить детям поддерживающие слова любви и поощрения, но всё равно передали им собственную неуверенность и неспособность по-настоящему любить себя. Многие из нас – дети именно таких родителей. Мы отыгрывали своё внутреннее состояние через зависимости и другое саморазрушительное поведение, продолжая семейную дисфункциональность.

Непьющие родители, сами воспитанные в алкогольной среде, по сути являются невыздоровливающими взрослыми детьми, которые, сами того не желая, транслируют семейную дисфункциональность. Они представляют собой типичных зависимых личностей, которыми руководят внутренние наркотики страха, эмоционального возбуждения или тревожности. В этом состоит пара-алкоголизм. Он сказывается на детях точно так же, как сказывается активное употребление алкоголя. Наши непьющие родители были зависимыми людьми, которыми управляли сотни видов страхов и сомнений в себе. Они проецировали на нас страх и тревожность, и это приводило к тем же последствиями, что и алкоголизм. Таким образом родители передали химическую зависимость или зависимость от других людей, даже не сделав и глотка спиртного.

Пьющих родителей мы также не стремимся обвинять. Алкоголик страдает неизлечимым заболеванием, которое прогрессирует и усугубляется. Алкоголик болен на уровне тела и разума. Обвиняя больных людей, мы не сможем достичь того духовного уровня, к которому стремимся.

Наш отказ от обвинений не означает, что мы станем подавлять гнев или отвращение. Многие из нас переживают ярость, рассказывая о насилии и пренебрежении. Эти чувства – совершенно естественная реакция на жестокое и нездоровое обращение родителей.

Мы стараемся не занимать позицию жертвы. Такое мышление помешает нам получить эмоциональные и духовные дары ВДА. Если мы научимся точно называть произошедшее с нами, а не обвинять других, мы найдём дорогу к исцелению и прощению себя. Если мы сможем назвать истинную природу покинутости и стыда, это даст нам энергию. Встав на этот путь, мы выходим из роли жертвы и возвращаем свою личную силу. Четвёртый Шаг дарит нам шанс прояснить события прошлого

и превратить болезненное детство в самое ценное приобретение. Когда мы понимаем, что с нами произошло, мы обретаем способность помогать другим взрослым детям так, как не сможет никто другой, даже самые преданные своему делу специалисты или служители церкви. Со смирением мы скажем наконец: «Вот, что со мной случилось. Это история моей жизни. И можно жить по-другому».

Мы стараемся вернуть родителям ответственность, но в то же время особое внимание уделяем справедливости по одной простой причине. Многим из нас в процессе проработки Четвёртого Шага предстоит осознать, какой вред мы нанесли своим детям. Мы передали им то, что сделали с нами. Многим удалось изменить своё поведение и возместить ущерб. Тем не менее кому-то однажды суждено стать объектом инвентаризации собственных детей, пришедших в ВДА. Вот поэтому мы проводим лишённую обвинений, и в то же время справедливую, инвентаризацию семьи и родителей. Если мы справедливы, то и сами сможем надеяться на справедливость.

Хотя в Четвёртом Шаге мы анализируем наследственную природу семейной дисфункциональности, мы должны помнить, что этот Шаг посвящён инвентаризации себя. В ВДА мы учимся видеть своё отрицание и заниматься собой. Это означает, что вместе с поведением родителей мы анализируем своё собственное. Мы концентрируемся на себе и стремимся обрести ясность и освободиться от семейной дисфункциональности. Мы прекращаем попытки исцелить родительскую семью через текущие отношения. Мы хотим выйти из изоляции и перестать повторять одни и те же шаблоны, которые оживляют наши худшие страхи – покинутость и ненависть к себе. Мы хотим вернуть свою целостность.

Когда вы работаете над Четвёртым Шагом, и вообще над всеми Шагами ВДА, мы просим вас относиться к себе бережно. Необходимо сочетать испытующий взгляд на своё поведение с особой мягкостью к себе. Мы должны твёрдо защищать Внутреннего Ребёнка, или свою Истинную Личность. В то же время нельзя позволить страху или другим неприятным чувствам помешать нам честно исследовать собственное поведение.

## **Таблицы и задания Четвёртого Шага**

Приведённые ниже таблицы и задания помогут детально проанализировать последствия воспитания в дисфункциональной семье. По таблицам проводят инвентаризацию черт выживания, секретов, ущерба, обид, сексуального насилия и посттравматического стрессового расстройства. Большинство взрослых детей страдают той или иной формой ПТСР, которое часто выражается в сверхбдительном внимании к происходящему вокруг и пристальном слежении за словами и действиями других людей. Это последствия воспитания в обстановке, где нам всё время приходилось быть начеку.

Духовные принципы Четвёртого Шага – честность перед собой и мужество. Мы предлагаем вам быть честными и дотошными, но в то же время бережными с собой. Взрослые дети с лёгкостью перечисляют свои недостатки и берут ответственность за чужие поступки. Важно сохранить баланс и найти свои достоинства, даже если кажется, что вы ими не обладаете. У вас есть хорошие черты. Эти упражнения помогут быть бережными к себе и уравновесить дефекты характера ценными качествами.

Мы рекомендуем вам постоянно общаться со своим спонсором или психологом пока вы будете заниматься этими упражнениями. С помощью собраний, телефонных звонков и электронных писем членам Сообщества вы сможете не терять из виду свою цель и полностью сосредоточиться на том, что делаете. Четвёртый Шаг – это шанс разобраться в том, что случилось с нами. Мы проходим этот этап в атмосфере любви, понимания и поддержки. Этим наш нынешний опыт отличается от того, который нам пришлось получить в детстве, когда мы не могли говорить, доверять или чувствовать. Четвёртый Шаг даёт возможность нарушить все три дисфункциональных правила при поддержке ВДА и Бога, как мы Его понимаем.

### **Распознать свои чувства**

Прежде чем приниматься за упражнения Четвёртого Шага, пересмотрите список чувств, приведённый ниже. В нём объясняется, как наши чувства проявляются на телесном уровне. Он пригодится, когда мы начнём выполнять упражнения.

Некоторым взрослым детям не только свойственно подавлять чувства или диссоциироваться от них, им сложно распознать и понять их. Возможно, нам показывали список



чувств, а мы смотрели и не понимали, что означают эти слова. Мы не можем разобраться в этой сфере, потому что называть и проживать свои чувства для нас совершенно ново. В детстве и юности они зависели от настроения и поведения родителей. Мы бдительно следили за тоном их голоса, жестами и позами. Мы наблюдали за поведением отца или матери, пытаясь понять, что нужно чувствовать или не чувствовать. На момент прихода в Сообщество многие из нас не подозревают, что наши чувства могут отличаться от чувств близких людей. Если дорогой нам человек грустит или злится, можно сопереживать ему, но необязательно тоже испытывать грусть или злость. В ВДА мы узнаём, что иметь собственные чувства нормально. Мы можем поддержать человека, не повторяя его состояние и не пытаясь его исправить. Так мы пробуждаемся, начинаем распознавать свои эмоции и учимся по-настоящему поддерживать другого, не впадая в нездоровую зависимость.

Следует добавить, что в наших семьях пользовались названиями чувств, имея в виду нечто совершенно иное. Эта несовпадение искажало реальность и привело к неумению распознавать чувства во взрослом возрасте. Много раз родители своё словесное или физическое насилие называли любовью и заботой. «Я делаю это только потому, что люблю тебя», – говорили они. «Не надо так переживать» – этими словами нас отучали чувствовать или объясняли, что чувства не важны.

Многие взрослые дети рассказывают, что до ВДА их чувства были завязаны в узел. Они либо одинаково выражали несколько чувств, либо испытывали одно непонятное. Так, гнев, стыд, радость или беспокойство проявлялись слезами. Они плакали, когда злились и когда ощущали душевный подъём. Разные чувства были словно переплетены между собой и мало отличались друг от друга.

В то же время другие взрослые дети отрицают наличие чувств или неспособны распознать их. Они рассказывают, что ощущают внутреннюю пустоту и с трудом понимают, что

чувствуют; их смущают разговоры о чувствах. Ниже мы приводим список двенадцати чувств и рассказываем, как они проявляются у взрослых детей. Их описание составлено на основе опыта Сообщества.

1. **Любовь (меня любят)** – чувство ценности, ощущение, что нас понимают, слушают и слышат. Чувство защищённости рядом с другим человеком. Тепло на сердце. Лёгкость в теле.
2. **Страх/гнев** – страх обычно прячется за гневом. Страх – сердце стучит, зрачки расширены, учащенное дыхание, мурашки по коже, крайняя настороженность. Гнев – напряжённые челюсти, давление за грудиной, сжатые зубы, расширенные зрачки, злобные мысли.
3. **Стыд или стеснение** – интенсивное чувство неправоты, провала или глубокой неполноценности. Внутренний разлад. Жжение в животе. Кажется, что тело сжимается. Что-то внутри скручивается спиралью в области живота и/или груди. Горло сдавливает. Не вымолвить и слова. Тяжесть в груди, затруднённое дыхание. Как будто все вокруг на тебя смотрят.
4. **Вина** – чувство неловкости или сожаления за неправильный или пренебрежительный поступок в отношении другого человека. Вина отличается от стыда тем, что обычно связана с нашими действиями, а не с тем, кто мы есть.
5. **Веселье** – лёгкое чувство приподнятого или хорошего настроения. Смех и улыбки. Божье благословение.
6. **Покинутость** – ощущение потери, оставленности, брошенности, как будто нас забыли, не замечают, предают. Чувство уязвимости. Кажется, будто тело стало маленьким. Тупик. Состояние полной растерянности.
7. **Смущение** – чувство, возникающее оттого, что нас застали, застучали с поличным, припёрли к стенке, высмеяли. Кровь приливает к голове. Жар или покраснение лица. Поверхностное дыхание. Непроизвольные спазмы в желудке.

8. **Предательство (меня предали)** – похоже на покинутость. Нам лгали, нас обманули, нас одурачили. Внутри всё скручивается. Слабость в руках и ногах. Молиться очень тяжело.
9. **Удовлетворение** – ощущение внутренней наполненности, покоя, тишины. Доверие. Присутствие здесь и сейчас. Мысли не блуждают. Контакт с телом. Заземлённость, твёрдая почва под ногами.
10. **Надежда** – ожидание, что всё получится, доверие себе и другим, энергия прибавляется. Дышать легко. Все пути открыты.
11. **Вдохновение** – предвкушение, живой интерес к людям и предметам, цвета кажутся ярче, проблемы перестают пугать. Больше энергии в теле. Лёгкая походка. Все препятствия преодолимы.
12. **Унижение** – самое сокровенное выставлено напоказ, поругано или испорчено поступком другого человека или своим собственным. Внутри пустота. Зияющая пропасть. Словно душу вынули.
13. **Потеря или горе** – чувство, будто что-то отняли, тоска, растерянность относительно будущего. Пустынная детская площадка и одиноко раскачивающиеся качели.
14. **Радость** – ощущение интеграции черт выживания/шаблонов поведения. Кончилась ночь души, и мы выходим из неё твёрдой поступью. Расколотое Я становится целостным. Внутренний покой. Осознание Истинной Личности. Уверенность, что можно доверять себе. Мы излучаем свет и замечаем его в других. Энергия и тепло разливаются по телу.

## **Шкала интенсивности чувств**

Для подготовки к следующему упражнению выберите три чувства. Для каждого из них нарисуйте шкалу от одного до десяти, где десять будет отметкой максимальной интенсивности. Можно взять чувство из прошлого или из

настоящего. Пользуйтесь любыми подсказками, чтобы вспомнить чувство. Подумайте о месте или обстоятельствах, в которых оно появилось. Какие слова были сказаны и как? Что произошло? Который был час, какая температура? Что было на вас надето?

Если вам сложно распознать чувства, вспомните фильм, который вызвал грусть, радость или гнев. Какая сцена? Что именно пробудило это чувство?

Один из членов Сообщества рассказывал, как, выполняя это упражнение, пришёл на пустой школьный двор и ощутил там своё детское одиночество. Другой говорил, что некоторые чувства возникали в ответ на определённые цвета, запахи или образы.

### Пример шкалы интенсивности чувства:

Название чувства \_\_\_\_\_.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## Упражнения Четвёртого Шага:

### 1) Инвентаризация черт из Списка (черт выживания)

Ниже приведены четырнадцать черт взрослого ребёнка или шаблонов поведения ВДА. Выделите номера тех, с которыми вы идентифицируетесь, и опишите, как они проявляются в вашей жизни.

#### Пример:

*Первая черта:*

*Мы оказались в изоляции и стали бояться людей и властных фигур.*

«Мать постоянно была пьяная и излучала ненависть, сегодня мне страшно, когда я нахожусь рядом с разгневанными или грубыми людьми».

**Начало** (отметьте черты, с которыми чувствуете идентификацию):

1) Мы оказались в изоляции и стали бояться людей и властных фигур.

2) Мы постоянно ищем одобрение и потеряли себя в этом поиске.

3) Мы боимся разгневанных людей и любых критических замечаний в свой адрес.

4) Мы стали алкоголиками либо вступили в брак с алкоголиками (либо всё вместе); либо нашли другую зависимую личность, например, трудоголика, чтобы удовлетворить свою болезненную потребность в покинутости.

5) Мы занимаем позицию жертвы, и эта черта определяет наши любовные и дружеские отношения.

6) Мы слишком ответственны, нам проще заниматься проблемами других, чем решать свои; это позволяет не замечать собственные недостатки.

7) Мы испытываем чувство вины, когда защищаем себя, а не уступаем другим.

8) Мы стали зависимы от эмоционального возбуждения.

9) Мы путаем любовь с жалостью и склонны «любить» людей, которых можем «жалеть» и «спасать».

10) Мы запрятали вглубь себя чувства из травмирующего детства и утратили способность испытывать или выражать их, потому что это причиняет слишком сильную боль (отрицание).

11) Мы сурово осуждаем себя, у нас не развито чувство собственного достоинства.

12) Мы зависимые личности – мы панически боимся быть брошенными и делаем всё, чтобы удержать отношения,

лишь бы не испытывать болезненное чувство покинутости, доставшееся нам от жизни с нездоровыми людьми, которые никогда не были эмоционально с нами.

13) Алкоголизм – семейная болезнь; мы стали пара-алкоголиками (созависимыми) и переняли все признаки этой болезни, даже если не употребляли спиртное.

14) Пара-алкоголики (созависимые) скорее реагируют, чем действуют.

### Таблица по Списку характерных особенностей

Пользуясь Списком, заполните столько колонок, сколько сможете. В колонку «Событие» нужно вписать те детские происшествия, которые, по вашему мнению, заложили основу для развития одной из черт выживания. Некоторые из них формировались на протяжении долгого времени. Мы пытаемся вспомнить ситуации, ссоры или разговоры, в которых родители проецировали на нас неуверенность в себе, страхи и искажённое мышление. Там и тогда зарождался пара-алкоголизм и происходила передача дисфункции. Пара-алкоголизм – это хронический страх и искажённое мышление, которые мы унаследовали от своей семьи. Он питает созависимость.

Не отчаивайтесь, если не сможете заполнить все колонки. Если у вас не получается, возьмите блокнот и записывайте в него всё, что говорили о вас родители, родственники или другие люди. Берите блокнот с собой и вносите в него всё, что всплывёт в памяти. Список чувств, приведённый выше, поможет заполнить колонку «Как я себя чувствовал(а)»

Событие	Причина события	Как я себя чувствовал(а) (название чувства)	Реакция Внутреннего Ребёнка	Какая черта развилась (одна из 14 черт)
---------	-----------------	--	-----------------------------	---

### Пример:

Каким образом могла развиться боязнь властных фигур.

Событие	Причина события	Как я себя чувствовал(а) (название чувства)	Реакция Внутреннего Ребёнка	Какая черта развилась (одна из 14 черт)
Отец орал на меня или обвинял за ошибку.	Он говорил, что я не слушал его.	Испугался, чувствовал себя очень маленьким	Крутило в животе/ было тяжело дышать	Боязнь властных фигур и критики

## 2) Инвентаризация семейных секретов

Почти каждая дисфункциональная семья создаёт легенду или образ, который демонстрирует окружающим: «Семья Родригез верит в образование и стремится вперёд. Мы никогда не сдаёмся». Или другой пример: «Уилсоны – большие труженики, мы держимся вместе, что бы ни случилось».

За легендой скрывается изнанка дисфункциональной семьи. Здесь полно секретов, несовпадений, фактов, противоречащих семейному образу. Отрицание помогает поддерживать его и скрывать истину. В данном упражнении мы предлагаем вам перечислить семейные секреты. Возможно, родители пытались скрыть зависимость, неподобающие прикосновения, неумение обращаться с деньгами, ложь или неверность. За малозначительными на первый взгляд событиями тоже могут стоять секреты. На листке бумаги перечислите все воспоминания, ситуации и послания, которые расходились с внешним образом семьи или считались секретами.

### 3) Инвентаризация стыда

В Большой книге Анонимных Алкоголиков сказано: «Обида – это враг «номер один». Она разрушает алкоголиков больше, чем что-либо другое».<sup>1†</sup>

В ВДА мы считаем, что наш «номер один» – это стыд. С нашей точки зрения, он настолько силён, что достаточно совсем немного стыда, чтобы на долгие годы потерять себя. Очень часто после стыда появляется покинутость, она, по-видимому, занимает второе место в ряду форм насилия, с которыми сталкиваются дети дисфункциональных родителей. Стыд и покинутость – это основанный на страхе механизм, который запускает поиск любви и безопасности, находящихся вне нас. Хотя ни один человек, место или вещь не могут их обеспечить. Но стыд ослепляет, и мы не видим, что любовь живёт внутри нас и только ждёт, чтобы мы нашли её.

Стыдить ребёнка – всё равно что покинуть его. Родителям не нужно даже уходить из дома; достаточно стыдить ребёнка, и он почувствует, что его нельзя любить, и всей душой ощутит своё одиночество.

Взрослые дети не просто испытывают стыд на клеточном уровне, он становится нашей неотъемлемой частью. Это означает, что большинство из нас постоянно мучаются глубоким чувством неадекватности, смущения или непохожести на других вне зависимости от того, общаемся мы с кем-то или нет. Мы не просто переживаем стыд, мы и есть стыд. Когда нас стыдят во взрослой жизни, мы буквально вибрируем этим чувством, как вибрирует звенящий колокол. От стыда горит лицо и печёт в желудке. Что-то внутри нас сжимается и прячется, чтобы никто не добрался до нас. Иногда напряжение достигает такой силы, что искажается зрение и меняется восприятие. Кажется, что в комнате слишком светло или слишком темно, выражения лиц приобретают преувеличенные черты. Такой стыд формируется в течение долгих лет, но с помощью программы ВДА и Высшей Силы его можно смягчить или научиться переносить его.

#### Список стыда

Перечислите ситуации, в которых вас стыдили родители или те, кто вас воспитывал. Не только сексуальное насилие и грубые ругательства вызывают стыд, это могут быть спокойные высказывания родителей о вашей внешности, речи,

---

<sup>1</sup> Большая книга А.А. – 4-е изд. – Стр.62: «Злоба – это враг номер один. Она разрушает алкоголиков больше, чем что-либо другое». (Прим. переводчиков)



манере одеваться или вести себя. Иногда стыд передаётся через саркастический тон, критику с множеством оценок и обидные замечания в виде поддразниваний или шуток.

Разница между нормальным родительским отношением (когда ребёнка поправляют с любовью и поддержкой) и стыдом (который уничтожает душу) заключается в том, какие чувства вызывает конкретное слово или поступок. Если нас стыдят, мы ощущаем одиночество, ущербность и ненужность. Дисциплина, исходящая от любящего родителя, может вызывать дискомфорт, но не отнимает у ребёнка веру в то, что его любят и ценят, невзирая на ошибки.

На листке бумаги запишите примеры стыда. Постарайтесь описать столько подробностей, сколько сможете, включая свой возраст, место, где вы тогда находились, свои высказывания и реакции тела на стыд.

#### **4) Инвентаризация покинутости**

Стыд в дисфункциональной семье всегда сопровождается покинутостью. Покинутость могла быть физической: родители оставляли нас с друзьями, родственниками, сдавали в детские сады, а сами в это время употребляли или находились во власти зависимого поведения. Некоторых детей на несколько дней запирали дома, пока отец или мать (а в некоторых случаях оба) развлекались или пытались сохранить отношения, лишённые любви. Однако, как вы уже узнали из предыдущего упражнения, покинутость могла быть вызвана попытками пристыдить ребёнка. Например, одна из участниц ВДА, серьёзно поранив палец, побежала прятаться в ванную комнату вместо того, чтобы подойти за утешением к своей матери. Маленькая девочка интуитивно понимала, что на её окровавленный палец мать отреагирует грубостью и осуждением. Так и произошло. Взвинченная женщина не стала утешать ребёнка, а принялась орать на неё и на своего мужа, который поспешил с девочкой в больницу. Испуганная мать стыдила поранившуюся дочь и в то же время эмоционально покидала её.

## Список покинутости

Перечислите случаи, когда вы чувствовали, что родители или те, кто вас воспитывал, покинули вас. Укажите свой возраст, место, где всё произошло, и любые подробности, которые сможете припомнить.

### 5) Инвентаризация ущерба: передача из поколения в поколение

В этом упражнении мы вспоминаем, как сами покидали других или пренебрежительно относились к ним. Если у нас есть дети, мы анализируем, каким образом через наши слова и поступки им передавалась болезнь – семейная дисфункциональность. Возможно, мы замечаем, как говорим детям то, что говорили наши родители. Через слова, искажённое мышление и реакции на жизнь дисфункциональность передаётся следующему поколению. Мы никогда не хотели этого. Наоборот, многие из нас клялись, что вырастут непохожими на своих родителей, и обещали: «Со мной такого не случится». Но именно это и произошло.

В глубине души мы знаем, что никогда бы намеренно не причинили вред своим детям. Мы должны помнить, что сейчас анализируем свои поступки честно и мужественно. Это трудная задача, и нам нужно быть мягкими к себе. Мы не одиноки. Когда мы разбираем последствия своего поведения, нас поддерживает наша группа ВДА, спонсор и Высшая Сила. Чувство вины, которое, возможно, проснётся в ходе данного упражнения, – это здоровое чувство.

### Таблица ущерба

Те, кому я причинил(а) ущерб, покинул(а), относился (ась) пренебрежительно или несправедливо	Что именно я сделал(а), моё поведение	Результаты или воспоминания о произошедшем	Случай, когда мне таким же образом нанесли ущерб в детстве
--	---------------------------------------	--	--

## **Бережность: дайте себе передышку**

В Четвёртом Шаге ВДА предлагается провести сбалансированную инвентаризацию родительской семьи, собственных поступков и мыслей. Кому-то покажется, что с эмоциями, воспоминаниями и самообвинениями, пробуждёнными этим Шагом, невозможно справиться. Мы призываем вас к предельной честности; не нужно ничего замалчивать, но в то же время помните: важно быть бережными с собой. Знайте, что вы не одиноки: вы не сделали и не подумали ничего такого, что незнакомо другим взрослым детям. У вас есть способности и черты характера, которые уравнивают разрушительное поведение.

Помимо страшных или постыдных воспоминаний, у вас есть ещё честность и мужество. ВДА – программа, по которой непросто работать, но ваше мужество очевидно: оно проявляется в работе как по этому Шагу, так и по всем Двенадцати Шагам ВДА. У взрослых детей есть внутренняя сила, которая никогда не покидает их. Некоторые называют её Высшей Силой или Божественным Духом. Она пребывает с вами сейчас, когда вы проводите освобождающую инвентаризацию своей жизни. Попробуйте сохранить целеустремлённость в этом процессе, но в то же время берите паузы и не теряйте связь со спонсором или психологом. Во время таких пауз читайте вслух Одиннадцатое Обещание ВДА и молитву Четвёртого Шага. (Обещания ВДА перечислены в конце Главы 15).

### **Одиннадцатое Обещание:**

Наша группа ВДА поможет нам шаг за шагом освободиться от дисфункционального поведения.

### **Молитва Четвёртого Шага:**

*Божественный Создатель, помоги мне быть предельно честным и заботиться о себе во время работы по Четвёртому Шагу. Научи меня беречь и не покидать себя в этом духовном путешествии. Не дай мне забыть, что у меня есть достоинства и возможность просить о прощении. Я не одинок. Я могу обратиться за помощью. Аминь.*

## 6) Инвентаризация подавленного гнева (обида)

В ВДА мы стремимся заглянуть «за обиду» и посмотреть, что скрывается за ней. Мы считаем, что обида – это гнев, накопленный ребёнком в результате бесчисленных потерь. Из этих потерь складывается непрожитый гнев и горе, часто проявляющиеся в виде депрессий. О работе с горем мы подробно расскажем в Пятом Шаге.

Большинство взрослых детей отрицают, что способны испытывать гнев, и не признаются, когда злятся. С другой стороны, среди нас есть люди, в любой момент готовые закипеть от ярости. Однако и они не могут прожить свой внутренний подавленный гнев. Пока они не назовут свои детские потери, так и будут бесконечно заводиться и взрываться, чувствуя потом стыд и смятение. Им искренне хочется избавиться от своего гнева или обуздать его, но они бессильны сделать это.

В колонке «Задето» мы перечисляем свои потери. Это может быть потеря безопасности, потеря идентичности, потеря детства (невозможность играть, фантазировать, быть спонтанным). Многие взрослые дети теряли друзей из-за дисфункционального поведения родителей. Другим в школьные годы приходилось бросать любимый спорт, потому что родители относились к этому негативно или не поддерживали их. Цель этого упражнения – найти свой гнев, заглянуть глубже и посмотреть, какая потеря скрывается за ним.

**Таблица подавленного гнева (обид)**

<b>Я обижаюсь на ...</b>	<b>Причина</b>	<b>Задето</b>  (чувство самоценности, дружеские отношения, безопасность, способность к воображению)	<b>Моя реакция</b>  (гнев, протест, уход в себя, пассивная агрессия и т.д.)	<b>Реакция Внутрен- него Ребёнка</b>  (не говори, не доверяй, не чувствуй)
----------------------------------	----------------	---	--	---

## 7) Инвентаризация отношений (романтических, сексуальных, дружеских)

Большинство взрослых детей пытались разнообразными отношениями исцелить себя от хронического одиночества. С помощью секса, романтических или дружеских связей мы хотели создать ощущение безопасности и принадлежности. За нашим чувством одиночества стоит покинутость, которую мы пережили в родительской семье. Если мы не обратимся за помощью, то так и будем использовать наркотики, азартные игры, секс, работу или других людей в надежде вернуть свою целостность. За этой склонностью к той или иной зависимости скрывается вирус созависимости.

Перечислите своих партнёров, друзей и всех, с кем вы вступали в отношения. Постарайтесь выделить сценарии, которые в них прослеживаются. (Обратите внимание: некоторые из нас страдают «анорексией отношений», это означает, что они избегают близости, чтобы никто не мог покинуть их или причинить им боль. Этих взрослых детей мы просим провести инвентаризацию отношений, которые привели к развитию такого жизненного сценария).

**Таблица отношений**

Человек	Что я хотел(а) получить	Что получил(а)	Моё зависимое поведение	Чем закончились отношения
---------	-------------------------	----------------	-------------------------	---------------------------

## 8) Инвентаризация сексуального насилия

Это упражнение поможет некоторым взрослым детям определить случаи сексуального насилия. У многих жертв инцеста оно вызовет тяжёлые воспоминания. Мы призываем вас не прерывать общение со спонсором или психологом. Важно помнить, что не вы были причиной сексуального насилия. Многим трудно в это поверить, потому что насилие произошло в детстве. Ребёнку не хватает способности объективно воспринимать то, что с ним делают, поэтому часто

он приходит к выводу, что сам спровоцировал насильника или подтолкнул его. Быть может, ваши детские представления по-прежнему живы и мешают понять, что происходило на самом деле. Если вас трогали, ласкали, заставляли заниматься сексом, принимать участие в половых актах или смотреть, как другие занимаются сексом, ни при каких условиях это нельзя считать вашей ответственностью, что бы ни говорил подросток или взрослый, насилующий вас.

Некоторые взрослые дети выросли и сами начали проявлять сексуальную агрессию, отыгрывая таким образом то, что когда-то сделали с ними. В подобных вещах трудно и больно признаваться, но нет такого поступка, за который вас выгнали бы из ВДА. Никто не отнимет целительную милость вашей Высшей Силы или принятие Сообщества. Мы просим вас скорректировать эту инвентаризацию таким образом, чтобы она позволила проанализировать ваши поступки. В то же время внимательно подумайте, насколько подробно будете рассказывать о них на собраниях ВДА. Если вы чувствуете, что ваше поведение выходит из-под контроля, пожалуйста, обратитесь за профессиональной помощью.

### Таблица сексуального насилия

Кто причинил насилие	Что произошло	Сколько мне было лет	Кому я рассказывал (а) или не рассказывал(а)	Кого обвинили в случившемся	Что положило конец насилию

#### **Бережность: дайте себе передышку**

Отдохните и возьмите паузу. Прочитайте Двенадцать Обещаний ВДА в конце Главы 15.

**Позитивное утверждение:** *Обещания ВДА написаны для меня, они исполняются в моей жизни. Во мне раскрывается Истинная Личность. Я принимаю стыд и другие неприятные чувства, не пытаюсь убежать или заглушить их нездоровым поведением. У меня есть достоинства, я нахожу и осознаю их. Бог, как я Его понимаю, слышит все мои молитвы. Я могу просить о помощи.*

## 9) Инвентаризация отрицания

У взрослого ребёнка отрицание выражается в том, как он вспоминает насилие, пренебрежение или отвержение, пережитые в детстве. Отрицание – защитный механизм, сеющий семена семейной дисфункциональности для следующего поколения. Чтобы выполнить это упражнение, загляните ещё раз в таблицы сексуального насилия, подавленного гнева и перечитайте Список характерных особенностей. Не нужно ничего приукрашивать или замалчивать.

Быть может, отрицание касается того, как родители наказывали вас, как они или ваши братья и сёстры вас дразнили. Постоянные скандалы дома – это тоже форма насилия, к которой многие из нас давно привыкли и считают нормой. Не один раз в нашем присутствии мать и отец агрессивно нападали друг на друга или ругались последними словами, забывая, какое влияние это оказывает на детей. Их скандалы что-то поменяли в нашей душе.

Кроме того, отрицание может затрагивать взрослое поведение. Мы просим вас обратить внимание на свою манеру говорить или вести себя с детьми, работодателем, партнёром, женой или мужем. Какие слова вы произносите? Каким тоном? Какой вывод о себе делают люди после общения с вами? Вы прямо просите о том, что вам нужно, или манипулируете, чтобы получить желаемое?

Мы предлагаем заполнить две таблицы. Первая посвящена тому, как родители и другие родственники обращались с вами. Вторая – как во взрослой жизни вы обращались с окружающими.

В первый столбец первой таблицы «Что произошло» многие взрослые дети вносят случаи инцеста, неподобающих прикосновений, грубых шлепков, угроз, но сюда можно записать не только это. Перечислите любое нездоровое поведение родителей и опишите, каким оно сохранилось у вас в памяти. Упражнение поможет оценить, как вы видите это событие годы спустя. Отрицание усиливается, когда мы вспоминаем травмирующий опыт, опуская подробности. При этом мы начинаем обвинять себя в пережитом насилии или находить ему объяснения. В эту таблицу вы также можете вписать насилие, с которым столкнулись со стороны брата,

сестры или других родственников. Упражнение поможет определить, что именно случилось и насколько точно или неточно это событие вы описывали позже.

**Таблицы отрицания:  
поведение родителей**  
(включая других родственников)

Что произошло (факты)	Сколько мне было лет	Что я чувствовал(а) по поводу произошедшего	Как этот случай объяснили родители	Как я описывал(а) это событие некоторое время спустя

**Моё поведение: анализ Списка характерных особенностей**

Данная таблица поможет взглянуть на своё собственное пагубное, пренебрежительное поведение или, возможно, насилие. Это сложное упражнение, потому что большинству из нас не хочется говорить о своих неподобающих поступках. Нам потребуется помощь Бога, чтобы не начать обвинять других. Нужно помнить, что у нас есть внутреннее мужество, что мы не зло во плоти и можем измениться. Учитывая дисфункциональное воспитание, мы должны понять, что не могли вырасти другими. Наше взрослое поведение было заложено в детстве. Мы повторили то, что сделали наши родители, но, несмотря на это, между нами есть разница. С помощью ВДА и Высшей Силы мы видим своё постыдное поведение и насилие. Мы берём ответственность за свои поступки, молясь и прося о помощи.

В этом упражнении мы анализируем обратную сторону Списка. Почти у каждой черты выживания есть противоположность, которая причиняет такой же вред, как и её пара. Например, мы проживали жизнь с позиции жертвы, но многие из нас сами делали из окружающих жертв, пытаясь контролировать их или причиняя им вред. Мы боялись властных фигур, но сами стали ими и внушаем страх. Некоторые из нас ведут себя как преследователи, действуя против собственной воли. Мы сами покидаем и совершаем насилие.



В колонке «Что произошло» перечислите ситуации с родственниками, коллегами, партнёрами, супругом или супругой. Каким образом вы применяли к ним насилие? Каким образом занимали позицию властной фигуры? Каким образом жестоко осуждали? Сплетничали о них? (Злостные сплетни также могут быть формой преследования).

**Таблица отрицания:  
моё поведение**

Что произошло (факты)	Кого затронуло (ребёнка, супруга/супругу, других)	Как я воспринял(а) произошедшее, что чувствовал(а)	Как я описывал(а) это событие в дальнейшем
-----------------------	---	--	--

**10) Посттравматическое стрессовое расстройство:  
работа с телом**

В ВДА считается, что болезнь «семейная дисфункциональность» продолжает влиять на тело, разум и дух взрослого ребёнка годы спустя после того, как он покинул родительский дом. Наше тело состоит из костей, тканей и центральной нервной системы, связанной с мозгом. Мы разделяем представление о том, что тело запоминает свой опыт точно так же, как мозг запоминает всё, на что реагировал, и всю информацию, которую обработал.

Всем знакома ситуация, когда мы продолжаем действовать по выработанному за многие месяцы или годы сценарию, несмотря на то, что обстоятельства изменились. Предположим, несколько месяцев мы хранили любимые ботинки на определённой полке в шкафу, а затем их переставили. Мы продолжаем тянуться на старую полку и только потом понимаем, что ботинки лежат в другом месте. И тело, и мозг действуют автоматически, по заученной схеме. Рука тянется к прежнему месту, и лишь мгновение спустя мозг вспоминает, что ботинки уже лежат не там. Так произойдёт три или четыре раза, пока мы не усвоим их новое местоположение. То же самое случается, когда мы выписываем чек и рядом с

первым января пишем не тот год. Многие делают это автоматически, только позже понимая, что год изменился. Таковы простейшие примеры памяти тела и мозга.

Медицинские исследования показали, что мозг и тело неотделимы: они одновременно участвуют в том, как мы живём, дышим, чувствуем и воспринимаем среду, в которой находимся. Тело точно так же, как мозг, запоминает и реагирует автоматически.

Термин «посттравматическое стрессовое расстройство» описывает состояние тела и разума и их повторяющиеся реакции на тяжёлую травму или угрозу травмы. ПТСР диагностируют у ветеранов войны, жертв травмирующих событий и взрослых детей. Среди его симптомов наблюдают сверхбдительность к окружающей среде, необъяснимые ощущения в теле, учащённое сердцебиение, пугливость. У взрослых детей ПТСР чаще проявляется сверхбдительностью, импульсивным поведением, трудно локализуемыми ощущениями в теле – словно наш организм готовится защитить нас от тяжёлого удара или реагирует на угрозу такого удара.

Многие взрослые дети скептически относятся к этому термину или отказываются принимать его, что вполне естественно. Нам ясно, как разум накапливал воспоминания и с помощью черт выживания адаптировался к жизни в дисфункциональной среде. Однако сложно понять, каким образом тело может накапливать или помнить травму. Наш скептицизм зачастую усиливает тот факт, что большинство из нас подавляют чувства или страдают эмоциональным онемением. Мы привыкли быстро «выключать» свои чувства. Нам сложно понять, что пытается сказать тело. Мы либо игнорируем, либо неверно интерпретируем его язык.

Они могут принимать различные формы: боли в спине, мигрени, ограниченная подвижность шеи, различные привкусы во рту, боли или потеря чувствительности в области гениталий, боли в конечностях, нарушения ориентации при переживании стресса или страха. Также могут возникать сильно- или слабовыраженные ощущения в ногах, чувство, будто в горле стоит комок или невозможно сглотнуть. Некоторые люди страдают диареей, расстройством желудка или приступами паники. Выполняя упражнения по ПТСР, взрослые дети могут обнаружить, что держат голову в определённом положении или спят в определённой позе. Одни заметят, что не могут спать

лицом к двери, другие – что постоянно проверяют замки перед тем, как лечь в кровать или уехать из дома. Большинство, если не все взрослые дети в той или иной степени страдают ПТСР, однако, не все перечисленные симптомы обязательно относятся к данному расстройству. Некоторые могут быть связаны с другими состояниями, возрастными изменениями или заболеваниями, не имеющими отношения к ПТСР.

Достаточно легко определить или предположить наличие ПТСР у человека, подвергшегося избиениям или инцесту. Менее выраженные, но столь же значимые формы распознать сложнее. Больше внимания потребуется, чтобы выявить и осознать ПТСР, вызванный многолетним пренебрежением со стороны родителей и болезненными эпизодами, которые перемежались моментами заботы.

Одна из участниц нашего сообщества рассказывала, как сильно любит консервированный картофель. Ей было спокойно уже от мысли, что одна банка всегда стоит в буфете. Когда, повзрослев, она начала разбираться со своими проблемами ВДА, она поняла, что эти консервы давали ей нечто большее, чем просто очищенный картофель в банке. Она осознала, а возможно её тело вспомнило: наличие этой картошки означало, что она не будет голодать, когда её мать уйдёт в запой и несколько дней не будет появляться дома.

Работая по Программе, она обнаружила, что её тело запомнило, как мучилось от голода, когда мать оставляла её одну. Маленькая девочка, голодная и напуганная, нашла в доме консервированный картофель, съела его и почувствовала себя сытой. Голод ушёл, и она смогла заснуть. Картошка успокоила её по двум причинам: она решила острую физическую проблему, и ей больше не нужна была мать, чтобы получать заботу. Она сама могла позаботиться и о себе, и о своей сестре. Девочка научилась подтаскивать стул к краю плиты, чтобы разогреть суп, а затем передвигать его к раковине, чтобы помыть посуду. Больше ей не нужно было чувствовать боль или покинутость от матери, которую она обожала. Ребёнок сам о себе заботился и не показывал матери свою любовь, потому что

было слишком больно, когда та уходила на несколько дней. Консервированный картофель открыл этой девочке двери во взрослую жизнь ещё до того, как она пошла в первый класс школы.

Это пример скрытого ПТСР; причина его была глубоко спрятана и всё равно приводила к реальным действиям во взрослой жизни. Воспоминание содержало элементы ПТСР: страх, угрозу жизни, чувство одиночества и беспомощности. Оно хранилось в разуме и теле. Женщине было уже тридцать лет, а она по-прежнему ходила по магазинам в поисках консервированного картофеля и воспринимала это как забавный нюанс своей жизни. Она была успешна в профессии, развелась с мужем, воспитывала дочь без помощи своей семьи. Но даже двадцать пять лет спустя её организм помнил те голодные боли, и разум превратил их в успокаивающее воспоминание о консервированном картофеле. Благодаря ВДА она поняла, что помимо прочего испытывает нехватку материнской любви – голод, который она так и не смогла полностью утолить.

Разве девочку морили голодом? Нет. Но она пережила моменты сильнейшего ужаса, когда наступала ночь, в доме становилось темно, а мама не возвращалась. Отца тоже не было рядом: он часто пропадал на работе. Ребёнок периодически недоедал, и ей пришлось самой научиться заботиться о себе и своей сестре. В жизни этой женщины были и другие случаи насилия и пренебрежения: порка, угрозы побоев, инцест. Во взрослом возрасте она заводила сложные отношения, занималась проблемами других людей, которых и накормить старалась прежде, чем себя. Она по привычке ставила себя на последнее место и жила, не замечая, как низко себя ценит. Когда она в конце концов смогла выйти из лишённых любви отношений, ей показалось, что мир рухнул. Она решила, что сама во всём виновата, она ущербная и неадекватная. Собственный алкоголизм, который уже начали замечать окружающие, стал причиной огромного чувства стыда. Тем не менее, она нашла ВДА, ощутила свою внутреннюю силу и установила истинную связь с Богом. Сейчас она открывает буфет, чтобы из разнообразия продуктов выбрать то, чем сегодня насытит тело и душу.

## **Предупреждение**

Работа с ПТСР, совмещённая с посещением собраний ВДА и квалифицированной психотерапией, может подарить взрослому ребёнку удивительную ясность и исцеление. И всё же мы хотим предупредить вас. Не каждый детский опыт – мысль или поступок – содержит глубокий смысл. Какие-то – да, а другие – нет. Наши родители были живыми людьми, они совершали ошибки. Жёсткое замечание или полдня, проведённые с няней, не приводят к ПТСР и не называются насилием. Без причины похолодела спина – это тоже не всегда симптом пережитого насилия. Родители угрожавшие, что оставят вас в продуктовом магазине, если вы сейчас же не пойдёте с ними, потому что всё необходимое уже куплено, необязательно нанесли вам травму.

В то же время единичный случай жестокой порки или избиения может храниться в теле и разуме десятилетиями. Конечно же, инцест, изнасилование или неподобающие прикосновения по природе своей являются травмой. В случае, если родители сдавали вас в интернат или оставляли с родственниками, по несколько дней не возвращаясь домой, стоит заподозрить пренебрежение. В результате у вас скорее всего накопилась покинутость или сформировалось травматическое воспоминание. Такие воспоминания вызывают в теле стрессовые реакции и формируют нейронные связи, способствующие углублению накопленной травмы – ПТСР.

Разница между пренебрежением и насилием, из которых формируется травма, и человеческим несовершенством родителей обычно заключается в интенсивности и длительности происходящего. Если отец или мать часто забывали дни рождения ребёнка, горячо и громко ругались в его присутствии, постоянно обвиняли за нормальные потребности, тогда здесь есть, над чем подумать.

Мы просим вас обратиться к квалифицированному специалисту, чтобы он помог разобраться с вашим детским опытом. Слушайте своё тело, записывайте забавные привычки или ритуалы, которые кажутся невинными, но долгое время не теряют свою силу.

Несмотря на то, что психотерапия обеспечивает поддержку и дарит ясность, мы обнаружили, что её одной недостаточно для долгосрочных перемен. Взрослым детям необходимо место, где они смогут вслух говорить о своём опыте и выражать мысли в окружении людей,

поддерживающих их и придающих значение этому опыту. Посещение собраний ВДА помогает прояснить природу на первый взгляд совершенно обычных мыслей и поступков. Тому же способствует ведение дневника, в котором можно описывать свои повседневные переживания. Любые мысли, поступки и ощущения, из которых складывается определённый шаблон, могут указать на вершину айсберга ПТСР. Мы просим вас быть осторожными и рассудительными.

В завершении упражнений по ПТСР многие взрослые дети обращаются к специалистам, которые помогают обнаружить и высвободить старые травмы и пренебрежение. Мы не даём рекомендаций по методикам работы с телом. Но как показывает опыт, члены Сообщества получают хорошие результаты от массажа глубоких тканей тела, письма недоминирующей рукой и направленной медитации. Две последние техники помогают отыскать, где скрывается старая травма, а глубокий массаж высвобождает её.

Мы знаем случаи, когда глубокий массаж приносил результаты, даже если взрослый ребёнок не знал, где именно находится его рана. Говоря о причинах травмы, мы не ограничиваем их круг побоями, шлепками или жестокими эпизодами incesta. Травма и пренебрежение могут возникнуть и накопиться в результате малозаметных, но постоянно повторяющихся случаев обвинений или длительного лишения ухода и заботы. Родители, которые никогда не признают собственной неправоты и нагромождают на плечи ребёнка свои перфекционистские замечания и ожидания, могут, и не поднимая на него руку, всё равно быть источником травмы. Они стыдят и покидают ребёнка, в результате чего у него развивается усталость духа, которую порой неверно диагностируют как депрессию или упадок сил. Поэтому так важно сохранять непредубеждённость в работе над таблицей ПТСР.

Это упражнение не заменит диагноз, поставленный квалифицированным специалистом. Если вы будете искать телесного терапевта для работы с ПТСР или проживания горя, мы предлагаем найти информированного профессионала, имеющего опыт в работе с травматиками. Ваши телесные границы и допустимость определённых прикосновений не должны остаться без внимания.

### **Инвентаризация травмы/пренебрежения**

Перед заполнением таблицы, составьте список всех травмирующих или пренебрежительных поступков, которые приходят на ум. Вас били, ругали? Вам угрожали? Вы пострадали физически? Запишите, какая часть тела пострадала. Возможно, в ней до сих пор есть триггеры ПТСР.

Некоторые элементы ПТСР не связаны с очевидной травмой. Например, ребёнок, выросший в семье перфекционистов, которые возлагали на него недостижимые ожидания, может испытывать сильную тревогу, завершая проект на работе. Эта форма ПТСР возникла в результате того, что отец или мать постоянно принижали его, придираясь к работе по дому или к выполненному школьному заданию, даже когда всё было сделано замечательно.

Далее запишите симптомы ПТСР, которые в себе обнаружите. К их числу относятся: головные боли, боли в спине, проблемы с горлом, напряжение в плечах, дискомфорт в области гениталий, тупая боль, подёргивания или отсутствие чувствительности. Сюда же можно записать забавные или странные привычки, ритуалы или обычаи.

Когда вы будете вспоминать необходимую информацию, постарайтесь подумать, как вы двигались, как дышали, что чувствовали. Вы сидели, стояли или лежали? В комнате было темно или светло? Или вы были снаружи? Где были ваши руки во время травмы или насилия? Быть может, вы закрывали глаза, чтобы не видеть происходящего? После события не сидели ли вы неподвижно на стуле? Вы уходили гулять или прятались в чулане после насилия или пока ожидали его?

Постарайтесь заполнить всю таблицу, если какая-то колонка остаётся пустой, отложите записи, сделайте перерыв на день или два и снова возвращайтесь к упражнению. Безусловно, оно не заменит оценку специалиста, но вероятно поможет продвинуться в важном для выздоровления направлении.

Когда вы вспомните достаточно примеров, начинайте заполнять колонки таблицы, пользуясь информацией из своего списка.

Чтобы разобраться, попробуйте сначала написать предложение о недавнем событии, вызвавшем определённую реакцию. Воспользуйтесь таблицей ПТСР: когда вы будете описывать событие из детства (или другого периода своей жизни), обозначьте каждую часть предложения названием

одной из колонок. Например, «Моё тело напряглось («Симптом»), я испугалась, когда услышала, как взрослый ругает ребёнка («Событие/триггер»). Я помню, как родители, когда я была маленькой, стояли надо мной и орали («Моё восприятие произошедшего»). Они говорили, что я дурная девчонка («Родительское послание о том, что случилось»). Я всё время чувствовала себя неудачницей. Мне было лет шесть («Мой возраст»)).

Менее ярко выраженный пример ПТСР – симптом запасаения еды или привычка ничего не выбрасывать. Например, «Сейчас я понимаю, что мои пьяные родители никогда толком не готовили для нас («Событие»). В детстве мы почти всегда бегали голодными («Моё восприятие»). Нас бедно одевали, и ребята в школе потешались над нами. Я нервничаю («Какое ощущение вызывает»), когда думаю о том, что надо что-то выбрасывать. Родители говорили, что мы гордые и ни на кого не рассчитываем («Родительское послание»). Что ж, я скажу, что мы были бедными из-за алкоголизма («Моё восприятие»)).

После того как вы структурируете написанные предложения, попробуйте распределить информацию по соответствующим колонкам. Упражнение поможет увидеть событие/триггер, своё восприятие и наведёт на другую важную информацию.

**Таблица ПТСР**

Событие или триггер	Сколько мне было лет	Моё восприятие случившегося	Родительское послание о том, что случилось	Симптом или ритуал, смешная привычка	Где в теле сохранилась память об этом событии, какое ощущение вызывает



## 11) Упражнение с чувствами

Таблица чувств Четвёртого Шага расширяет список, данный в начале этой главы. В этом упражнении мы работаем с правилом «не чувствуй», выученном в результате воспитания в дисфункциональной семье. Когда мы рассказываем о своих чувствах, мы также нарушаем два других запрета: «не доверяй» и «не говори».

Многие взрослые дети не уверены в своих чувствах или не могут их различить, это упражнение поможет разобраться и начать более уверенно описывать их словами.

Большинство из нас боятся чувств и не верят, что способны их выдержать. В ВДА мы стараемся не забывать, что больше не одиноки. Выздоровление отличается от нашего детского опыта, когда нам приходилось в одиночку проживать изоляцию и отчаяние. В ВДА мы обращаемся с чувствами иначе: когда они возникают, мы учимся просто быть с ними, не отыгрывая через нездоровое поведение. Мы обнимаем подушку, ложимся на пол и глубоко дышим, идём гулять или просто садимся и переживаем. Чувства не убьют нас. Мы способны назвать и осознать их. Это обещание ВДА. Мы знаем, что можем поднять трубку и позвонить кому-то, кто выслушает нас. Чувства проходят. Мы от них не погибнем.

Помимо прочего у многих взрослых детей чувства заморожены. Они похожи на большой ледник: он кажется почти статичным, но движется твёрдо и неумолимо. Внутри него спрятаны огромные валуны, они врезаются в землю и оставляют глубокие рытвины. Время от времени, один из валунов высвобождается, прорывая ледяную поверхность, и – наступает облегчение.

Зависимости от веществ или нездоровая зависимость от других людей – это попытки игнорировать огромную замороженную массу внутри. Работа по Шагам ВДА помогает обнаружить застывшие чувства и растопить лёд души. Некоторые из них заставляют нас содрогаться, но наступит облегчение и последует исцеление. Возвращая свои чувства, мы выходим из холодной темноты на солнечный свет. Нам тепло от принятия, которое даёт нам ВДА. Наконец-то мы дома.

Определять свои чувства и говорить о них – крайне важно для того, чтобы вырваться из изоляции, в которой мы так долго прожили.

Рассказать о своих чувствах – значит пойти на риск. Однако дело того стоит, потому что награда будет велика. Когда мы рассказываем окружающим о своих чувствах, мы устанавливаем с ними духовные отношения на равных, а не занимаем зависимую или манипулятивную позицию. В ВДА мы перестаём бояться своих эмоций.

Многие взрослые дети учатся определять и различать чувства, используя приведённую ниже схему. Выберите название любого чувства и закончите предложение. Каждый день в течение двух недель заполняйте по три предложения, а затем старайтесь регулярно продолжать эту практику.

### Предложение о чувствах:

Я чувствую \_\_\_\_\_, когда \_\_\_\_\_, потому что \_\_\_\_\_.

### Пример:

«Я чувствую надежду, когда прихожу на собрание ВДА, потому что знаю, что меня слышат».

### Названия чувств:

Любовь (меня любят)	Радость	Стыд ( <i>меня стыдят</i> )	Шутливость	Раздражение
Гнев	Смущение	Доверие ( <i>мне доверяют</i> )	Предательство ( <i>меня предали</i> )	Счастье
Удовлетворение	Сомнение	Надежда	Вдохновение	Любовь ( <i>я люблю</i> )
Растерянность	Разочарование	Горе	Принятие ( <i>меня принимают</i> )	Предвкушение
Благодарность	Уверенность	Унижение	Вина	Безмятежность
Спокойствие	Стыд ( <i>мне стыдно</i> )	Покинутость	Удовольствие	Безопасность
Напряжение	Сосредоточенность	Весёлость	Интерес	Восторг

## 12) Похвала

Многие взрослые дети постоянно ищут признания, но не верят похвале или комплиментам, когда их слышат. В этом упражнении мы хотим познакомить вас с техникой похвалы и самоодобрения. Большинству из нас так не хватало похвалы, что этот дефицит мы никогда не сможем восполнить из внешнего источника. До выздоровления мы редко открывали свои чувства и обесценивали любое доброе слово от окружающих. Или наоборот – манипулировали людьми, чтобы добиться похвалы, однако, внутри мы по-прежнему чувствовали себя ненормальными или неполноценными. Здесь мы будем говорить не только о поднятии самооценки, которая часто касается внешнего поведения, восприятия и манеры одеваться. Мы пойдём дальше и посмотрим, почему мы отбрасываем комплименты и отворачиваемся от искренних попыток окружающих вселить в нас уверенность. Мы закрываемся от людей, потому что в детстве привыкли закрываться от родителей. Если ребёнка не хвалят и не признают его личность, вырастая, он не может воспринимать похвалу. Привычка игнорировать приятные слова или неспособность увидеть собственные достижения во взрослом возрасте не позволяет нам вступить в отношения, наполненные любовью.

Научиться принимать похвалу совсем не то же самое, что навязчиво стремиться к одобрению. Когда мы пользуемся этой чертой ВДА, мы ставим свою жизнь в зависимость от определённых целей. Мы чувствуем удовлетворение, только когда достигаем намеченного и получаем одобрение окружающих. Нам недостаёт внутреннего голоса, который скажет, что с нами всё в порядке, даже если люди вокруг не дадут нам ожидаемого подтверждения.

Научившись хвалить себя и принимать похвалу, мы станем менее подвержены оупляющему воздействию угодничества. Мы будем более твёрдо стоять на земле и сможем сами одобрять себя, когда внешней похвалы не окажется. Наши ошибки, хотя и будут волновать нас, станут просто ошибками, которые можно пережить.

Упражнение ниже не только знакомит с позитивными утверждениями, но и помогает найти равновесие. Во время инвентаризации собственного поведения позитивные утверждения помогут осознать, что у вас есть хорошие качества.

### Упражнение на похвалу

Ниже представлен список из двадцати пяти достоинств, он поможет во время работы по Четвёртому Шагу найти баланс и не пропустить свои положительные и духовные качества. Отметьте по меньшей мере десять достоинств, даже если пока не уверены, что ими обладаете. Дефицит похвалы мешает нам осознать те положительные качества, которые у нас есть. С них мы и начнём. Ещё одно упражнение на похвалу вы найдёте в ежедневной инвентаризации Десятого Шага.

Сильный	Участливый	Спонтанный	Надёжный	Проворный
С чувством юмора	Вежливый	Творческий	Стойкий	Добрый
Чувствительный	Талантливый	Любящий	Рассудительный	Трудолюбивый
Волевой	Честный	Хороший слушатель	Принимающий	Настоящий друг
Умный	Организованный	Духовный	Скромный	Участник ВДА

После того как вы выбрали свои достоинства, сядьте и проговорите каждое в такой фразе: Я \_\_\_\_\_ (вставьте каждое достоинство). Поразмышляйте над списком, чтобы с его помощью найти баланс между положительными качествами и дефектами характера, которые обнаружите во время Четвёртого Шага. Очень важно помнить: у вас есть положительные качества и духовное направление в жизни. Среди нас нет испорченных людей. У нас просто есть дефекты характера.

### ДУХОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЧЕТВЁРТОГО ШАГА:

честность с собой и мужество

Вы закончили Четвёртый Шаг. Наши поздравления. Вы тщательно и бесстрашно проанализировали свою родительскую семью, а также собственные мысли и поступки. Кроме того вы нашли свои положительные качества, среди них – мужество, которое вы проявили, закончив эту сложную работу. Путешествие продолжается. Вы не одиноки. Просите о помощи и принимайте её.

Договоритесь о встрече со спонсором или психологом, чтобы сделать Пятый Шаг: «Признали перед Богом, собой и другим человеком истинную природу наших заблуждений».

**Мой Пятый Шаг состоится:** дата \_\_\_\_\_ время \_\_\_\_\_

**Важное замечание:**

Пока не настало время Пятого Шага, прочитайте его текст и выясните точную природу своих недостатков. Там же дана информация о том, что делать, когда вы закончите Пятый Шаг. Многие члены ВДА сразу переходят к Шестому и Седьмому. Рекомендации, данные в Пятом Шаге, проведут вас по этому пути.

**В помощь спонсору**

Приложение Б в общих чертах объясняет, как спонсору или другому человеку слушать Пятый Шаг. Это руководство поможет спонсору, духовному наставнику или старшему товарищу провести вас через Пятый Шаг и подготовить к двум последующим.

## Пятый Шаг

**Признали перед Богом, собой и другим человеком истинную природу наших заблуждений.**

**Он ожидал приговора, а нашёл справедливость**

*Когда я делал Четвёртый и Пятый Шаги с психологом, работающим в рамках ВДА, мне всё время напоминали, что я должен быть бережным с собой, в то же время оставаясь предельно честным относительно уцерб, который я причинил другим.*

*В двенадцатишаговой Программе, в которой я начинал, не разрешалось анализировать поведение других людей. В ней не было места изучению семейной дисфункциональности. Мне посоветовали простить родителей, и я сделал это, но не обрёл чувства целостности.*

*Когда я работал по Шагам программы ВДА, я смог увидеть не только собственное эгоистическое поведение, но и свои потери, стыд и покинутость. Мне удалось понять, каким образом родители меня покидали. Они старались любить и защищать меня, но в действительности передали мне низкую самооценку и ненависть к себе. Раньше я говорил, что они делали для меня всё, что могли, а теперь говорю, что они передали мне то, что получили сами – семейную дисфункциональность.*

*Бережное отношение к себе, а также составление списка своих сильных сторон сначала показались мне делом странным и даже ненормальным. Но мой психолог подбадривал меня, и я рискнул. Через некоторое время я поверил, что мне не только есть над чем поработать, но и в то, что у меня уже есть положительные качества. Пятый Шаг позволил объективно взглянуть на собственную жизнь. Я и не надеялся на это. Вместо приговора меня ожидала справедливость.*

**Истинная природа его заблуждений**

*Я приступил к Пятому Шагу, ничего не скрывая. Я полагал, что терять мне нечего. Лучшее, что я сделал в своей жизни, – это пришёл на первое собрание по Двенадцати Шагам 22 года назад. Если бы тогда меня снова поймали пьяным за рулём, то уже точно отправили бы в тюрьму. Я обрёл трезвость и затем нашёл программу ВДА. Благодаря этому и моя жизнь, и Двенадцать Шагов наполнились новым смыслом, который продолжает крепнуть внутри меня даже 20 лет спустя.*

*В Пятом Шаге я обнаружил истинную природу своих заблуждений. Например, я понял, что, украв что-либо, я совершал и юридическое правонарушение, и духовное. С юридической стороны моя мелкая кража была противозаконна. Её духовный вред заключался в том, что она отделяла меня от Высшей Силы. Когда я воровал, пытался забыться через секс или наркотики, я отрывал себя от Высшей Силы и других людей.*

*Сделав Пятый Шаг, я перестал постоянно чувствовать себя таким одиноким, как прежде. С тех пор у меня случались моменты одиночества, но не настолько сильные. Я наконец чувствую, что нашёл своё место. Я член ВДА.*

### **Самый важный урок – слушать и доверять**

*Я думаю, самый важный урок, который я вынес из Пятого Шага, заключался в том, что я доверился другому человеку настолько, чтобы рассказать о своей жизни. Я, наконец, решился поведать обо всех своих мыслях и поступках, которые, по моему мнению, лишали меня права на помощь.*

*Я помню, как странно себя чувствовал, проговаривая некоторые вещи, но мой спонсор просто слушал и кивал головой в знак согласия. Иногда он рассказывал случаи, в которых вёл себя так же, как я. Он не осуждал меня, и я чувствовал огромное облегчение.*

*С тех пор я сам не раз становился спонсором, принимал Пятый Шаг, и награда была потрясающей. Я смог передать этот подарок – слушать и не осуждать – другому человеку. На мой взгляд, в этом суть программы ВДА. В детстве мы были лишены этого. Мы никому не могли доверять или нас просто некому было выслушать. Я каждый день благодарю Бога за нашу Программу.*

### **Она всё-таки сделала Пятый Шаг**

*Я подумала, что могу проскочить признание истинной природы своих заблуждений перед Богом и собой, потому что уже всё признала, пока писала инвентаризацию в Четвёртом Шаге. Оглядываясь назад, я вижу, что Четвёртый и Пятый Шаги не зря отделены друг от друга, это даёт время, необходимое для настоящих изменений. Нам нужно время, чтобы вспомнить всё, что случилось, и рассказать об этом своему спонсору или психологу.*

*Положительный эффект Пятого Шага состоит в том, что у меня улучшаются отношения как с Высшей Силой, так и с собой. В этом мне помогают доверие и честность в общении.*

### **Она нарушила правило «не говори» и обрела свободу**

*Пятый Шаг определённо стал для меня самым трудным. Я вспоминаю своё детство: у отца периодически случались вспышки гнева, и тогда все ходили на цыпочках. Впоследствии никто и никогда не говорил о случившемся. Извинений не было и в помине. Отец часто повторял: «Никого не интересуется, что ты там хочешь сказать. Ничего стоящего от тебя не услышишь. Когда ты болтаешь, ты ничему не учишься. Так что помалкивай».*

*Обратиться к малознакомому человеку, чтобы пару минут поговорить о своих проблемах, мне было невероятно трудно. Попросить выслушать целый Пятый Шаг было ещё тяжелее. Работая над ним, я переступила отцовские наставления. Мы со спонсором потратили два вечера, по три часа каждый раз. Я рассказала ей о дефектах своего характера, о своей жизни и о том, в какой мере способствовала возникновению своих проблем. Я чувствовала вину за те ошибки, которые допустила, но признание этих ошибок принесло невероятную свободу.*

*Пятый Шаг дался мне очень нелегко. Зато в награду я получила освобождение от прошлого.*

## **Основная мысль Пятого Шага**

Работая над Пятым Шагом, мы разрушаем три основных правила, въевшихся в душу в результате дисфункционального воспитания. Эти правила гласят: «не говори, не доверяй, не чувствуй». Когда мы росли, мы были вынуждены либо не верить собственным глазам, либо не верить тому, что говорили родители. Насилие зачастую преуменьшалось или ему находились оправдания, в итоге мы переставали доверять своему восприятию.

Правило «не говори» возникает в семьях, где детям часто советуют «помалкивать» или «быть потише», если они пытаются говорить и выражать свои мысли. Иногда детей просто игнорируют, в результате чего они приучаются молчать.



Правило «не говори» кроме того означает, что дома не обсуждаются важные вещи, например, чувства или духовные переживания. Этот же запрет помогает хранить нездоровые семейные секреты.

Дисфункциональное правило «не чувствуй» подразумевает, что чувства не имеют ценности или кажутся такими пугающими, что лучше их не касаться. До выздоровления, когда мы проявляли свои эмоции, нас обвиняли в чрезмерной восприимчивости или незрелости. Чтобы избежать насмешек, мы скрывали свои переживания. Именно это правило лежит в основе нашей способности подавлять чувства, например, страх. Некоторые из нас долгие годы провели в постоянном напряжении, боясь стать посмешищем в глазах родителей, спровоцировать их брань или побои. Многие приходят в Программу в состоянии внутреннего оцепенения, вызванного постоянным страхом. Мы не всегда можем распознать это чувство, но именно оно заставляет нас быть сверхбдительными.

В Пятом Шаге мы говорим о том, что произошло, и доверяемся другому человеку, который выслушает нас и не осудит. Мы проживаем возникающие чувства, благодаря поддержке нашей группы ВДА, спонсора или психолога.

Мы наконец получаем возможность говорить о том, что имеет значение, не отрицая и не замалчивая события. Это решающий шаг для всех взрослых детей, которые хотят покончить с последствиями воспитания в дисфункциональной семье и продолжить свой духовный рост в программе ВДА.

Мы знаем, что разрушение дисфункциональных семейных правил даётся нелегко. Они подобны чертам выживания, выработанным в детстве. Хотя мы научились доверять этим правилам и ежедневно пользоваться ими, они давно пришли в негодность и разрушают нашу жизнь и отношения. Мы должны найти другой способ жить – в гармонии со своими чувствами, с опорой на веру и интуицию.

В Пятом Шаге некоторые взрослые дети впервые в жизни получают возможность поделиться мучительными воспоминаниями о перенесённом насилии. Мы понимаем, сколько мужества потребуется для этого. Мы знаем, что придётся впустить кого-то в потайные уголки сознания,

которые, как вам казалось, навеки закрыты на замок. Но это и есть те самые тайны и тяжёлые воспоминания, которые необходимо выпустить наружу. Теперь вы в безопасности и можете сделать этот Шаг с помощью спонсора, психолога, которому доверяете, или духовного наставника.

## **Не допускать полумер**

Опыт показал, что ограничиваться полумерами в Шагах или пропускать Пятый Шаг для взрослых детей разрушительно. Те, кто отказываются от него, не могут духовно расти в Программе. В Четвёртом Шаге они вскрыли болезненное поведение и секреты, но, пропуская Пятый, не смогут освободиться от своей боли. Люди оказываются в тупике. Они посещают собрания и хорошо знают Программу, но продолжают находиться во власти наиболее болезненных шаблонов поведения. Часто они красиво выступают на собраниях и говорят разумные вещи, но так и не могут посмотреть в лицо своим страхам и секретам. Здесь и таится разгадка. Они продолжают воспроизводить ситуации, в которых переживают детскую покинутость, постоянно оказываются в хаосе или испытывают жгучее чувство стыда. Они до сих пор в какой-то степени несут на себе бремя ответственности за дисфункциональность родителей.

Избегая Четвёртого и Пятого Шагов, взрослые дети лишь усиливают нездоровый контроль и преграждают себе путь к Богу. Многие перестают посещать собрания и никогда не возвращаются. Другие пытаются работать по Программе, но чувствуют себя обманутыми и Высшей Силой, и ВДА. Они ведут двойную жизнь: время от времени «для галочки» появляются на собраниях, но не предпринимают активных попыток что-то изменить. Наши сердца наполнены сочувствием к этим страдающим взрослым детям. Им нужно выполнить эти Шаги. Пятый Шаг показывает, как важно последовательно проходить все этапы Программы.

Если мы пропускаем Пятый Шаг или пытаемся свести его выполнение к минимуму, мы вряд ли сможем претендовать на обещания программы ВДА. В Двенадцати Обещаниях говорится об умении жить в мире с собой, испытывая благодарность за то, что мы выжили в невыносимых условиях. У нас есть что предложить миру, но нам придётся прилагать

усилия, чтобы заявить об этом. Таким образом мы осознаём, как много значат наша история и опыт.

В действительности, выполнить Пятый Шаг гораздо проще, чем вести созависимое существование, наполненное страданиями и хаосом. Нам приходится прилагать гигантские усилия – эмоциональные и умственные, – чтобы управлять своей жизнью с помощью дисфункционального контроля или поддерживать отношения, лишённые любви.

## **Пройти через боль**

Невозможно оставить в стороне Четвёртый и Пятый Шаги. Мы должны пройти через них, чтобы добраться до противоположного берега и обрести Бога, как мы Его понимаем: Он ждёт нас там, чтобы навсегда заключить в свои объятия. Это наш опыт. Тысячи взрослых детей выполнили Пятый Шаг и обрели умиротворение и душевный покой, которые раньше были им неведомы. Они ждут вас по другую сторону Пятого Шага. Они обратились к внутренней силе, которая помогла им выжить в дисфункциональной среде. Они использовали эту силу, чтобы пройти Пятый Шаг. Её источник неиссякаем. Она есть и в вас, раз вы выполнили первые четыре Шага этой Программы.

Пятый Шаг даёт возможность поговорить о важном с тем, кому мы доверяем. Мы делаем его, не давая грандиозных обещаний стать совершенными или стремиться к этому. Мы рассказываем свою историю другому человеку искренне и честно, а результат оставляем Богу, как мы Его понимаем. Теперь мы можем дать себе передышку и менять свою жизнь, не торопя события. Мы заявляем о своей человеческой природе и находим своё место в этом мире.

## **Стать себе Любящим Родителем**

Помимо разрушения дисфункциональных семейных правил, Пятый Шаг является очередным значимым этапом, на котором мы учимся относиться к себе с родительской любовью и видеть истинную природу своего детского чувства покинутости. Эта покинутость привела к тому, что мы наносили вред окружающим. Мы взвешенно анализируем, какой ущерб причинили себе и другим людям. Умение быть себе родителем подразумевает способность распознавать

внутренний критикующий голос, питающий нашу неуверенность и саморазрушительное поведение. Благодаря родительской заботе о себе мы начинаем признавать свои хорошие стороны. Наши достоинства обесценивали, но всё-таки они есть. Мы не замечали свою внутреннюю ценность, поскольку концентрировались на ложном чувстве ущербности или безнадежной неадекватности. В Пятом Шаге мы должны честно обозначить своё эгоистическое поведение и взять ответственность за него. Нам также следует открыть глаза и увидеть доброту и любовь, присущие нам изначально. Некоторым трудно найти и признать свои положительные качества, однако они есть. Мы развиваем родительское отношение к себе, а значит, отмечаем свои сильные стороны и бросаем вызов Внутреннему Критику. Таким образом мы осознаём, что не так уж плохи, как полагали, но и не так великолепны. Мы в равной степени наделены достоинствами и недостатками. Мы учимся признавать и учитывать те и другие.

Мы подходим к Пятому Шагу с позиции любви к себе и веры в то, что Высшая Сила рядом и не оставит нас. Мы внимательно изучили себя и свою семью в Четвёртом Шаге, ничего не утаив. Сейчас мы готовимся доверить Богу и человеку, который поймёт нас, горечь, стыд и болезненные секреты, накопившиеся за годы молчания.

Многие члены ВДА предпочитают рассказывать Пятый Шаг спонсору или психологу, так как у них сформировалось доверие к этим людям. Важно, чтобы выбранный человек, понимал, что мы пытаемся сделать. Когда мы приходим поведать свою историю, мы не должны объяснять ему или ей механизм Пятого Шага или обучать программе ВДА. Мы обращаемся к надёжному человеку, который не будет выносить суждения о нашей жизни.

Духовные принципы Пятого Шага – это честность и доверие. От нас потребуется честно рассмотреть последствия воспитания в дисфункциональной семье. Это наши черты выживания: угодничество, зависимость или отношения с зависимым, страх властных фигур, чувство вины, когда мы просим о необходимом. Мы часто путаем любовь с

жалостью и стремимся «любить» тех, кого можем спасти. Мы и сами не прочь выступить в роли спасаемого. Мы остаёмся в отношениях, полных насилия, потому что они напоминают наше детство. Мы панически боимся быть покинутыми, из-за этого терпим высокий уровень насилия и пренебрежения уже во взрослом возрасте. Насилие кажется нам нормальным.

В Пятом Шаге нам также необходима честность в отношении тех, кому мы навредили, включая нас самих.

Чтобы увидеть истинную природу наших заблуждений, нам следует честно проанализировать свои мотивы и намерения. Мы должны признать, что были неправы, не преуменьшая ошибки, но и не раздувая их. Многие взрослые дети наносят вред другим под давлением чувства собственной никчёмности или нежеланности. Движимые внутренней болью мы вредим окружающим, чтобы хоть немного ощутить власть над ними или воссоздать изоляцию, к которой привыкли с детства. Наносить вред другим людям – безусловно неправильно, но, поступая так, мы на самом деле вредим себе. Обижая других, мы обычно отыгрываем одну из черт выживания. Такое поведение лишает нас возможности заняться собственной изоляцией и чувством ущербности.

Старинная мудрость гласит: «Если человеку больно, он старается причинить боль другому», и со взрослыми детьми, по-видимому, так и происходит. Эта мысль означает примерно следующее: «Если я смогу нанести удар прежде, чем ты ударишь меня, я буду чувствовать, что я сильнее и контролирую ситуацию».

Наша внутренняя боль не даёт нам права ранить других людей; понимание природы этого чувства помогает освободиться от него. С осознания своей боли начинаются изменения, и мы учимся любить себя. Мы прислушиваемся к этой боли и исцеляем её любовью.

Если мы преуменьшаем свои изъяны или не можем увидеть их истинную природу, значит в Пятом Шаге нам не удалось достичь честности по отношению к себе. Быть честным не означает причинять себе вред. Мы не хотим переусердствовать и оказаться безжалостно жестокими. Если мы станем преувеличивать свои недостатки и уничтожать себя за них, то рискуем скатиться в мученичество или занять позицию жертвы.

В то же время не стоит слишком смягчать вред, причинённый другим людям. Из-за чрезмерной снисходительности можно начать относиться к себе как к «бракованному товару», без надежды на восстановление. Тогда мы застряем в положении жертвы, утонем в саможалости, либо собьёмся с пути объективного исследования себя в Пятом Шаге. Вот ключ к предельной честности, которая находится между самобичеванием и снисходительностью: мы обретаем готовность смело взглянуть на всё, что совершили, а затем пройти путь к изменению. Мы работаем по Шагам, слушаем и говорим о своих чувствах с другими людьми. Если боль от ощущения неполноценности или стыда возникает снова, мы переживаем её, а не отыгрываем, как раньше. Эта боль пройдёт. Мы молимся и ищем правильный путь с помощью спонсора, информированного психолога или членов группы ВДА. Ответ придёт, и мы его услышим.

Именно в Пятом Шаге у нас складывается более объективное представление о том, какие из нас получились сыновья, дочери, граждане, работники, бизнесмены и духовные искатели. Поскольку мы выросли в семьях, где не было гармонии, а процветало насилие и критическое отношение, нам нелегко принять свои положительные стороны. Но в нас есть сострадание, доверие, разумность и духовность. Мы обладаем дружелюбием, честностью и упорством. Мы не дисфункциональны по сути, но мы впитали в себя пагубные черты, выработанные в детстве. В Пятом Шаге мы честно рассматриваем своё поведение и искренне пытаемся измениться. Нам станет лучше от этих усилий и хороших качеств, которые мы обнаружим, какой бы ни была история нашей жизни.

## **Истинная природа**

Когда мы постигаем истинную природу своих заблуждений, мы видим, что наносили себе вред, руководимые чувствами отверженности, неполноценности или покинутости. По дальнейшему размышлению мы поймём, что некоторые поступки могут иметь юридические и духовные последствия. Когда мы нарушаем закон, это влечёт как юридическую ответственность, так и духовную изоляцию. Своим поведением мы отделяем себя от Высшей Силы и несём духовные потери.

Некоторые взрослые дети совершили преступления, вследствие чего попали в тюрьму или потеряли семью и работу. Другие были настолько желчными и неуживчивыми, что оказались в одиночестве. Третьи сохранили работу и отношения, но потеряли истинную связь с жизнью. Каждый из этих взрослых детей поступал неправильно и должен быть готов к возмещению ущерба.

Но взрослому ребёнку важно осознать, что истинная природа заблуждений связана с потерями. Это секрет Пятого Шага. Все неправильные поступки в результате приумножают наши потери. Всякий раз, когда мы причиняли вред другим людям или себе, мы несли потери; когда мы стыдили своего ребёнка или члена семьи, мы несли потери; когда осуждали себя за естественные ошибки, мы несли потери. Новый день, проведённый в нездоровых зависимых отношениях, неизменно что-то отнимал у нас.

До прихода в ВДА, мы всё больше и больше уставали, но не сдавались. Фальшивая улыбка на лице скрывала наши раны. Мы балансировали на краю горя.

## **Горе: луковица и время**

Каждый взрослый ребёнок носит в себе непрожитое горе, что обычно проявляется в симптомах депрессии, апатии или различных формах диссоциации. Горе, о котором мы говорим в ВДА, это накопленные детские потери. Они спрятаны глубоко внутри под отрицанием, сознательным забыванием и страхом показаться человеком, драматизирующим прошлое. Горе – это бесчисленные поражения, неуважение и пренебрежение из детства. Мы берём его с собой, когда строим карьеру, создаём семью или бредём по жизни из последних сил. Постоянная занятость или повышенное внимание к проблемам других людей, помогают не замечать своё детское горе, но от этого оно никуда не исчезает. До прихода в Программу мы редко понимаем истинную природу своих потерь или не знаем, что с ними делать. Если мы обращались за помощью, нашу проблему принимали за депрессию и пытались лечить, в большинстве случаев безуспешно.

Наши потери складываются из действий и бездействия родителей или членов семьи. Нас стыдили значимые взрослые, и мы утратили ощущение целостности. Стыд подавляет естественную любовь и доверие ребёнка и заменяет их болезненной неуверенностью. Он лишает нас способности доверять себе и другим. Мы чувствуем себя глубоко порочными. Став взрослыми, мы сохраняем ошибочное ощущение, что с нами что-то не в порядке, не понимая, что именно. Другие потери детства возникают из-за несправедливой критики, постоянных сравнений с братом или сестрой не в нашу пользу. Так мы теряем чувство своей ценности как личности. Когда родители проецируют собственную нехватку самоуважения на нас, мы тоже переживаем потерю. Если мать или отец говорили, что мы плохие, тупые или ничего не стоящие, на самом деле они приписывали нам то, что думали о самих себе. В детстве мы были беззащитны и не могли сбросить с себя эти проекции. Вот горе и потери, которые мы принесли во взрослую жизнь. Они накладываются на раннюю утрату чувства безопасности, наступившую вследствие травмы или небрежного обращения.

Мы поместили работу с горем в Пятый Шаг, сознавая, что на самом деле это путешествие длиною в жизнь. Члены ВДА с большим стажем выздоровления понимают, как важно заявить о своём горе или потерях. Многие из тех, кто давно в Программе, расскажут, что обнаружили горе, когда работали по Шагам, или просто находились одни в тишине и прислушивались к возникающим чувствам. Опытные участники говорят о горе скорее спокойно, чем с сожалением или обидой. Они смирились со своими потерями и обрели целостность. Они знают, что горе есть у каждого взрослого ребёнка. Они знают, что со временем оно раскроется. И время его исцелит.

Горе часто можно обнаружить, прописывая или рассказывая то, что всплывает в памяти, и, тем не менее, многое остаётся невидимым. Мы косвенно обращаемся к своим детским потерям, когда приходим на собрания ВДА и слушаем опыт других взрослых детей. Мы также касаемся своего горя, проводя ежедневную инвентаризацию из Десятого Шага или медитируя в рамках Одиннадцатого Шага. Наш опыт показывает, что горе находится где-то там, на границе мыслей



и слов, в ожидании освобождения. Конечно же, эмоциональная разрядка и медитация о своих потерях необходимы для работы с горем, но есть ещё кое-что.

В Пятом Шаге мы готовимся снять более глубокие слои «луковицы», с которой можно сравнить наше путешествие к выздоровлению. Мы убираем покров стыда и отчаяния, чтобы найти свою Истинную Личность. Мы начали с верхних слоёв луковицы в Первом Шаге, признав бессилие перед последствиями семейной дисфункции. Мы плачем, когда чистим лук – точно так же работа с горем возвращает нам наши слёзы.

Наш опыт показывает, что горе часто сохраняется на уровне тела и разума в ожидании освобождения. Мы понимаем, что горе накапливается, то есть всё пренебрежение и стыд из нашего прошлого остаются в нас. Мы ни о чём не забыли, хотя пытались. Наше тело помнит. Наш разум помнит. Наш Внутренний Ребёнок знает. Многие члены ВДА уверены: помимо зависимостей и депрессий, горе также движет компульсивным стремлением к чистоте, перфекционизму, сексу, перееданию, работе и азартным играм.

Работа с горем – это не саможалость. Жалея себя, мы отказываемся от настоящей помощи, продолжаем цепляться за отрицание и заводим себя в тупик. В поисках горя мы честно пытаемся исследовать свой внутренний мир, чтобы обнаружить Бога, как мы Его понимаем, и получить освобождение.

Для начала работы с горем нам потребуется взвешенное представление о себе и о том, что с нами случилось. Мы не можем приступить к этому процессу под тяжестью состояния жертвы или с легкостью ребёнка-героя. Та часть нашей личности, которая ощущает себя жертвой, выберет дорогу саможалости и откажется принять помощь. А герой верит, что оставил насилие, пережитое в детстве, далеко в прошлом, и его не могут ранить подобные воспоминания. Мы должны остерегаться этих двух крайностей, если хотим точно определить своё горе и высвободить его.

Четвёртый и Пятый Шаги приносят нам уравновешенное восприятие себя; теперь мы можем отправиться на поиски подавленных чувств и эмоций и обрести целительные слёзы. Раньше наши слёзы не были благотворны. До выздоровления многие взрослые дети в конце концов

переставали плакать, потому что слёзы не облегчали их неизменного отчаяния и покинутости. Работа с горем возвращает силу слёз. Мы плачем из глубины души, сознавая, что отныне находимся в безопасности и нас, наконец-то, понимают. Открывая своё горе, мы всё крепче убеждаемся, что не были виноваты в родительской дисфункции. В наших детских поступках не было ничего такого, что могло стать причиной их нездорового поведения. Мы не порочны, не ущербны и не ужасны, а просто – обычные люди. Мы сосредоточиваем внимание на собственной жизни и движемся вперёд, чтобы осознать свои заблуждения, и узнать, кто мы на самом деле.

Благодаря работе с накопленным горем мы начинаем лучше понимать и свои положительные качества, и проблемное поведение. Мы уже не берём чрезмерную ответственность за семейную дисфункциональность, но и не уваливаем от ответственности за собственные разрушительные поступки. Мы бережно относимся к себе, но не оправдываем свои действия. Мы молимся, возмещаем ущерб и продолжаем меняться с помощью Шагов, продвигаясь всё дальше. Мы перестали безжалостно осуждать себя и оплакиваем свои детские потери. Это и есть горько-сладкий вкус работы с горем. Мы также видим, какие потери выпало пережить нашим родителям, когда они сами были детьми. Постепенно нам станет легче отпускать негативные мысли о родителях, потому что мы начнём отпускать нездоровые мысли о самих себе. Мы отделяемся от семьи, не покидая её. И находим свой безопасный дом в ВДА.

## **Чего ожидать от работы с горем**

Работа с горем может протекать по-разному, и множество подарков Программы принесёт именно она. Иногда понадобится ведение дневника, в котором мы будем описывать случаи из своей жизни и размышлять о чувствах, которые в тот момент испытали. Многие взрослые дети без эмоций вспоминают акты насилия, пренебрежения или отвержения из детства. Другие рассказывают о них, как о чём-то смешном или незначительном. Опыт показывает, что чувства живут внутри нас, но их подавляет наше умение отрицать прошлое или вспоминать его без должной ясности. Мы можем помнить само

событие, но блокировать чувства, с ним связанные. Это одна из форм диссоциации. Когда мы прописываем в дневнике ситуацию из детства, мы делаем паузу и размышляем о том, что должны были тогда чувствовать. Если нам трудно даётся это упражнение, можно задуматься, а что бы чувствовал в такой момент наш ребёнок. Если у нас нет детей, мы рассуждаем, что чувствовал бы ребёнок на нашем месте. Мы просим участников делать это упражнение регулярно в течение многих дней и набраться терпения.

Упражнение с фотографиями – ещё один проверенный способ распознать и высвободить накопленные горе и потери. Некоторые психологи просят клиента собрать несколько детских фотографий и принести их на сеанс. Спонсор ВДА может проделать такую же работу с подспонсорным. Часто используют школьные снимки, о которых мы давно позабыли. Фотографии становятся более отчётливыми, когда их обсуждают в процессе психотерапии. Глядя на себя во втором или третьем классе, мы замечаем, какими застенчивыми, смешливыми и восприимчивыми мы были в детстве. Мы всё чувствовали. Мы многое потеряли.

Другая форма проработки горя называется «скульптура семьи» или ролевая игра, её применяют в рамках экспериенциальной психотерапии. Такая работа, как правило, проводится психологом во время групповой сессии и помогает клиентам воспроизвести болезненные сцены из прошлого. Это метод глубокой и мощной проработки вытесненного стыда и потерь.

В конечном счёте, работа с горем требует времени. Можно через годы выздоровления обнаружить себя рыдающим над сценой из фильма, которая вызвала детские воспоминания. Или вдруг окажется, что мы внимательно наблюдаем за ребёнком, мирно играющим на школьном дворе. Мы смотрим, как он увлечён собой и полон фантазий. Мы задумываемся о собственной детской невинности и слышим своего Внутреннего Ребёнка. И приходят слёзы.

В результате работы над Пятым Шагом нам словно становится легче дышать, и мы менее сурово осуждаем себя. У некоторых даже меняется осанка. Мы держим голову прямо и смотрим людям в глаза. Мы чувствуем лёгкость в походке и дыхании. Мы ощущаем более сильную связь с Высшей Силой.

## Определение и измерение горя/потерь

Следующее упражнение поможет распознать детские потери, затронутые в заданиях по проработке стыда и покинутости Четвёртого Шага. Взрослые дети могут подробно перечислить эпизоды насилия или пренебрежения из детства, но для полного понимания детских потерь этого недостаточно. В упражнениях №3 и №4 из Четвёртого Шага вы указали случаи стыда и покинутости, которые по сути являются потерями.

Мы обнаруживаем горе и потери, называя своими именами то, что у нас забрали, и то, что мы недополучили, будучи детьми. Мы можем определить и измерить утрату, сравнивая отношение к нам в дисфункциональной семье с заботой, которую могли бы нам дать любящие и последовательные родители. Крайне важно это сделать, чтобы суметь пережить своё горе и отпустить его.

Поиск можно начать с вопроса: «Что я получил от своей дисфункциональной семьи и что я мог бы получить от любящих родителей в той же ситуации?»

Разница между тем, что происходило на самом деле и что могло бы быть – это и есть мера горя или потерь. Со временем их сила только возрастает.

Например, многие дисфункциональные родители ругают ребёнка, если он случайно поранился во время игры. Испуганные отец или мать раздражаются бранью вместо того, чтобы пожалеть его. Как бы поступил любящий родитель, если бы вы порезались или разбили коленку?

В другом примере ребёнком манипулируют, чтобы он занял сторону одного из родителей во время их ссоры. Что теряет ребёнок в такой ситуации? Что бы сделал любящий родитель?

## **Важное замечание для работы по Шагам**

В Пятом Шаге мы рассмотрели истинную природу наших заблуждений, а также истинную природу нашей детской покинутости. Мы приступили к работе с горем и стали учиться родительской заботе о себе. Сейчас вы готовы к сдаче Пятого Шага. Возьмите с собой рабочие тетради и записи по Четвёртому Шагу, когда отправитесь к своему спонсору или другому человеку, который выслушает ваш Пятый Шаг. Слушателем должен быть тот, кому вы доверяете, и кто понимает, что вы собираетесь сделать. Вам потребуется минимум два-три часа. Не торопитесь. Это ваш шанс рассказать свою историю и освободиться. Ваш слушатель всё поймёт.

Также будьте готовы немедленно приступить к Шестому и Седьмому Шагам. Шестой Шаг (Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог устранил все дефекты нашего характера) и Седьмой (Смиренно просили Бога исправить наши изъяны) необходимо выполнить вместе именно на этой стадии работы.

Эти Шаги не требуют долгого прописывания, но есть несколько рекомендаций по устранению дефектов характера, которые следует прочесть. В Шестом Шаге вы также узнаете об интеграции черт из Списка характерных особенностей. Вот инструкция по дальнейшему выполнению Пятого, Шестого и Седьмого Шагов.

## **Резюме по Пятому, Шестому и Седьмому Шагам**

1. Собираясь сдавать Пятый Шаг, возьмите с собой рабочие тетради по Четвёртому Шагу.
2. Прежде чем приступить к рассказу, прочитайте молитву Пятого Шага из этого раздела.
3. После выполнения Пятого Шага, возвращайтесь домой и прочитайте раздел «Шестой Шаг» из этой книги. В нём рассказано, как подготовиться к тому, чтобы Бог устранил дефекты вашего характера и помог интегрировать черты выживания из Списка. Там же вы узнаете, что делать дальше – в Седьмом Шаге.

## **Молитва Пятого Шага**

*Божественный создатель, благодарю Тебя за возможность честно обсудить с другим человеком события моей жизни. Помоги мне принять ответственность за свои действия. Позволь проявить сострадание к себе и своей семье, пока я заново пересматриваю мысли и поступки, которые преграждали путь Твоей любви ко мне. Исцели моего Внутреннего Ребёнка. Возврати мои чувства. Восстанови мою веру в себя. Аминь.*

### **ДУХОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПЯТОГО ШАГА:**

честность и доверие

## Шестой Шаг

**Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог устранил все дефекты нашего характера.**

### **Подготовить себя**

*Для меня частью этого процесса стало проживание боли, которую причиняет мне каждый дефект характера. Это естественно вытекает из признания своих заблуждений в Пятом Шаге. Пока я продолжала рационализировать и винить окружающих в своих проблемах, у меня не возникало желания измениться. Когда я перестала это делать и взяла ответственность за собственное поведение, я поняла, какую пользу принесёт мне избавление от дефектов характера. Перемены могут быть болезненными и пугающими. Слова Шестого Шага о том, чтобы полностью подготовиться, для меня означают следующее: мне должно стать настолько некомфортно, что я позволю переменам свершиться.*

### **В какой-то момент я просто перестала сопротивляться**

*Мне казалось, я очень позитивный, счастливый и весёлый человек, который часто смеётся. В ВДА я неожиданно обнаружила, что у меня есть дефекты характера. Я многое воспринимала негативно, критиковала себя, саботировала свои начинания, отвергала себя, боялась покинутости и подавляла чувства. До Программы я даже не осознавала свою склонность к негативному восприятию. Я безжалостно осуждала себя. Мне не раз говорили: «Сотри плёнку, на которой бурчит твой Критикующий Родитель, и сделай новую запись с поддерживающими и ласковыми словами». Но я даже не знала, как к этому подступить.*

*Тогда я попыталась встать на место своего Критикующего Родителя. Конечно, когда 35 лет прекрасно выполняешь свою работу, а потом приходит некто и заявляет, что больше этого делать не нужно, есть повод разозлиться. Мне стало понятно, почему мой Критикующий Родитель так усердно саботирует моё выздоровление. Я пришла к выводу, что перестану вредить себе, только если интегрирую критикующую часть личности в процесс выздоровления. Пользуясь воображением, я представила, как она выглядит, и поблагодарила её за то, что она спасла мне жизнь. Я попросила её перенаправить усилия и вместо того, чтобы хранить семейные секреты и подавлять Внутреннего Ребёнка, раскрыть свои тайны и начать ценить, любить и оберегать девочку у меня внутри. Теперь Критикующий Родитель превратился в группу поддержки. Когда я говорю: «Ну какой же надо быть душой, чтобы так поступить», голос в моей голове отвечает: «Так поступают живые люди, а не дуры».*

*В ВДА я заметила: когда я препоручаю что-то Богу, Он заботится обо мне. То же касается и моих дефектов характера. Больше я не воспринимаю мир негативно, не критикую и не отвергаю себя, не саботирую свои начинания, не боюсь покинутости и не подавляю чувства. В какой-то момент я перестала бороться и отдала свои недостатки Богу. В ВДА я смогла увидеть и поправить те свои качества, которые мне не нравятся. Не думаю, что человек может изменить себя, скорее он может изменить отношение к миру.*

### **Интеграция привела к свободе**

*Когда я пришёл в ВДА, я считал, что у меня не просто есть дефекты характера, а сам характер дефективный. Категоричное мышление помешало мне нормально выполнить Шестой Шаг, потому что я решил, что в нём мне буквально предлагают избавиться от всех дефектов. Я не считал это возможным, поэтому проигнорировал значительную часть Шага. Позже я кое-что уяснил для себя: главное в Шестом Шаге – это моя готовность к тому, что такие дефекты моего характера как эгоизм, похоть, мелочность станут менее выраженными. Я уверен, что некоторые люди были полностью избавлены от них. Мои пока ещё только ослабли. Я готов к тому, чтобы они полностью исчезли.*

*Сегодня я рассматриваю Шестой Шаг с точки зрения интеграции поведенческих шаблонов, которые были мне нужны, чтобы выжить во враждебной алкогольной среде. Я был угодником без собственного мнения. Я не умел дружить. В мире не было ничего, за что я мог бы встать горой, потому что я слишком боялся, что мне возразят или начнут меня критиковать. Я употреблял наркотики, чтобы отвлечься от чувства покинутости из детства. Меня переполняла боль, и я неосознанно винил во всём окружающих до тех пор, пока не нашёл помощь. Я прекратил употреблять и стал регулярно посещать собрания ВДА, но перемены произошли совсем не так быстро.*

*Много лет в Программе я боролся со своими навыками выживания, думая, что они и есть дефекты характера. На самом деле черты из Списка были моими закадычными друзьями. Я больше не нуждался в них, но в прошлом они защищали меня. Чем сильнее я подавлял их, тем сильнее они сопротивлялись. Я уже потерял надежду от них избавиться, когда однажды услышал про интеграцию. Мне рассказали об упражнении, в котором предлагается представить встречу с этими чертами и поговорить с каждой из них. Я так и сделал. Я поблагодарил их за отличную работу и попросил отойти в сторону. Это принесло свои результаты, и я сохранил готовность каждый день отказываться от старого поведения.*



*Вместо того чтобы воспринимать свои черты выживания как нечто ужасное и дефективное, я увидел в них часть себя и решил действовать мягко. Я смиренно попросил Бога дать мне возможность отказаться от этих шаблонов и научиться опираться на доверие, прощение и любовь к себе. Результаты меня потрясли. Я смог интегрировать все эти черты и чувствую такую свободу, о которой раньше не знал.*

## **Основная мысль Шестого Шага**

В Шестом Шаге мы понимаем, что у нас, как у всех людей на свете, есть дефекты характера. Однако наши дефекты глубоко укоренены, они влекут нас в опустошающие отношения и мешают получать любовь Высшей Силы. В их число входят: прокрастинация, похоть, зависть, жадность, эгоизм, оценочность. Помимо дефектов характера мы обладаем чертами выживания или шаблонами поведения. Это те самые 14 черт из Списка (Проблемы), которые представляют собой последствия воспитания в дисфункциональной среде. Они отличаются от дефектов характера.

Среди навыков выживания мы можем вспомнить угодничество, склонность к зависимому поведению, сверхбдительность и подавление чувств в надежде избежать конфликта или ссоры. Мы часто путаем любовь и жалость и склонны «любить» тех, кого можем спасти. Несмотря на то, что в Четвёртом Шаге мы обнаружили все эти черты, мы пока ещё не знаем, что с ними делать. Нам нужно целенаправленно искать наилучшее для нас решение. Многие взрослые дети выбирают такой путь: от дефектов характера они избавляются, черты выживания – интегрируют.

Есть радикальное различие между дефектами характера и чертами выживания из Списка. Взрослые дети охотно обнаруживают сходство со Списком, но не желают слышать о дефектах характера. Большинство из нас с готовностью признаются в угодничестве или боязни властных фигур, но не могут принять свою оценочность, нечестность или ревность. Нам становится легче, когда кто-то читает Список, потому что в этот момент мы понимаем, как много людей вокруг испытывают или думают то же, что и мы. Когда же мы слышим

список дефектов характера, нам становится стыдно или страшно. Таково отличие дефектов характера от черт выживания, выработанных нами в детстве.

При необходимости признать дефекты характера, взрослых детей, выросших в семье перфекционистов, обуревают неподдельный ужас. Мысль, что мы можем ошибаться и быть несовершенными, вызывает оторопь или ощущение полной незащищённости. Кажется, внутри что-то обрывается, когда нам заявляют, что у нас есть дефекты характера. В дисфункциональной семье признавать их было незачем, поэтому нам сложно понять, зачем это делать теперь, в ВДА. Не нужно забывать, что здесь мы выздоравливаем. Признание дефектов своего характера не делает нас слабыми или неполноценными. Оно приносит лишь одно открытие – мы живые люди.

Чтобы освободиться от дефектов характера и заключить перемирие с навыками выживания, понадобятся три ключевых элемента: готовность, молитва, время. Нам случалось видеть, как в очень короткие сроки люди полностью избавлялись от дефектов характера, тем не менее большинству из нас нужно запастись терпением и молиться. Помните, что изменения возможны.

О готовности мы узнали в Третьем Шаге, когда приняли решение препоручить свою волю и жизнь заботе Бога, как мы Его понимаем. В Четвёртом Шаге мы снова продемонстрировали её, когда провели инвентаризацию своих мыслей и поступков.

Особую готовность к тому, чтобы Высшая Сила избавила нас от дефектов характера, мы ощутили по завершении Пятого Шага. Однако мы можем развивать её как на Шестом, так и на любом из Двенадцати Шагов. Наши искренние усилия и есть гарантия того, что мы не стоим на месте. Готовность – наш самый сильный союзник, благодаря ей мы учимся работать с дефектами своего характера. Мы учимся различать, как долго нам нужно прилагать усилия и когда нужно отпустить ситуацию и дать дорогу Богу.



Не раз нам приходилось наблюдать, как участник ВДА переживает из-за того, что дефект характера никуда не делся. Мы видели взрослых детей, чьи прилежные попытки измениться заканчивались возвращением к старым шаблонам. В таких ситуациях мы останавливаемся и уступаем место Богу, тогда проблемное поведение меняется или, по крайней мере, становится более приемлемым.

Новичков часто настораживает Шестой Шаг, так как им сложно поверить, что Бог устранил их дефекты характера. Но мы призываем вас начать и проявить упорство. Тут как раз пригодится сила воли. Программа поможет нам добиться успеха и не впадать в перфекционизм.

## **Ценность здоровой боли**

Подготовка к тому, чтобы Бог устранил все дефекты нашего характера, может быть полностью безболезненным процессом, а может вызывать дискомфорт – от незначительного неудобства до сильных страданий. Так, отказаться от осуждения и сплетен, как правило, легко. Это происходит естественным образом, когда в ВДА мы привыкаем заниматься собой, а не другими.

Тяжёлые моменты и душевную боль мы встречаем вместе со своей домашней группой ВДА, спонсором или психологом. Взрослым детям свойственно бояться эмоциональной боли, потому что в детстве не было никого, кто поддержал бы нас. Живя в дисфункциональной семье, нам приходилось молча терпеть невыносимые страдания. Мы бдительно следим за тем, чтобы избежать боли: мы скорее впадём в зависимость от другого человека, от работы, секса или наркотиков, чем согласимся испытать её. Многие знают, каково это корчиться на полу от мук созависимости, однако сейчас мы говорим совсем о другой боли. Сегодня мы можем положиться на своих друзей и Высшую Силу. Мы не одиноки.

Наш опыт показывает, что эмоциональная боль ценна. Заручившись поддержкой, мягко и осторожно мы сможем найти свою здоровую боль и обрести через неё целительное освобождение точно так же, как когда-то мы заново обрели свои слёзы. До ВДА нам казалось, что плакать не имеет смысла, поэтому мы прекратили это делать. Благодаря работе по Шагам и психотерапии мы вернули себе свои слёзы и раскрыли их ценность.

Эмоциональная боль – это такой же подарок. Многие из нас соприкоснулись с ней в Первом Шаге или в Четвёртом, когда подробно описывали пережитые травмы или насилие, причинённое нами окружающим. Мы поняли, что не одиноки в своих мучениях. Боль, которую мы испытываем в ВДА, отличается от той бесполезной боли, которую мы вынуждены

были терпеть в семье под влиянием покинутости. Дома мы научились искать нездоровых страданий, которые не приводили к решению проблемы, а только подпитывали наше зависимое поведение. Благодаря ВДА мы проживаем здоровую боль и находим освобождение.

Всем нам случалось видеть, как взрослый ребёнок погружается в изоляцию, но страдать в одиночку совсем не обязательно. Эмоциональной боли свойственно естественным образом заканчиваться, продлить её можно, только если не обращаться за помощью. Когда мы проходим через эту стадию, нужно собрать всё своё смирение и попросить того, кому мы доверяем, выслушать нас. Мы находим в себе готовность разделить страхи и сомнения с другим человеком. Вскоре мы обнаружим, что члены ВДА действительно способны нам помочь. Эмоциональная боль может открыть дорогу к более тесному контакту с Богом, как мы Его понимаем. Нам предстоит узнать, что её заключительный этап – постепенное исчезновение – часто становится моментом, когда происходит интеграция черт выживания. Пройдя через этот опыт до конца, мы чувствуем внутреннее преображение. Мы заново обретаем внутреннюю силу и начинаем иначе воспринимать эмоциональную боль. Мы видим в ней инструмент, который поможет огранить твёрдые, как алмаз, черты выживания.

Глядя в лицо своей боли, мы узнаём, что не одиноки в своих страданиях. Когда она приходит к нам на Шестом Шаге, мы стараемся чаще посещать собрания и постоянно обращаться к Богу, как мы Его понимаем.

## **Полностью подготовить себя**

Закончив Пятый Шаг, мы возвращаемся домой, находим тихое место, чтобы поразмышлять над собственной жизнью. Мы встали на путь честности и прощения себя, и этот путь приведёт нас к новой жизни. Мы прекращаем играть роль жертвы, преследователя или властной фигуры. В Четвёртом Шаге мы увидели оборотную сторону каждой черты из Списка. Если мы боялись властных фигур, то вероятно сами стали властной фигурой для своих детей, подчинённых или других людей в благоприятных для этого ситуациях. Если мы сурово осуждали себя, то и других осуждали не меньше. Мы были жертвами, но многие из нас сами стали причинять насилие. Если нам свойственно распространять злые сплетни, мы

перестаём это делать. Мы обретаем готовность попросить Высшую Силу, чтобы она помогла нам простить себя и измениться.

Мы стремимся к такой жизни, в которой будем чувствовать свои чувства и при поддержке друзей из ВДА честно говорить о том, что с нами происходит. Кому-то из нас суждено возобновить общение с семьёй и наладить отношения с родственниками. Мы станем меньше их осуждать и одновременно легко сможем определить, когда необходимо отойти от них в сторону. Мы развиваем родительское отношение к себе по мере того, как оплакиваем детские потери. Мы не сбиваемся с пути, ведущего нас к Внутреннему Ребёнку и обретению себя.

Теперь, когда мы завершили Пятый Шаг, нужно сесть и внимательно обдумать проделанную инвентаризацию. Мы следим за своим дыханием и стараемся, чтобы оно было глубоким и свободным. Мы разобрали стыд, покинутость, сексуальные проблемы и недостаток похвалы. Мы отыскивали накопившиеся травмы, замороженные чувства, определили свои духовные убеждения. Мы видим своё растущее мужество, оно всегда было у нас и сейчас восстанавливается. Вероятно и раньше у нас было представление об общих законах мироздания и имелись некие духовные убеждения, но сейчас наша вера укрепляется. Пятый Шаг помог нам сосредоточиться на себе. Мы совершили важный поступок, у него есть духовное значение. Мы провели инвентаризацию своей жизни и смогли рассказать о себе другому человеку. Мы нарушили семейное правило хранить молчание. Мы знаем, что сейчас находимся в кругу друзей. И даём себе то, чего не получили от родителей. Больше мы не одиноки.

Шестой Шаг дарит нам время полностью подготовить себя. Сейчас вы собираетесь смиренно попросить Бога устранить все дефекты вашего характера с помощью молитвы Седьмого Шага. Этот Шаг гласит: «Смиренно просили Бога исправить наши изъяны».

У нас есть список этих дефектов. Мы составили его по результатам инвентаризации Четвёртого Шага. Мы знаем свои черты выживания и понимаем, как они функционируют в нашей жизни. Это черты из Списка, которые мы уважаем, но стремимся смягчить или интегрировать.

В число дефектов характера, скорее всего, попали следующие: эгоцентризм, оценочность, зависть, жадность, похоть, ревность, ощущение превосходства, нечестность и мелочность. Когда мы обдумываем их, мы не осуждаем себя. И дефекты характера, и черты выживания – наши старые друзья, с которыми мы хотим попрощаться. Одни уйдут сразу. Другие – постепенно. Оставшиеся мы интегрируем в собственную личность, тем самым обогатив свою жизнь и характер. Мы собираемся сделать то, что вернёт нам целостность.

Мы уже перестали наказывать себя. Мы просим Бога, как мы Его понимаем, помочь нам полностью подготовиться к тому, что Он избавит нас от этих дефектов. Нужно осознать, что благие намерения в этом деле не пригодятся. Точно так же, как не пригодятся сила воли и целеустремлённость. Чтобы достичь цели Шестого Шага, необходима помощь от силы более могущественной, чем наша собственная.

Мы сидим так, чтобы тело было расслаблено, но внутренне концентрируемся на готовности освободиться от дефектов характера. Когда мы чувствуем, что время пришло, мы повторяем молитву Седьмого Шага для каждого дефекта и каждой черты – хотим мы их интегрировать или желаем освободиться от них. Приступая к молитве, мы ещё раз внимательно их просматриваем.

#### **Возможные дефекты характера:**

эгоцентризм, оценочность, прокрастинация, перфекционизм, зависть, жадность, похоть, ощущение превосходства, нечестность и мелочность.

#### **Черты выживания из Списка или шаблоны поведения:**

угодничество, страх властных фигур, подавление чувств, зависимое поведение, смешение любви и жалости (полный список вы найдёте в начале книги).

**Что можно сделать, чтобы избавиться от дефектов характера и интегрировать черты выживания:**

**Вариант 1** – Прочитайте весь текст Седьмого Шага. Затем произнесите молитву этого Шага для освобождения от каждого дефекта и интеграции каждой черты. Например, интегрировать свой страх властных фигур можно, превратив его в убеждение, что властные фигуры – просто живые люди, от них не нужно ждать насилия или вражды.

**Вариант 2** – В тексте Седьмого Шага найдите и прочитайте пункт «Избавление от дефектов характера». Произнесите молитву этого Шага для освобождения от каждого дефекта и интеграции каждой черты. На следующий день прочитайте весь текст Седьмого Шага.

### **ДУХОВНЫЙ ПРИНЦИП ШЕСТОГО ШАГА:**

ГОТОВНОСТЬ



## Седьмой Шаг

**Смиренно просили Бога исправить наши изъяны.**

### **В конце концов он сдался**

*Помню, как я несколько недель носился с ревностью – одним из своих недостатков. Когда я ходил на собрания и рассказывал об этом, казалось, наступало незначительное улучшение, но, как только я сталкивался с той женщиной, огонь обжигал меня изнутри. Я чувствовал себя беспомощным и брошенным. Я мечтал отомстить объекту своих переживаний. Мне хотелось вредничать, как маленькому мальчику. Меня обидели, и я хотел обидеть в ответ.*

*Я очень дорожил программой ВДА, поэтому не стал удовлетворять своё желание и наносить кому-либо ущерб. В выздоровлении я усвоил, что в любой ситуации сначала нужно вспомнить о Боге. Он способен принять любую мысль, которая придёт ко мне в голову, какой бы дикой она ни была. Затем я должен вспомнить о себе, потому что на мне лежит ответственность за мои поступки.*

*Я не переставал молиться и посещать собрания. Я регулярно звонил спонсору и попутчику. Я старался не встречаться с той женщиной, но продолжал расстраиваться всякий раз, когда вспоминал о ней. Я всё так же боролся с этим дефектом характера, пока однажды не почувствовал невероятную усталость от изнурительной борьбы. Мне надоела моя ревность, но я подозревал, что никогда не избавлюсь от неё. Я опустил руки и сел. Во мне не осталось сил. Сидя на стуле, я поднял голову и уставился в потолок. Простая молитва пришла мне на ум: «Боже, пожалуйста, помоги мне отпустить».*

*Последующие несколько дней были совсем другими, похоже, я успокоился. Мне по-прежнему приходится работать над этим дефектом, но я трачу на него и на ту женщину гораздо меньше энергии. Я вдруг осознал, что отдавал власть над собой другому человеку.*

### **Мы можем вернуть себя Богу**

*Моя тётюшка однажды сказала мне: «Смирение в правде». Для себя я так перефразировала Седьмой Шаг: «Глядя правде в глаза, просили Бога исправить наши изъяны». Быть смиренной духом для меня означает, что, пройдя Четвёртый, Пятый и Шестой Шаги, я знаю правду о себе. Она заключается в том, что я хороший человек, способный любить, но у меня есть некоторые изъяны. Они похожи на тонкие трещины в красивой вазе.*

*Недавно на собрании я услышала, как один человек спросил: «Что вы делаете, если вещь сломалась?» Затем он продолжил: «Вы возвращаете её производителю, чтобы он всё исправил. Когда что-то ломается в нас, мы можем вернуть себя Богу».*

### **Нужно было только попросить**

*До того как я пришла в ВДА, я не наблюдала в себе дефектов характера. Напротив, я была убеждена в их отсутствии! Труднее всего мне было признать, что у меня есть недостатки. Когда-то мне помогла выжить вера в то, что я права, всё в моих руках, я мыслю здраво. Осознать и признать свои дефекты было равносильно смерти. В сравнении с этим смиренно попросить Бога устранить их оказалось достаточно легко.*

*Наша семейная тайна выплыла наружу уже после того, как я нашла ВДА. Когда я поняла, как произошедшее повлияло на меня и мою семью, я захотела избавиться от дефектов характера. Меня растлевали, и в попытке защититься от подобного собственных детей я нанесла им травму. Я не подпускала к себе сына, но очень любила дочь. Мой мальчик вырос с ощущением, будто с ним что-то не так. Я боялась прикоснуться к нему, потому что не знала, как развивать здоровые отношения с ребёнком противоположного пола.*

*Однако и дочь в один прекрасный день сказала мне: «Мам, я помню, как ты говорила, что любишь меня. Я слышала твои слова, но любви не чувствовала». Высшая Сила помогла мне принять свой тип личности и дефекты характера, я интегрировала те из них, на которые хватило моих сил. Я возместила ущерб детям, отдавая себе отчёт, что они могут прекратить общение со мной и имеют право меня ненавидеть. Бог дал мне мужество, вне зависимости от исхода, признать нанесённый им ущерб. Когда я закончила с этим, Бог устранил дефекты моего характера. Они просто отступили. Не было больше преграды между мной и моими детьми. Наконец энергия и любовь свободно протекали между нами.*

*Благодаря тому, что я нашла силы обратиться к Богу, попросила Его устранить мои недостатки и Он откликнулся на эту просьбу, дети избежали моей участи – им не пришлось нести дисфункцию в свою собственную жизнь. Они были достаточно молоды, чтобы усвоить информацию, задать волнующие их вопросы, принять честные ответы и попросить о том, в чём они нуждались.*

## Основная мысль Седьмого Шага

Приступая к Седьмому Шагу, мы отмечаем, что провели бесстрашную и тщательную инвентаризацию себя и своей родительской семьи. В Первом Шаге мы признали бессилие перед последствиями семейной дисфункции. Это бессилие касается того, что мы развили в себе черты выживания, которые помешали нам наладить осмысленные отношения с Богом. Те же черты заставили нас воссоздать детский опыт в своих взрослых отношениях. Мы думали главным образом о других, пытались их контролировать или через них исправить родительскую семью. Нас поглотила сильнейшая одержимость или навязчивое влечение к другому человеку. Эта тяга привела нас на дно и заставила обратиться в ВДА.

Во Втором и Третьем Шагах мы проанализировали своё представление о Высшей Силе и, скорее всего, узнали, что перенесли на Бога черты своих родителей. Спроецировав на Высшую Силу образ покидающих родителей, мы пришли к убеждению, что Бог мстителен или безразличен. Даже те из нас кто верил, что Бог есть любовь, втайне сомневались, что Ему есть до нас дело или что Он слышит наши молитвы.

Мы также поняли, что наше навязчивое стремление контролировать себя и других было главным препятствием к тому, чтобы Бог помог нам. Многим открылась истинная природа нашей самодостаточности: она была лишь маскировкой изоляции, в которой мы находились, боясь обратиться за помощью. У всех на виду мы прятались от себя и окружающих. Мы выбрали спонсора – попутчика – и сделали первый шаг к людям.

В Четвёртом и Пятом Шагах мы провели тщательную и бесстрашную нравственную инвентаризацию и впервые рассказали свою историю другому человеку. Мы анализировали поведение родителей, стараясь не обвинять их, а также рассмотрели собственное поведение. Мы приняли ответственность за свои поступки. В этом заключались наши первые шаги к развитию родительского отношения к себе, мы по-настоящему сосредоточились на своей жизни и озаботились тем, что можем в ней изменить.

Шестой Шаг помог найти то главное, что нужно для устранения дефектов характера, это – готовность. Кроме того, мы узнали, что детские черты выживания иногда выглядят как дефекты характера, но на самом деле более тесно связаны с нашей личностью и поэтому их лучше интегрировать. Мы заключили с ними перемирие и попросили отойти в сторону, чтобы мы могли жить свободными. На Шестом Шаге мы познали ценность здоровой эмоциональной боли.

Седьмой Шаг показал нам, что недостатки не устранить без помощи Высшей Силы. Возможно, мы проживали периоды освобождения от своих дефектов, но, если мы не просили Бога вмешаться, они всегда возвращались или приобретали иную форму. С ужасом мы наблюдали, как дефект перерождался в новую одержимость или новый изъян, который невыносимо было осознавать. В Седьмом Шаге мы преисполнились такой глубокой верой или доверием, на которые только были способны. Мы положились на Бога, чтобы Он устранил дефекты нашего характера. Мы смиренно просили Бога, как мы Его понимаем, чтобы он исправил наши изъяны.

## **Избавление от дефектов характера**

Для этого нам нужно сесть в расслабленной позе и сосредоточиться на том, чтобы развить в себе абсолютную готовность. Она понадобится и для интеграции черт выживания. Мы можем медитировать и молиться. В нужный момент мы повторяем молитву Седьмого Шага отдельно для каждого дефекта или черты выживания, которые хотим отпустить или интегрировать. Не стоит волноваться насчёт того, что перед вами: дефект характера или черта выживания. Бог сам догадается. Просто смиренно попросите Бога, как вы Его понимаете, чтобы он устранил дефекты характера.

## **Молитва Седьмого Шага – дефекты характера**

*Боже, я полностью готов(а) к тому, чтобы ты забрал у меня все дефекты характера, которые мешают мне принимать твою божественную любовь и не дают со смирением относиться к другим людям. Придай мне сил, чтобы я мог(ла) помочь себе и другим на дороге выздоровления.*

К дефектам характера относятся: эгоцентризм, оценочность, прокрастинация, перфекционизм, зависть, жадность, похоть, ощущение превосходства, нечестность и мелочность.

*«Я смиренно прошу тебя:*

*избавь меня от такого дефекта характера как \_\_\_\_\_*

*избавь меня от такого дефекта характера как \_\_\_\_\_*

*избавь меня от такого дефекта характера как \_\_\_\_\_*

*избавь меня от такого дефекта характера как \_\_\_\_\_*

*Аминь».*

### **Молитва Седьмого Шага – черты выживания из Списка**

*Боже, сейчас я готов(а) к тому, чтобы ты интегрировал мои черты выживания, которые мешают мне принимать твою божественную любовь. Подари мне целостность.*

Черты выживания из Списка или шаблоны поведения: угодничество, страх властных фигур, подавление чувств, зависимое поведение, подмена любви жалостью (полный список вы найдёте в начале книги).

*«Я смиренно прошу тебя:*

*интегрируй мою черту выживания \_\_\_\_\_*

*интегрируй мою черту выживания \_\_\_\_\_*

*интегрируй мою черту выживания \_\_\_\_\_*

*интегрируй мою черту выживания \_\_\_\_\_*

*Аминь».*

После того, как мы разобрались со своими дефектами и чертами выживания, мы должны положиться на смирение, достигнутое в Седьмом Шаге, чтобы с его помощью подготовиться к возмещению ущерба в Восьмом и Девятом Шагах. Смирение поведёт нас по дороге прощения себя, пока мы будем восстанавливать то, что испортили.

Помимо этого смирение подпитывает наше творчество и стремление к познанию. Мы чувствуем, как у нас прибавляется сил, потому что мы занимаемся собой, а не другими. У нас появилось больше умственной энергии, нужной для развития новых интересов. На этом этапе выздоровления Внутренний Ребёнок, возможно, начнёт играть и созидать. Эта творческая энергия и сопутствующая ей интуиция говорят о пробуждении нашей истинной личности.

## **Как работать по Седьмому Шагу: активные действия**

Седьмой Шаг – это постоянный процесс. Мы можем проходить его в любом месте и в любое время, как только почувствуем необходимость освободиться от какого-то дефекта характера. Так, если мы ошибочно оцениваем другого члена ВДА, мы можем попросить: «Боже, пожалуйста, забери у меня оценочность».

Если мы теряем терпение в очереди к кассе, мы тоже можем помолиться: «Боже, пожалуйста, пошли мне терпения. Помоги мне сейчас сохранить спокойствие».

Молитвы, касающиеся наших недостатков, должны быть простыми, но искренними. Как правило, наименьшее количество слов, произнесённых смиренно, лучше всего отзываются Богу. Неподдельное желание измениться вместе с глубоким смирением зачастую ближе Богу, чем пламенные и многословные причитания.

Искренний взрослый ребёнок, который работает по программе ВДА – то есть посещает собрания и занимается бескорыстным служением, – всегда добьётся результатов в Седьмом Шаге. Такова простая дорога, идя по которой мы освободимся от самых сложных дефектов характера.

Нам случалось видеть, как взрослые дети неделями и месяцами бьются над конкретным дефектом характера. Человек молится, ведёт дневник, высказывается на собраниях, занимается служением, а дефект всё равно никуда не исчезает, лишь становится сильнее. Однако Высшая Сила делает свою работу.

Всё это время взрослый ребёнок продолжает ходить на собрания. Он уверенно стоит на фундаменте, который заложил в ходе своего выздоровления. Человек работает по Программе и делает то, что помогало ему раньше: сосредоточивается на том, чтобы освободиться от дефекта, ходит на собрания и рассказывает о своих усилиях. Проходят дни. Взрослый

ребёнок всё так же молится, ведёт дневник, просит помощи Высшей Силы. Вполне вероятно, что в душе зарождаются разочарование и усталость. Это здоровая боль и правильное применение силы воли. В какой-то момент мы поймём, что нужно со всей искренностью обратиться к Высшей Силе. Да, собрания и молитвы помогают, но нужно напряжённо и настойчиво искать Бога. Такой настрой однажды приведёт к тому, что вся программная работа, все собрания, молитвы и переживания возымеют эффект и недостаток поддастся. Тогда наступит умиротворение. Плечи расслабятся, дыхание станет глубоким, и мы произнесём: «Господи, помоги мне». И последует облегчение.

## **Настоящее смирение**

Смирение – это не унижение. Однако некоторые взрослые дети принижали себя и обрели смирение. Стремление унизиться обычно идёт от потребности вредить себе, воссоздавая детский стыд. Без посторонней помощи – каким бы идеальным ни было наше поведение и как бы горячо мы ни старались контролировать себя и других, – наш ядовитый стыд из прошлого найдёт лазейку во взрослую жизнь. Он всегда находит способ появиться вновь. Нам страшно видеть его в своих отношениях, страшно знать, как мы сами создаём для него все условия.

Смирение идёт от Бога, у него есть много общего с принципом анонимности – фундаментальным принципом Двенадцати Шагов и Двенадцати Традиций. Благодаря анонимности в нашем служении живёт любовь. Мы стараемся как можно чаще служить Высшей Силе и людям.

Смирение позволяет нашей собственной воле часто совпадать с волей Бога. Подлинное смирение – это готовность с глубоким усердием искать Его волю и исполнять её. Мы помним, что не идеальны и можем потерпеть неудачу. И всё же изо всех сил стараемся прожить этот Шаг и обрести заложенное в нём духовное стремление освободиться от дефектов характера через смирение.

Оно делает нас более рассудительными в принятии решений, мы дольше сохраняем спокойствие. Мы начинаем действовать самостоятельно вместо того, чтобы пассивно реагировать на жизненные обстоятельства. У нас появляется свобода выбора и нам становится легче просить о помощи. Помимо обращения за духовной поддержкой для избавления от дефектов характера, мы начинаем терпеливо молиться о том, чтобы Божественный Дух смягчил самые проблемные черты выживания. Мы молимся об интеграции этих черт, они сослужили прекрасную службу, но сейчас должны отойти в сторону. Мы меньше боимся властных фигур. Мы стараемся избежать угодничества. Мы больше не путаем любовь с жалостью. А кроме того сохраняем трезвость и чистоту.

Смирение учит нас распознавать «насыщение» в личных отношениях, в своих желаниях и потребностях. Из-за травмы покинутости нам трудно определить момент, когда мы получили достаточно похвалы и внимания. Смирение успокаивает наши метания и помогает принять то, что мы имеем. Мы перестаём манипулировать людьми, получая от них нечто ненужное, и привыкаем прямо просить о том, что нам необходимо. Именно смирение облегчает выбор между истинными потребностями и желаниями, с которыми можно повременить.

Нам не раз случалось видеть, как взрослые дети в отсутствии этого важного качества первостепенное внимание уделяют желаниям, а не потребностям и получают самые неприятные результаты. Ощущая внутреннюю пустоту, они идут на поводу у свои желаний, погружаясь в финансовые траты, должничество, бесконечное сравнение себя с другими. Одни взрослые дети часами выискивают наилучшие цены или болтают в Интернете, не испытывая реального облегчения. Другие бегают по магазинам в поисках модных новинок и современных гаджетов, но никак не могут утолить свою жажду. Нет ничего дурного в том, чтобы купить себе дорогую вещь после того, как удовлетворены наши эмоциональные и духовные потребности. Нет ничего дурного и в том, чтобы поболтать в Интернете, если мы не забываем о себе и не впадаем в нездоровую зависимость. Когда на первое место мы ставим свои желания, мы теряем внутреннюю силу. Смирение возвращает её, в результате чего мы снова чувствуем насыщение и перестаём лихорадочно гнаться за своими желаниями.



Многим из нас помимо внутреннего умиротворения и прояснения воли Бога, смирение приносит неожиданный подъём творческой энергии. Перестав контролировать других, мы с удивлением обнаружили, что у нас появились силы заниматься чем-то только для себя. Оказывается, у нас есть время пойти на концерт, отправиться в поход, сесть за сборник собственных стихов или наконец закончить его. Многие ведут своих Внутренних Детей в цирк, дарят им наборы акварели и часами напролёт рисуют и смешивают краски, чтобы посмотреть, что из этого выйдет.

### **Как найти баланс между оставшимися дефектами характера и нашими достоинствами**

Большинство взрослых детей по завершении Шестого и Седьмого Шагов обнаруживают несколько дефектов характера, которые никуда не делись. Мы не можем использовать их как оправдание, чтобы оставаться в разрушительных ситуациях или мыслить старыми шаблонами.

Несколько дней посвятите тому, чтобы составить список оставшихся дефектов характера, и сравните их со своими достоинствами. В Пятом Шаге мы обнаружили множество нездоровых шаблонов поведения. Когда мы рассказывали свою историю спонсору или другому доверенному человеку, он помог нам определить достоинства и недостатки. Теперь мы сами проявляем родительское отношение к себе, когда составляем список проблемного мышления и поведения, которые сохранились у нас после завершения Седьмого Шага. Мы прилагаем усилия к тому, чтобы освободиться от дефектов характера, но также напоминаем себе, что обладаем положительными чертами. Со смирением мы просим Высшую Силу помочь нам реже пользоваться проблемными качествами. Мы обращаемся к ней, когда хотим разобраться с одним из оставшихся дефектов характера. В этом упражнении мы стремимся к равновесию. Не нужно думать только о том поведении, которое доставляет вам неприятности. Напротив дефектов напишите свои положительные качества. Именно они способствуют развитию родительского отношения к себе.

**Пример:**

**Оставшиеся дефекты  
характера**

Эгоцентризм  
Манипулирование  
Нечестность  
Перфекционизм

**Уравновешиваем/исцеляем  
с помощью**

Бескорыстие  
Честность  
Искренность  
Поиск компромисса

**ДУХОВНЫЙ ПРИНЦИП СЕДЬМОГО ШАГА:**

смирение

## Восьмой Шаг

**Составили список людей, которым мы причинили вред, и преисполнились желанием возместить нанесённый им ущерб.**

### **Я любил своего отца**

*Впервые составляя список по Восьмому Шагу, я включил в него своего отца, хотя на протяжении всего моего детства он стыдил меня и проявлял агрессию. В то время я был в другой программе, которая советовала не думать о его поведении и сосредоточиться на своём. Я сделал, как мне говорили, и попросил у него прощения в письме, которое так и не отправил.*

*Когда я прорабатывал Восьмой Шаг в ВДА, всё было совершенно иначе. Я размышлял, стоит ли рассматривать возможность прощения отца. Я вспомнил, как однажды, когда я ещё был ребёнком, он посадил меня к себе на колени. Через всю комнату отец что-то выговаривал моей матери. Он был очень пьян, и я ощущал запах перегара после трехнедельного запоя. Когда отец начинал пить, он всегда сильно напивался и мог часами сидеть и ругаться на мать; он провоцировал её – она старалась не замечать.*

*В тот вечер отец посадил меня к себе на колени, указал пальцем на мать, стоящую в другом конце комнаты, и заорал: «Сын, твоя мать шлюха». Это было неправдой, но я помню, как мать отвела взгляд, когда отец вынудил меня согласиться с ним. Я помню, что после этого случая её объятия стали совсем другими. Все последующие двадцать лет я чувствовал себя трусом. Я думал, что тогда должен был ударить отца. Позже психолог спросила меня, сколько я весил, когда это произошло. Думаю, мне было лет десять, то есть я весил около 45 килограммов. Потом она спросила меня, сколько весил мой пьяный отец. Он был двухметрового роста и весил 100 килограммов. Тогда я всё понял.*

*Я решил простить отца после того, как смог по-настоящему разозлиться на него за всё, что произошло, и начал говорить о его нездоровом поведении. Я обнаружил, что глубоко внутри я всё-таки любил его. Я так не думал, но оказалось, что это правда. Я любил его, но никогда не мог признаться в этом, потому что все вокруг знали, что он*

*пьяница. Я простил отца, чтобы выкинуть его из головы. Я хочу жить в мире. Я также простил себя. Первым в списке Восьмого Шага ВДА я написал своё имя.*

#### **Ежедневно я читал свой список**

*Подобно Шестому Шагу, Восьмой Шаг требует времени, чтобы преисполниться готовностью. Есть огромная разница между тем, чтобы хотеть что-то сделать, и быть готовым это сделать. У меня нет желания брать иглу и вытаскивать занозу из пальца, но у меня есть готовность сделать это, чтобы облегчить свои страдания и боль.*

*Я составил список. Некоторым людям я был готов возместить ущерб сразу, как только написал их имена. С другими – было сложнее. Я вложил список в книгу ежедневных размышлений и старался каждый день упоминать всех перечисленных в нём людей в молитве или медитации. Я ждал готовности возместить им ущерб.*

#### **Как появилась готовность**

*На свете было много людей, которым я причинила вред. Я ранила мужчин, с которыми вступала в отношения. Я ранила дочку и сына. Я ранила себя. Я вспомнила своих предыдущих партнёров и как обращалась с ними. Когда я решила закончить отношения, я не говорила об этом прямо, а вела себя так, чтобы человек сам меня бросил, и тогда из нас двоих я выглядела «хорошей».*

*Что касается детей, я припомнила весь причинённый им ущерб, и в Восьмом Шаге старалась найти способ простить себя. Я вспомнила, как вынудила дочь больше не доверять мне. Однажды я меняла постельное бельё, а она прыгала на простыни. Я осторожно приподняла её и переставила на другое место, чтобы спокойно доделать начатое. Но она снова прыгнула на край простыни, подумав, что я играю с ней. После двух или трёх раз я легонько дернула простынь, думая, что дочка плюхнется на попу и перестанет баловаться. Вместо этого она прокусила язык. В её взгляде ясно читалось: «Как ты могла так поступить!» В тот момент она перестала мне доверять. Она знала, что я сделала это не случайно.*

*Когда я составляла список тех, кому нанесла ущерб, мне казалось, будто я взяла палку и луплю себя ею. Мне было ужасно тяжело думать о том, какую боль я причинила людям. В детстве я страдала от необходимости хранить молчание. Сама мысль подойти к матери и рассказать всё, что я к ней чувствовала тогда, но не говорила, вызывала огромную боль. Меня угнетала мысль о том, что я передала свою семейную дисфункциональность детям, точно так же, как мой отец передал её мне. Да и я сама была жертвой собственной дисфункциональности.*

*Мне было нетрудно преисполниться готовности возместить ущерб, когда я наконец осознала, какое опустошающее воздействие я оказывала на людей, особенно на своих детей. Мои плечи сгибались под этой тяжестью. Я была очень благодарна за возможность увидеть и частично возместить нанесённый им ущерб, пока в душе моих детей навечно не поселился страх.*

### **Восьмой Шаг придал мне сил**

*Я пришла к Восьмому Шагу с готовностью, желая выполнить то, что предлагала Программа. Я сдалась и написала имена всех людей, которым нужно было возместить ущерб. Даже имена тех, кого я ненавидела. Я перестала бороться и обвинять. Шаг требовал от меня составить список всех, кому я причинила вред, и преисполниться готовности возместить ущерб. У меня получилось и то и другое; я обнаружила внутреннее мужество, когда его не искала. Вот такая счастливая находка.*

*Выяснилось, что список Восьмого Шага имеет огромное значение. Я знала, что делаю что-то очень важное. Он стал продолжением Четвёртого Шага и тех действий, которые я предприняла тогда, в ходе его выполнения. Вот что значили для меня все эти Шаги. В конце концов я нашла способ сделать что-то конкретное, что было не просто, но имело огромное значение. И я получила поддержку.*

### **Основная мысль Восьмого Шага**

В Восьмом Шаге мы составляем список людей, которым причинили вред, и преисполняем готовности возместить им ущерб. Когда мы составляем этот список, мы не забываем о своём Внутреннем Ребенке, о необходимости защищать его от вреда в процессе возмещения ущерба. Хотя в этом разделе в основном будет говориться о готовности и составлении списка, мы должны понимать, что в семьях многих взрослых детей

по-прежнему отрицают наличие зависимости или дисфункции. Если вы придёте домой и заявите, что вы взрослый ребёнок, это может повлечь неожиданные последствия. В некоторых обстоятельствах нужно соблюдать осторожность. И всё же мы не позволяем страху или чувству дискомфорта воспрепятствовать нам в составлении этого важного списка.

В Восьмом и Девятом Шагах мы укрепляемся в намерении жить по-другому. Мы делаем нечто очень сложное, но это даёт уверенность и свободу. Мы выходим из зоны комфорта. Покидая зависимую и угодливую личность, мы обретаем новый дом. Мы укрепляем настоящую связь с Высшей Силой.

Теперь нам становится ясно, куда двигаться дальше, и мы верим, что сможем достигнуть цели. Мы понимаем, что можем измениться. К Восьмому Шагу мы уже освободились от мысли, будто никогда не сможем наладить свою жизнь. Уходит и ощущение, что мы особенные или неполноценные. Мы осознаём, что мы живые люди и совершаем ошибки, как и все остальные. Кроме того, мы начинаем понимать, что наш жизненный опыт ставит нас в особое положение. Мы способны помочь взрослым детям, которые всё ещё страдают и пока не смогли найти выход. Наши рассказы и знание программы ВДА – это золото для запутавшегося взрослого ребёнка, который мучается в одиночестве и дисбалансе.

В Восьмом Шаге мы принимаем свою жизнь и заявляем право на будущее, день за днём. Мы понимаем, что делаем. Мы узнаём, что можем говорить, доверять и чувствовать. Вместо скрытого контроля у нас появляется выбор. С помощью группы ВДА мы движемся вперёд. Мы можем доверять себе. Знать, кто мы есть – это нормально.

## **Отпустить родителей**

В Восьмом Шаге мы лучше понимаем вред, который нанесли друзьям и близким. В Первом и Четвёртом Шагах мы проводили инвентаризацию своих родителей и родственников в дополнение к личной инвентаризации. Мы увидели, каким

образом наше эгоистичное, манипулятивное, разрушительное поведение во взрослом возрасте было связано с нашими родителями. Не обвиняя окружающих, мы приняли ответственность за него.

В Пятом, Шестом и Седьмом Шагах мы начали больше внимания уделять своей ответственности и продолжили отделение от родителей и своей дисфункциональной роли. В Восьмом Шаге мы исследуем своё поведение более пристально, чем поведение родителей. Мы не стремимся забыть насилие, пережитое в прошлом, но сейчас мы готовы осознать вред, причинённый другим людям. Мы не одиноки на этом пути: у нас есть спонсор, друзья из Сообщества и Высшая Сила, которая никогда не покинет нас. В Восьмом Шаге мы отдаём родителей Богу, как мы Его понимаем. В Решении ВДА сказано: «Когда мы снимаем с родителей ответственность за свои сегодняшние поступки, мы обретаем свободу принимать здоровые решения, не реагируя, а действуя самостоятельно».

Составить список людей, которым мы нанесли вред, и прямо взглянуть на своё прошлое – это очень мужественный поступок. Он становится отражением той силы, которая всегда жила внутри нас. Как иначе можно было выжить и найти ВДА, если не благодаря этому внутреннему мужеству и заботе Высшей Силы? Раньше нам казалось, что мы выжили благодаря чистой случайности, но сейчас мы приходим к убеждению, что на каком-то уровне это было божественное вмешательство. Не все могут распознать эту силу, но многие понимают, что иначе бы нас здесь не было. Мы не должны были выжить, но выжили. Кто мог подумать, что мы найдём ВДА и будем размышлять над списком людей, которым причинили вред, и нам хватит уверенности, что мы сможем пройти через возмещение ущерба. Некоторые из нас знают, что должны были оказаться в тюрьме или в лечебнице, а те, кто оказались, понимают, как им повезло получить новый шанс. Мы хотим быть искренними. Хотим двигаться вперёд и приносить в общество что-то значимое. Мы хотим дать всё самое лучшее своим семьям и наконец-то быть с ними эмоционально, духовно и физически.

При подготовке списка Восьмого Шага многие из нас опираются на свои записи к Четвёртому Шагу. В нём должны быть имена, которые мы упоминали в ходе личной инвентаризации. При подготовке этого списка нам понадобится помощь спонсора или психолога. Один из духовных принципов Восьмого Шага – это готовность. Нам пока не нужно заглядывать вперёд, в Девятый Шаг. Мы просто составляем список людей, которым причинили вред, и преисполняем готовности возместить ущерб. Этот список может включать в себя наших детей, работодателей, родственников, друзей и родителей. Мы осознаём, что родители зачастую были источником насилия над нами, но тем не менее многие из нас поступали с ними неподобающим образом. Некоторые из нас были расчетливы и действовали со злым умыслом. Мы всячески старались отомстить им. Мы ранили их, а в долгосрочной перспективе наносили вред и себе. Некоторые жертвы инцеста, например, добивались денег или подарков в качестве компенсации от родителя или родственника, нанёсшего им травму. В этом тяжело, но необходимо признаться для того, чтобы научиться иначе взаимодействовать с людьми. Если, пытаясь отомстить, мы неподобающим образом обращались с родителями, велика вероятность, что мы так же вели себя и с другими людьми. Насилие передалось от родителей, но именно нам нужно остановить его, изменив своё поведение.

Во многих ситуациях именно мы переходили черту, и нам нужно взглянуть на своё поведение ради собственного блага, а не ради своих родителей. Это наш список Восьмого Шага, и наш шанс измениться. Именно мы стремимся к переменам, следовательно, нам и предстоит совершить духовный подъём. Мы подметаем свою сторону улицы вне зависимости от того, что сделали или не сделали остальные. Мы препоручаем своих родителей Богу, как мы Его понимаем. Мы даём им свободу делать свой выбор и жить по своей воле. Мы отделяемся от них. Они не властны над нами, так же, как и мы не властны над ними.

Однако есть настолько развращённые или агрессивные родители, что взрослому ребёнку необходимо избегать их, дабы защитить свою безопасность и эмоциональное здоровье. Разумеется, мы серьёзно подумаем, прежде чем предложим жертве инцеста возместить ущерб насильнику. В этом случае



возмещение должно касаться только того ущерба, который был нанесён взрослым поведением, после отъезда из родительского дома. Иногда возмещение ущерба состоит в том, чтобы защищать себя и осознать, что мы никоим образом не были причиной пережитого сексуального насилия. Многие взрослые дети в такой ситуации решают не встречаться со своим насильником и простить его заочно. Когда мы понимаем, что дисфункциональное поведение началось не с нас, мы становимся сильнее. Мы осознаём стыд, сопровождавший сексуальное насилие. Мы знаем, что теперь в нашей жизни может появиться здоровая любовь.

В то же время некоторые члены ВДА лично возмещали ущерб родственникам, которые подвергли их сексуальному насилию. Эти взрослые дети рассказывают, что возмещение ущерба в форме откровенного разговора с нанёсшим обиду родственником приносит в семью настоящую честность. В этом случае жертвы инцеста прощали своего родственника и производили прямое возмещение ущерба за своё взрослое поведение. Многие рассказывают о том, какое огромное облегчение они испытали. Обида и стыд исчезали.

Решение о том, как именно возмещать ущерб в подобных случаях, остаётся за взрослым ребёнком и его спонсором или психологом.

## **Готовность и прощение себя**

Если мы сомневаемся, добавлять или нет человека в список Восьмого Шага, мы просим Бога о готовности хотя бы просто написать его имя. Это Восьмой Шаг, то есть пока речь не идёт о возмещении ущерба. Нам достаточно просто написать имя на бумаге и продемонстрировать готовность. Мы доверимся своей Высшей Силе, чтобы она указала нам время и место для возмещения ущерба. Многие из нас ещё удивятся, когда увидят, как Бог работает над созданием ситуаций, благоприятных для возмещения ущерба.

Этот тип готовности годится и для людей, которых мы ненавидим. Большинство взрослых детей, если будут честны с собой, обнаружат, что есть человек, которого они ненавидят. Принимая во внимание наш опыт, по-другому и быть не может. Иногда даже мысли об этом человеке причиняют сильнейший дискомфорт, но мы задумываемся над возможностью хотя бы написать его имя на бумаге.

Помимо готовности, основополагающим принципом Восьмого Шага является прощение себя. Пока мы не сделаем

этого, мы не сможем простить других. Такова духовная аксиома. Но многим взрослым детям тяжело её принять, потому что с детства нас приучили сомневаться в себе и чрезмерно себя критиковать. Зачастую при возникновении проблемы мы чувствовали неуверенность, вину или осуждали себя. Даже если мы уверенно спорили или дискутировали по важным вопросам, внутри мы всё равно оставались к себе безжалостны. Мы осуждали себя, даже когда внешне осуждали других.

Прощение себя чуждо многим из нас, потому что основано на заботе и самоутверждении. В наших семьях мы редко сталкивались с подобным опытом. Если мы хотим добиться прогресса в программе ВДА, нам нужно серьёзно подумать над этой концепцией и применять её в жизни. Не простив себя, мы не сможем наслаждаться успехами и будем думать, что недостойны любящих отношений. В ВДА мы учимся мало-помалу прощать себя, пока полностью не примем эту духовную концепцию. Она является ключом в развитии родительского отношения к себе.

В Восьмом Шаге мы по-прежнему учимся доверять себе и быть на своей стороне, не отступая. Когда у нас не получается простить себя, мы прямо признаём свои сомнения и укрепляемся в желании всё же достичь этого. Мы возвращаемся назад и снова пытаемся. Мы демонстрируем прощение, когда пишем своё имя во главе списка Восьмого Шага. Мы также демонстрируем его, когда прислушиваемся к тому, какие слова выбираем для самоописания. Если когда-то мы называли себя «ленивыми», «злыми» или «неспособными любить», то теперь мы говорим в более мягкой манере, используя выражения, которые свидетельствуют о приумножении внутренней любви. Мы всё чаще слышим свой собственный голос, который произносит: «Я думал, что меня невозможно любить, а на самом деле я ценный ребёнок Бога. Я – чудо».

Такие мысли или слова знаменуют, что мы прощаем и начинаем по-настоящему любить себя.

### **ДУХОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ВОСЬМОГО ШАГА:**

готовность и прощение себя

## Девятый Шаг

**Лично возмещали ущерб этим людям, кроме случаев, когда это могло принести вред им или кому-то другому**

**Чтобы исправить ошибки, сначала нужно примириться с собой**

*Для возмещения ущерба бывает достаточно попросить прощения. Иногда нужно изменить своё поведение по отношению к другому человеку. Иногда – сказать правду. Для меня возмещение ущерба так или иначе связано с прощением. Мне необходимо простить другого человека за его вклад в случившееся, и потом я могу возместить нанесённый мною ущерб. Разумеется, силы и мужество на исправление своих ошибок появляются у меня, только когда я примирюсь с собой.*

**Расчищая обломки прошлого**

*Об ущербе, который я нанесла, будучи ещё маленькой девочкой, я могу рассказать прямо сейчас. Я нарвала маминых роз и подарила букет чудесной женищине, которая жила с нами на одной улице. Я надеялась, что она даст мне конфет, а ещё хотела отблагодарить за то, что она разговаривала со мной. Один раз я стащила деньги из маминого кошелька, чтобы расплатиться с другом брата, которому проспорила. Тогда я оправдывала свой поступок тем, что меня обманули и вынудили заключить пари, исход которого был predetermined. Я растратила несколько серебряных долларов из коллекции, подаренной родителями, и перебежала оживлённое шоссе, просто чтобы купить сладостей. Я одновременно встречалась с двумя мальчиками и обоим была неверна. Список можно продолжать до бесконечности.*

*Я рассказала матери о том, что срезала её розы, я попросила прощения, подарила ей другие цветы и больше никогда не прикасалась к чужому саду. Десять десятицентовых монет, украденных, чтобы выплатить долг, я отдала ей в тысячекратном размере. Я больше ни у кого не крала ни цента. Я рассказала матери и о серебряных долларах, и о том, как перебежала шоссе. Я купила новые монеты для коллекции, стала бережно хранить семейные реликвии и держаться подальше от опасных мест. Ни одному из тех мальчиков я не поведала о существовании соперника, но с тех пор я всегда встречаюсь только с одним кавалером.*

*Всё это было давным-давно. Но и когда я выросла, я тоже совершала поступки, которые совершать не следовало. Я нарушила нормы общественной морали и вступила в адюльтер. Я набралась сил разорвать эту связь, стала лучше*

*к себе относиться и попросила прощения за неё на двенадцатишаговом собрании. Это пример такой ситуации, когда разговаривать с людьми, которым я нанесла ущерб, было бы вредно. В результате сложившихся тогда обстоятельств один брак распался, и жизни участников пошли под откос. Слишком много людей пострадало, поэтому я сочла невозможным заново беречь глубокие раны только для того, чтобы разыграть сцену раскаяния.*

*Своему любовнику я написала письмо и признала свои искажённые представления о любви, привязанности, заботе и отношениях. Я попросила прощения за горе, которое причинила ему, его семье и себе самой, и сожгла это письмо. Я много думала о суициде, но поняла, что таким образом смогла бы лишь прекратить собственную боль, но ничего не сделала бы с болью близких. Только продолжая жить и больше не утруждая вокруг себя никаких мыльных опер, я могу надеяться, что заглажу причинённый ущерб перед Богом и собой.*

### **Всегда найдётся способ возместить ущерб**

*Как любой выздоравливающий взрослый ребёнок я до сих пор страдаю от высокой терпимости к насилию. Поэтому нередко люди успевают нанести мне серьёзный ущерб прежде, чем я замечу, что меня обижают, и приму меры для защиты. В выздоровлении, однако, мне нужно возмещать ущерб, который причинила я сама, вне зависимости от поступков другого человека. По возможности я стараюсь делать это лично и тем самым учусь смирению.*

*Если же личное возмещение ущерба может причинить мне вред, то я действую не напрямую, а косвенно. Для выполнения этого Шага совсем не требуется ставить себя в опасное положение. Я не назначаю встречу с человеком, который обещал убить меня, если снова увидит. Я не обязана извиняться перед пьющим алкоголиком, человеком под кайфом или любыми другими людьми, находящимися под влиянием дисфункции: никто из них всё равно меня не услышит. Во всех подобных случаях я возмещаю ущерб косвенно: пишу письмо, а затем его сжигаю; работаю в столовых для бездомных, реабилитационных центрах для алкоголиков или домах престарелых. Я могу отдать деньги на развитие какого-то сообщества или в благотворительную организацию, деятельность которой тем или иным образом связана с причинённым мной ущербом.*

## Основная мысль Девятого Шага

Этот Шаг может стать одним из самых значительных этапов нашего выздоровления в ВДА. Хотя он и внушает серьёзные опасения, на самом деле Девятый Шаг – величайший секрет нашего Сообщества. Эмоциональные и духовные награды, которые он принесёт, подобны большому сундуку с сокровищами. Никто не может предсказать, как будет развиваться процесс возмещения ущерба у вас, но мы твёрдо обещаем вам чувство удовлетворения и внутренний рост, которые превысят все ваши ожидания, если к этому Шагу вы подойдёте с честностью, искренностью и скрупулёзностью.

Можно сравнить Шаги, предшествовавшие Девятому, с духовным путешествием по веревочному парку. Чтобы преодолеть все препятствия, потребовалось рискнуть, воспользоваться поддержкой группы и ощутить своё внутреннее мужество.

Первый Шаг – это наша первая переправа, с неё мы начали исследовать последствия воспитания в нездоровой семье. Признание семейной дисфункциональности открыло вид на весь маршрут, лежащий перед нами. На Втором и Третьем Шагах мы застегнули страховочный пояс – нашли свою Высшую Силу, которая поможет встретиться с любыми препятствиями и испытаниями на пути. На Четвёртом и Пятом Шагах мы узнали, что такое доверять себе и другим, когда с высокой площадки мы полетели вниз спиной в объятия своих попутчиков. Они уже прошли эти Шаги и сказали, что и мы сможем. Казалось, нам завязали глаза: многие из нас не видели причин проводить инвентаризацию прошлого и рассказывать кому-то свою историю. Нам было не разглядеть, что ждёт нас на другой стороне, но мы доверились своим друзьям и Богу, чтобы они поймали нас. И наше падение закончилось в их объятиях. На Шестом и Седьмом Шагах мы сидели вместе со своей группой вокруг костра, слушали истории и соотносили их с собой. Мы поняли, что любой из нас – живой человек, и у каждого есть дефекты характера.

Восьмой Шаг стал для нас десятиметровым столбом, мы задирали голову и видели лишь узкую, но крепкую площадку на самой его верхушке. Сжимая в руке список Восьмого Шага, мы стали медленно карабкаться навстречу свободе и Богу. Мы поднимались и видели кроны деревьев. Ненадолго приостановились, чтобы проверить страховочный ремень – это

пройденный Третий Шаг и наше решение довериться Высшей Силе. Мы опустили глаза вниз и увидели улыбающиеся лица своих друзей. Они отлично знали, куда мы пытаемся направить свою жизнь. Мы взбирались всё выше и выше, и уже вершины деревьев остались позади. Мы добрались до перекладины на конце столба и аккуратно встали на неё. Ноги задрожали, но вскоре мы уже выпрямились во весь рост.

Мы стоим там со списком Восьмого Шага в руках, с изумлением наблюдая перспективу, которую трудно было представить. Наконец-то мы поднялись над всем этим и ясно увидели то, что лежит внизу. Мы видим, что не виноваты в дисфункции родителей. У самого горизонта выстроилась бесконечная череда предыдущих поколений нашей семьи. Их здесь наверное не меньше ста. Впереди мы видим отца и мать, они сами дети рядом со своими родителями. Мы узнаём своих дедушек и бабушек. Увидеть беззащитных детей в собственных родителях – совершенно неизведанный для нас опыт.

Вскоре мы замечаем, как через всю череду наших предков перемещается свёрток. Каждое новое поколение передаёт его в руки следующему. Вот он уже приближается к бабушкам и дедушкам, а затем – и к нашим родителям. Переходя от владельца к владельцу, свёрток становится всё тяжелее. Его приходится прижимать к животу, чтобы удержать и передать дальше. Мы внимательно смотрим на него и начинаем узнавать. Наше зрение сильно улучшилось: благодаря работе по Шагам, многое стало видеться яснее. Дедушка с бабушкой наклоняются и вручают свёрток нашим родителям. Как только эти двое детей берут его, мы понимаем, чем их наградили. Это многовековые стыд, покинутость и утраты. Мы обдумываем увиденное, и к нам приходит осознание, что становиться хозяином этого свёртка совсем не обязательно. Он нам не принадлежит. Мы свободны. Мы оглядываемся и видим чистый горизонт. Там ещё нет ни одной семьи. У нас есть шанс прервать передачу семейной дисфункции.

Приступая к Девятому Шагу, мы забываем об обвинениях в чей бы то ни было адрес. Мы не виним ни родителей, ни себя. Мы готовы возместить ущерб тем, кому навредили сами, чтобы стать свободными и служить Богу и

обществу. Мы обязуемся защищать себя и своего Внутреннего Ребёнка, главное – не пытаться увильнуть от этого Шага. Мы чувствуем, что приблизились к Богу, нам хочется жить и дать жить другим. Мы учимся родительскому отношению к себе с любовью и нежностью. Над нами ясное небо, и мы идём в Девятый Шаг.

## **Двигаться твёрдо и осторожно**

На Девятом Шаге мы исправляем отношения с собой и другими. Кроме того, мы расчищаем обломки прошлого и отпускаем обиды. Иногда возмещение ущерба восстанавливает общение между людьми; оно же может положить конец прошлым отношениям или связям.

Имея при себе список Восьмого Шага, мы хорошо понимаем, кому навредили и к кому пойдём возмещать ущерб. И хотя делать это мы будем в одиночку, мы помним, что на самом деле мы не одни.

Эмоциональные и духовные награды, ожидающие нас впереди, ошеломляют. Они нематериальны, но служат нам заверением, что мы наконец-то меняем свою жизнь к лучшему. Мы заняты настоящим делом, которое преображает нашу жизнь. В Девятом Шаге мы собираем вместе кусочки духовного замысла, очерченного предыдущими Шагами. Мы строим новый дом. Включаем в нём свет, распахиваем окна, созданные руками Духа Вселенной. Нам предстоит ещё много работы, но фундамент уже заложен.

Мы смиренно приступаем к Девятому Шагу с предчувствием значимого поворота на жизненном пути. Мы освобождаемся от оков нездоровой зависимости и наследственного стыда. При поддержке ВДА мы понимаем, что можем снять с себя вину и стыд за прошлое поведение. Мы видим, что появился шанс разобраться с ошибками, которые раньше казались непростительными. Многие годы мы обвиняли себя за прошлые мысли и поступки. Их немалая доля

– это обратный эффект того, что нам самим пришлось пережить в детстве. Некоторые из нас ужасно мучились с этими шаблонами поведения, веря, будто наша душа полна зла и для нас нет надежды. Быть может, мы и пытались измениться, но потерпели неудачу. Нам казалось, мы не похожи на других. Какие-то наши поступки вредили окружающим, какие-то выходили за рамки закона. В Девятом Шаге мы даём имя тому, что сделали, и возмещаем ущерб за свои действия. Благодаря ВДА у нас появляется возможность получить прощение даже за самые серьёзные проступки, если мы найдём в себе смирение и обратимся за помощью к Высшей Силе. Но главное условие – это честность.

Наши искренность и усилия дают результат, и мы обнаруживаем, что нас перестаёт мучить прошлое. Мы постепенно избавляемся от вины и стыда, которые так долго носили в себе. Мы обретаем свободу, и благодаря этому наше поведение меняется к лучшему. Мы знаем, что доверять себе – естественно. Мы видим, что источником разрушительного поведения были стыд и страх покинутости. Получая помощь и поддержку, мы перестаём воспроизводить то, что когда-то сделали с нами.

Нам нужна полная свобода. Мы хотим освободиться от пищевой, сексуальной, игровой, наркотической и финансовой зависимости. Мы хотим хорошо спать, наслаждаться работой, участвовать в улучшении мира. Мы возвращаем себе свои силы и занимаем место, предназначенное нам: мы личности и у нас есть что предложить другим. У нас появляется выбор. Мы хотим обрести мудрость и способность различать истинную суть вещей. Мы знаем, что путь ВДА прост, практичен и развивает нашу духовность. Программа – это образ жизни, который работает во всех сферах. Он поможет нам в карьерных решениях, в личных испытаниях, в вопросах, связанных с Богом, а кроме того, позволит встретиться с прошлым и найти исцеление от насилия и пренебрежения.

Мы как можно более беспристрастно перечитываем список возмещения ущерба. Мы не осуждаем ни себя, ни других за ошибки. Нужно сосредоточиться на своих промахах и не оценивать других.

Хотя возмещение ущерба – непосредственная цель Девятого Шага, нужно чётко понимать, что на этом этапе мы также стараемся изменить саморазрушительное поведение. Конечно, в своих отношениях мы вредили другим людям, но мы наносили вред и себе, потому что с ранних лет привыкли к покинутости и пренебрежению. Мы воссоздавали



перфекционизм, грубость, манипуляции, к которым приспособились, когда были детьми. Как бы тревожно это ни звучало, но мы постоянно выбирали людей, склонных к насилию, или сами применяли насилие к окружающим, когда контролировали их. В Девятом Шаге нам предстоит встретиться с некоторыми из этих людей, и мы должны отнестись к этому спокойно, без сурового осуждения себя или пьянящей уверенности. Велика вероятность, что большая часть из них по-прежнему пребывают в отрицании. Кто-то вообще не поймёт, что мы пытаемся сделать, но суть не в этом. Мы чётко представляем свою истинную цель и ясно осознаём намерения.

Искренность, краткость, смирение – вот чем мы руководствуемся, возмещая ущерб. Не нужно забывать, что мы делаем это для собственной пользы. Мы не пытаемся вылечить или исправить другого. Если человек тоже выигрывает от наших действий, мы испытываем благодарность, но не в этом наша цель. Она заключается в том, чтобы укрепить преданность себе, исправить свои ошибки и продолжить духовное путешествие.

В процессе возмещения ущерба мы не пытаемся информировать людей о ВДА за исключением тех ситуаций, когда они сами настаивают на этом. И даже тогда мы говорим, не вдаваясь в подробности, если только нас не попросят рассказать больше. Мы не привлекаем новых членов в наше сообщество. Мы вообще не поднимаем тему заново обретенной духовности, если обстоятельства сами к тому не располагают. Не очень-то мудро будет подойти к тому, кому мы нанесли ущерб, и объявить, что теперь мы сосредоточились на Боге. Сделав так, мы лишь рискуем прослыть религиозными фанатиками.

Возмещать ущерб можно по-разному, но помните, что главное – исправить вред, который мы причинили. Начать мы должны с себя. Как никто другой на планете, мы нанесли себе глубочайший ущерб созависимым поведением, наркотиками, зависимостью от секса, работы, азартных игр и едой. Сотни раз мы покидали себя и сурово осуждали. Мы настолько боялись одиночества, что оставались в отношениях, полных насилия, гораздо дольше, чем может себе представить психически здоровый человек. Мы впали в безумие. Это выглядит так, словно мы несколько раз подряд засовываем руку в дверной проём, чтобы вновь прищемить её, или кладём ладонь на горячую плиту, твёрдо веря, что иначе жить невозможно.

Многих из нас окружающие осуждали и наказывали, а мы продолжали уходить всё дальше от Бога, как мы Его понимаем. Но больше этого не будет. Мы нашли своё место в ВДА. Мы кое-что значим. Мы можем простить себя.

Приступить к возмещению ущерба позволит наше внутреннее мужество. Мы не оправдываемся, а обещаем приложить все усилия к тому, чтобы измениться. Мы чётко формулируем свои намерения вместо того, чтобы расписывать грандиозные планы и торжественно клясться, что мы полностью переродимся. Наши действия, а не слова должны свидетельствовать о переменах.

Не нужно усложнять возмещение ущерба, но в то же время здесь не место небрежности. Кроме того, мы не вступаем в споры или словесные перепалки, чтобы не причинить дополнительный ущерб. Нам понадобится смирение и искреннее желание исправить сделанное или вернуть человеку то, что мы у него отняли.

Возмещая ущерб, мы можем сказать: «Я работаю по программе, в рамках которой учусь вести себя по-другому и жить более честно и открыто. Часть этого процесса связана с возмещением ущерба людям, которым я нанёс вред своим поведением. Я хочу признать, что причинил тебе ущерб, когда \_\_\_\_\_ (назовите поведение, поступок или нечто другое). Мне хотелось бы исправить ситуацию. Я не ищу оправданий, но должен сказать, что поступал так, потому что мало знал о жизни. Я работаю над тем, чтобы изменить своё поведение».

Если мы задолжали деньги, мы всеми силами стараемся их вернуть. Если мы пристыдили кого-то публично, мы публично возмещаем ущерб. Если мы обманывали государственные органы или начальство, мы находим способ и здесь исправить ситуацию: мы либо работаем сверхурочно, либо жертвуем деньги на стоящее дело. Пойти в тюрьму или реабилитационный центр и там нести весть надежды ВДА – отличный способ вернуть обществу свои долги. Это также положительно сказывается на нашем выздоровлении. Мы отдаём то, что получили сами, и, помогая страдающему взрослому ребёнку, помогаем миру вокруг стать лучше.

Когда мы решаемся возместить ущерб своим родителям, мы не должны забывать, что возвращаемся туда, где терпели жестокость или пренебрежение. Если мы мстили родителям, сами применяли к ним насилие или использовали их внуков,

чтобы им навредить, нужно задуматься о возмещении ущерба. Однако стоит учесть и Внутреннего Ребёнка, которому придётся идти вместе с нами. Многие родители применяли физическое насилие, обвиняли, манипулировали, мстили, жалели себя, оценивали, игнорировали, были мелочными, агрессивными, не умели слушать, подавляли, запугивали, отстранялись или не любили. Другие были слишком милыми, нерешительными, непоследовательными, странными, апатичными, всё время волновались, хандрили, жертвовали собой, предсказывали трагический конец мира или собственных детей. Их души мы вручаем в руки Бога. Мы не несём ответственность за своих родителей. Не нам исправлять их жизнь: мы бессильны перед ними и тем выбором, который они совершают.

Когда речь идёт о возмещении ущерба родителям, нужно найти золотую середину между защитой своей Истинной Личности и стремлением выполнить духовную задачу Девятого Шага. В этом Шаге нас призывают быть честными и приложить все усилия к тому, чтобы исправиться. Мы должны помнить, что родители – духовно больные люди, которые воссоздавали то, что когда-то сделали с ними. Не нужно ни оправдывать тот вред, который они нам причинили, ни обвинять их. Возмещая ущерб, мы препоручаем их Богу и ограждаем себя.

Главное в этом процессе – прощение. Мы хотим, чтобы простили нас, и прощаем своих родителей. Это не означает, что мы забываем сделанное ими или преуменьшаем значение их поступков. Мы прощаем их для того, чтобы идти дальше и освободить свою душу. В прощении заложена духовная сила. На протяжении всей истории человечества в разных уголках мира люди отмечали внутреннюю ценность этого духовного акта. В ВДА мы говорим о том же.

Опыт показывает, что в некоторых родителях просыпается искреннее желание измениться. В других – негодование и потребность избежать ответственности. Если они агрессивны, нам нужно позаботиться о своей безопасности и подумать, стоит ли встречаться с ними для возмещения ущерба. Какими бы ни были обстоятельства, мы должны возмещать ущерб для себя, не фокусируясь на возможном ответе с той стороны. Мы хотим сделать всё, что в наших силах, чтобы расчистить обломки прошлого и жить в настоящем с

честностью, надеждой и духовностью. У нас появляется своя жизнь. Мы освобождаемся от последствий воспитания в дисфункциональной семье.

## **Возмещение ущерба детям**

Когда мы возмещаем ущерб своим детям, мы должны говорить просто и постараться, чтобы язык соответствовал их возрасту. До разговора следует обсудить своё намерение со спонсором или психологом. Как правило, детям не нужно слышать обо всех подробностях насилия или пренебрежения с нашей стороны. Всё это они прочувствовали сами и сейчас гораздо больше хотят увидеть перемены в нашем поведении, чем услышать психологические или другие сложные объяснения.

Мы искренне переживаем и раскаиваемся в том, что причинили детям, но в тоже время стараемся не испытывать излишней вины. Потому что она способна заставить нас с ненужной избыточностью компенсировать их утраты и в процессе стать ещё худшими родителями, чем мы были раньше. Многие выздоравливающие родители, терзаемые угрызениями совести, позволяют детям чаще совершать дисфункциональные поступки или терпят их выходки в свой адрес, пока не взорвутся от гнева. Не нужно забывать, что мы остаёмся их родителями и кое-какие навыки воспитания у нас всё-таки есть. А кроме того у нас есть неподдельное желание любить своих детей и помочь им жить лучше, чем жили мы сами. Мы здраво оцениваем своих детей и их поступки; справляться с их поведением нам помогают собрания, работа по Шагам, помощь спонсора, психолога или духовного наставника.

Когда нам удаётся заботиться о себе и просить о помощи, у нас появляются силы выслушать своих детей, если им захочется поговорить о собственных чувствах и переживаниях. Это крайне важно. Мы стараемся не подталкивать и не вести детей к такому разговору, пока не уверены в том, что нами движет. Родители, которые спрашивают детей поскорее всё с ними обсудить, на самом деле только хотят облегчить собственные неприятные чувства от осознания того, какое дисфункциональное воспитание они обеспечили. Делая вид, будто они хотят выслушать ребёнка, такие родители в действительности выведывают, что он думает о них и как к ним относится. Если в такой ситуации ребёнок откроется, скорее всего, его мысли или чувства обесценят. Однако существует и другой сценарий: откровенность ребёнка

о нездоровом поведении отца или матери потрясает родителей настолько, что они теряют голову и избыточно компенсируют свои ошибки. Чтобы быть в состоянии выслушать своего ребёнка и удержать равновесие, нам необходимо посещать собрания и иметь твёрдую почву под ногами.

То же самое необходимо учесть и тем членам ВДА, у которых есть внуки. В таком случае мы можем винить себя ещё сильнее, потому что передали дисфункцию двум поколениям. Однако нужно помнить о важной особенности нашей жизни. У нас есть мужество. Мы отдаём себе отчёт в своих поступках и поведении, а не отрицаем их. Те из нас, у кого есть внуки, несут всю тяжесть положения первопроходца: зачастую мы первыми из всей дисфункциональной семьи решаемся выздоравливать. Возможно, нас критикуют и не понимают родственники, но мы не отказываемся от своей цели и продолжаем путь.

Мы должны стремиться к тому, чтобы простить себя и не упиваться преувеличенным чувством вины. Если нас парализует прошлое, мы не забываем свою программу и помним, что исполняем волю Бога. Мы должны посещать собрания, молиться, просить о помощи и быть готовыми к тому, что дети или внуки захотят с нами поговорить.

### **Кроме случаев, когда это могло принести вред им или кому-то другому**

Когда мы возмещаем ущерб, важно не причинить дополнительного вреда другому человеку, случайно раскрыв ему лишнюю или неуместную информацию.

Так, если мы возмещаем ущерб бывшей супруге, не нужно рассказывать о романе с её сестрой. Сейчас это не важно. Мы признаёмся в измене спонсору или психологу и в сердце своём знаем, что вели себя нечестно. Мы меняем своё поведение и стараемся держаться подальше от бывшей жены и свояченицы.

Тем из нас, кто в браке вёл неразборчивую сексуальную жизнь, не стоит торопиться с признаниями, если только мы не заразились болезнью, передающейся половым путём, и не представляем угрозу для партнёра. В последнем случае, мы должны рассказать о своей сексуальной активности, чтобы человек мог обратиться за медицинской помощью.

Множество браков распалось из-за того, что наружу выплыли внебрачные связи супругов. Хотя на первый взгляд кажется благородным рассказать о неверности, такие рассказы нередко становятся поводом для ревности, в конце концов разрушающей отношения.

Перед нами открыты по крайней мере две возможности удовлетворить требование Девятого Шага о предельной честности. Немало неверных жён и мужей сознавались в своих изменах спонсору или психологу, меняли своё поведение и не впутывали в этот процесс своих супругов. Есть люди, убеждённые, что лучше всего прямо рассказать об этом мужу, жене или партнёру. Какой путь выбрать, решать тому, кто выполняет Шаг. Самое главное здесь честность, готовность рассказать кому-то о своём обмане и твёрдое намерение измениться.

Многие взрослые дети погрязли в долгах и не умеют обращаться с деньгами. Некоторые скрываются с чужими средствами или не имеют возможности выплатить те огромные суммы, которые они растратили, украли или манипуляциями выманили у знакомых, работодателей или родственников. Девятый Шаг не предполагает, что мы станем прозябать в нищете в благородной попытке выплатить абсолютно всё. Однако это не означает, что мы должны отказаться от выплаты разумных сумм, в счёт средств, которые нам давали или одалживали. Если для этого требуется экономить, мы поступаем именно так. Мы хотим изменить своё отношение к трате денег. Девятый Шаг поможет нам жить по средствам и расти духовно.

Если сумма долга настолько велика, что нам грозит банкротство или нечто подобное, необходимо всем сердцем ощутить, что мы бы выплатили долг, будь у нас достаточно средств. Мы ведём себя по-новому и не увеличиваем сумму долга, пока на нас висят невыполненные обязательства. Нечестно утверждать, что мы выплатим долг при появлении

достаточных средств и в то же время расточительно тратить имеющиеся. Такое поведение противоречит Девятому Шагу.

Если вы воровали или манипуляциями вытягивали из окружающих деньги, подарки или другие блага, это тоже должно прекратиться. Если вы продолжаете такое поведение, значит, вы находитесь в срыве и отворачиваетесь от Бога. Воровство или выманивание денег в конечном счёте разрушительно сказывается на нас, потому что нарушает нашу связь с Божественным.

Если мы совершили преступление, оставшееся нераскрытым, нужно рассказать об этом спонсору или получить юридическую консультацию. Мы должны быть готовы сдать власть, если решим, что именно этот путь является правильным.

Найти способ возместить ущерб нам помогут искренность и терпение. Так, умершему человеку мы можем написать письмо и прочесть его вслух. Если мы не знаем, где живёт человек из нашего списка, мы ждём, пока Бог укажет нам, как поступить. Если мы сохраним готовность и оставим результаты на волю Создателя, то с изумлением обнаружим, как замечательно работает наша программа. Во многом процесс возмещения зависит от нашего отношения и готовности действовать, когда представится случай.

## **Сексуальная компульсивность**

Многие взрослые дети страдают от сексуальной зависимости, она причиняет невероятные страдания и служит причиной абсолютной изоляции от общества. Однако этим отчуждение не ограничивается. Внутри взрослый ребёнок тоже оказывается разделённым. Сексуально-одержимая часть личности противоречит Истинному Я, и образуется площадка для постоянной борьбы между компульсией и желанием поступить правильно. Таким образом, в человеке две части личности воюют друг с другом. Этот конфликт знаком всем взрослым детям, сексуальная компульсивность лишь усугубляет его. Зависимые от секса живут в состоянии токсического стыда, подпитываемом отчаянием. Каждый день они дышат, двигаются и живут словно в аду. Ими управляют одержимость и навязчивые состояния, полностью

подавляющие их разум. Эти взрослые дети – глубоко израненные души, но и они найдут облегчение, если останутся предельно честными и смогут продержаться, пока Бог будет действовать.

По мере усугубления зависимости от секса взрослый ребёнок всё больше начинает походить на двух разных людей. На работе это трудолюбивый и творческий человек, а после неё – одержимый сексом наркоман, рыскающий по общественным туалетам, парковкам или барам в поисках новой «дозы». Мы не занимаемся морализаторством и не обсуждаем индивидуальные сексуальные предпочтения. Мы говорим об эгоистичных хищниках, которые подвергают опасности себя и других, занимаясь незащищённым сексом или совершая преступные действия сексуального характера. Такое поведение может быть характерно для любого взрослого ребёнка: как для гомо-, так и гетеросексуала. Сексуальной компульсивности нет дела до вашей ориентации. Кроме того, не стоит забывать о невинных людях, страдающих от противоправных действий такого взрослого ребёнка.

После очередного сексуального употребления, многие из этих взрослых детей переживают неподдельный ужас от своего поступка, и тем не менее они будут возвращаться к подобному или худшему поведению, если не станут настойчиво искать помощи. Они живут в повторяющемся цикле «работа – навязчивые мысли – употребление – раскаяние». Некоторым из этих взрослых детей суждено провести остаток жизни в тюрьме за сексуальное преступление, которое они неизбежно совершают.

Почти все зависимые от секса взрослые дети когда-то были жертвами сексуального насилия. Этим мы не пытаемся оправдать их взрослые поступки, а лишь напоминаем, что и они были детьми, которым не оставили выбора. Как и у любого из нас, их личность расколота. Они могут выздороветь в ВДА.

Если мы применяли сексуальное насилие или были одержимы сексом, необходимо до глубины души осознать, что мы поступали неверно. Нельзя преуменьшать свои поступки. Есть люди, с которыми мы поступили так ужасно, что теперь никогда не сможем к ним даже подойти. Возможно, к некоторым своим жертвам нам запрещено приближаться законом. Бог понимает, что мы совершили, и знает, с чем нам приходится иметь дело сейчас. Мы ищем поддержки у спонсора или доверенного друга, а свою потребность получить прощение передаём Высшей Силе. Мы молимся о прощении и способности измениться.



Некоторые из нас достигли тяжелейшего состояния: стали одержимы порнографией, занимались групповым сексом, зоофилией, БДСМ практиками, компульсивной мастурбацией и другими формами сексуального насилия. И всё равно мы можем измениться. Мы родились другими. Все мы, вне зависимости от наших поступков, по-прежнему дети Бога. Нельзя забывать, что Бог всегда любит нас. Такова его милость к взрослым детям, которые сегодня бьются в этой агонии.

Опыт показывает, что в их душе есть благие намерения, и они хотят измениться. Чтобы освободиться от сексуальной зависимости, им необходима милость Бога и профессиональная помощь. Мы должны знать, что милость Его безгранична для тех, кто искренне желает перемен. Высшая Сила всегда рядом, сколько бы раз мы ни упали – один или тысячу. Каждое мгновение Бог, как мы Его понимаем, любит нас. Это трудно понять взрослому ребёнку, который вырос в доме, где его наказывали или осуждали. Нам кажется, что у нас мало шансов или их почти нет. После нездорового поступка нам хочется, чтобы нас покарали, но любящий Бог ждёт, когда мы сами признаем поражение. Мы должны стараться и развивать готовность. Высшая Сила одинаково любит нас и когда у нас всё получается, и когда не получается ничего. Любящий Бог никогда не покинет взрослого ребёнка, который искренне хочет измениться и прикладывает к этому усилия.

Конечно же, если мы столкнулись с подобной проблемой, без чуда не обойтись. Взрослых детей, о которых мы говорили, ожидает множество чудес, если они всем сердцем будут искать Бога. Помимо этого, регулярное посещение собраний, молитва, общение с членами ВДА значительно ослабляют силу компульсии. Мы молимся и молимся неустанно.

## **ДУХОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ДЕВЯТОГО ШАГА:**

прощение и мужество

## Десятый Шаг

**Продолжали личную инвентаризацию и когда оказывались неправы, немедленно признавали это.**

### **Десятый Шаг помог увидеть границы**

*Этот Шаг рассказал мне о границах больше, чем я мог представить. Первое время в Программе я то и дело извинялся перед всеми по малейшему поводу. Как-то раз я стал мысленно оценивать одного человека и сплетничать у него за спиной. Вскоре я почувствовал себя виноватым, но не смог нормально отреагировать на здоровое чувство вины. Моё искажённое понимание Шагов заставило меня позвонить этому человеку ни с того ни с сего и начать извиняться. Было неловко, потому что он понятия не имел о моих поступках. Я смутился, пока говорил. И понял, что нарушил чужие границы, хотя и не хотел ничего плохого. Тогда я выздоравливал без спонсора, таковы были плоды этого выздоровления.*

*Благодаря Десятому Шагу и спонсору я понял, что быть честным не значит посвящать в свои мысли всех вокруг. В конце дня я могу провести инвентаризацию мыслей и поступков и позвонить спонсору, если что-то беспокоит или тревожит меня. Я понял, что мысли – это только мысли, им необязательно превращаться в действия. Жить с этим знанием стало гораздо легче. После анализа прошедшего дня, я немедленно возмещаю ущерб, если причинил его кому-то. Теперь я вижу, где пролегают границы. И они у меня есть.*

### **Десятый Шаг даёт результаты**

*Мне стало гораздо спокойнее жить, когда я научилась быстро признавать свою неправоту. Как выяснилось, окружающим это обычно нравится. Если я быстро признаю причинённый мною ущерб, то на обиды не остаётся времени. Мне не нужно расходовать энергию на обвинения, не нужно рационализировать и замечать следы. Я не застреваю в чувстве вины или стыда. Способность признать свою неправоту, когда я действительно права, даёт невероятную свободу. Я глубоко благодарна за это состояние.*

### **Хорошие поступки**

*Десятый Шаг научил принимать себя и не судить слишком строго. Раньше я зорко высматривал, за что бы отругать себя и выставить виноватым. Однако благодаря регулярной инвентаризации своего поведения, я заметил, что совершаю массу хороших поступков. В Десятом Шаге я начал уделять им внимание. Анализируя своё поведение, я всегда отмечаю то, чем я доволен. Мне это необходимо. В этом я нахожу равновесие.*

### **Я не усложняю Десятый Шаг**

*Мне важно, чтобы Десятый Шаг проходил просто. Он не должен превращаться в пытку, ожидающую меня в конце каждого дня. У меня есть несколько вопросов, которые я задаю себе перед сном. Кого я сегодня оценивала? Критиковала ли себя или другого человека? Скрываю ли я что-нибудь, о чём нужно рассказать? Насколько я люблю себя и отношусь к себе по-доброму? Удалось ли мне сегодня заметить, что я такой же человек, как все остальные?*

*Я отвечаю на все эти вопросы и возмещаю ущерб, если это необходимо. Мой Десятый Шаг очень прост. И он приносит мне бесконечные духовные подарки. Я стала честнее, я могу говорить о своих чувствах и поступках, не ожидая пока ситуация усугубится. Я благодарна ВДА.*

### **Каждый вечер я анализирую прошедший день**

*Перед сном я всегда что-нибудь читаю, а также провожу инвентаризацию сегодняшнего поведения. Потом я молюсь, и планирую, что буду делать завтра.*

## **Основная мысль Десятого Шага**

В Десятом Шаге мы продолжаем инвентаризацию своих мыслей и поступков. Мы всё больше отпускаем контроль и разоблачаем отрицание последствий воспитания в дисфункциональной семье. Мы учимся объективно воспринимать своё поведение, стараясь не брать ответственность за поступки других людей. В то же время мы сдерживаем привычку обвинять окружающих, когда

совершенно очевидно, что неправы мы сами и просто боимся или стыдимся в этом признаться. В этом случае мы действуем просто. Нам уже не нужно тщательно анализировать своё поведение, мы и так знаем, что получили в детстве травмы и работаем над ними по Шагам. Далеко не каждое возмещение ущерба или просьбу о прощении нужно сопровождать пояснениями о том, как мы росли и как жили до выздоровления. Мы хорошо знаем свои проблемы и возмещаем ущерб, стараясь не быть многословными, но проявляя искреннее желание измениться. Чем проще мы поступаем, тем лучше. Однако бывают случаи, когда возмещение ущерба требует рассказа о нашем прошлом и долгих объяснений с нашей стороны. Мы способны распознать такие ситуации.

Десятый Шаг помогает применять то, чему мы учимся на собраниях, и оценивать своё выздоровление. Мы всеми силами стараемся укрепить перемены, которых добились с большим трудом. В нашей жизни стало больше честности и одобрения себя. Мы знаем, что не должны быть идеальными и непогрешимыми, чтобы нас любили и принимали. Можно совершать ошибки и смеяться над собой, не мучаясь от стыда. Мы меньше боимся людей и их мнения о нас.

Мы пробуем думать и поступать по-новому, но, чтобы пройти путь выздоровления, придётся потрудиться. Перемены не произойдут в одночасье, снова и снова будет появляться искушение поступать так, как мы привыкли. Программа ВДА не простая, но награды её велики, их получит каждый, кто искренне старается.

На Десятом Шаге мы оттачиваем духовные принципы, которые изучаем и применяем в повседневной жизни. Чтобы оставаться в хорошей духовной форме, мы должны посещать собрания, делиться чувствами и поддерживать других. Помогая попутчику в его выздоровлении, мы помогаем себе и выходим из изоляции. Мы учимся отдавать и вносим вклад в благополучие своей домашней группы. Этот Шаг способствует постепенному улучшению личной и духовной жизни.

В Десятом Шаге мы проверяем, как часто пользуемся программой ВДА, чтобы принимать здоровые решения и улучшать отношения в семье и на работе. Если мы хотим быть собой, нам нужно всегда и везде применять принципы ВДА. Да, дома и на работе практиковать Программу сложно, но нужно.

Речь не идёт о том, чтобы проповедовать идеи ВДА и нарушать границы других людей. Однако мы не теряем готовности применять принципы честности, смирения и прощения как на собраниях, так и за их пределами. Мы просим о том, в чём нуждаемся, и держим своё слово. Конечно, это не просто, но не сложнее, чем жить в зависимости. Наши нездоровые решения требовали сил на своё выполнение. Чтобы практиковать духовные принципы и проводить инвентаризацию своей жизни, тоже понадобятся силы, но эти силы пойдут на развитие любви к себе.

У нас намного больше мужества и стойкости, чем мы думаем. Нам необходимо применять ВДА в любой сфере жизни, тогда мы и дальше будем расти эмоционально и духовно. Мы не можем позволить другому человеку отвлечь нас от нашей программы, сбить фокус и лишит ориентиров.

Мы учимся определять тревожные сигналы, которые раньше предвещали желание убежать от своих проблем. Многие взрослые дети погружаются в грёзы и сны наяву, чтобы вырваться из настоящего. Десятый Шаг помогает замечать вещи и обстоятельства, способные спровоцировать уход в фантазирование и диссоциацию. Кроме того, мы учимся распознавать свою одержимость другим человеком или каким-либо занятием, видя, как с помощью этой одержимости избегаем своих чувств и перестаём жить «здесь и сейчас». Десятый Шаг, поддержка спонсора или психолога помогают нам прерывать фантазирование и диссоциацию. Когда с нами происходят такие эпизоды, мы расслабляемся и обдумываем, что могло послужить их причиной. Вполне возможно, что событие, спровоцировавшее их, случилось на несколько дней или часов раньше. Мы берём паузу, глубоко дышим и восстанавливаем связь с происходящим. Мы позволяем своей программе выздоровления помочь нам выйти из этой ситуации. У нас получится. Мы справимся. Мы сможем прожить свои чувства, вынести воспоминания и исцелиться.

Нам не удастся избежать внешних раздражителей, но мы можем по-другому реагировать на них. Не нужно замыкаться в изоляции. В любую минуту нам доступна поддержка. Мы не одиноки. Какие бы мысли и чувства не посетили нас, мы можем обсудить их с другим человеком.

Ежедневная или еженедельная инвентаризация не имеет ничего общего с чрезмерной бдительностью, от которой мы страдали раньше. Проводя инвентаризацию по Десятому Шагу, мы уже не так сурово оцениваем себя, потому что помним: мы живые люди и всегда будем совершать ошибки. Мы знаем, что на собраниях ВДА можем рассказывать о своих чувствах и промахах, не боясь осуждения. Мы договорились с Внутренним Критиком и теперь слушаем своего настоящего родителя, которого многие из нас называют Богом.

Существует две рекомендации по ежедневной или еженедельной инвентаризации: не усложняйте и равное внимание уделяйте тому, что уже делаете правильно, и тому, над чем ещё предстоит поработать. Старайтесь замечать то хорошее, что делает ваша группа. Это важно для родительского отношения к себе с добротой и терпением. Когда мы понимаем, что навредили кому-то, мы быстро признаём это и двигаемся дальше. Если мы уже не раз извинялись, нужно перестать это делать и поменять своё поведение. В этот период мы стараемся не осуждать себя за ошибки и не делать того, что обидит или нанесёт ущерб другому человеку. Мы не совершенны и никогда такими не будем. Мы выздоравливаем среди людей, которые стараются жить достойной жизнью и корректировать своё проблемное поведение. ВДА – сообщество самых травмированных и израненных людей в мире; тем не менее нам удаётся принимать своих попутчиков и помогать им. Мы восстанавливаем собственную жизнь и поддерживаем своих товарищей. Больше нам некуда пойти. Мы должны держаться вместе, принимать и любить друг друга, помня, что наш путь не будет лёгким. Мы не жалуемся на свою жизнь. Мы трезво оцениваем её и берём за неё ответственность в Десятом Шаге и во всех остальных Шагах. Всё это не просто, но мы ценим тот этап, на котором находимся сами, как и тот, на котором находится наше сообщество. Мы следуем обязательству жить в согласии с духовными принципами и справедливо относиться как к себе, так и к окружающим.

## Только сегодня

Десятый Шаг напоминает, что мы должны сосредоточиться на настоящем и жить «здесь и сейчас». Таким образом у нас появляется свобода заниматься собой и проходить через жизненные испытания по мере того, как они появляются. Благодаря Десятому Шагу нам удаётся не заглядывать слишком далеко в прошлое и не заикливаться на будущем. День за днём мы развиваемся эмоционально, физически и духовно. Прошлое способно стать самым ценным нашим приобретением, но мы помним, что нужно сосредоточиться на настоящем. Мы активно участвуем в собственной жизни и жизни других людей, стремясь к обогащающим отношениям. Как сказано в Двенадцати Обещаниях ВДА, мы учимся веселиться и играть. Мы меньше боимся властных фигур и открываем свою истинную личность. Мы ощущаем связь с собой и верим, что Бог, как мы Его понимаем, всегда нам доступен. Нам становится легче устанавливать и соблюдать границы. В отношениях мы выбираем людей, которые любят себя и могут самостоятельно нести за себя ответственность. Постепенно и не спеша мы освобождаемся от дисфункционального поведения при поддержке домашней группы ВДА и Высшей Силы. Таковы чудесные обещания ВДА, которые каждый день исполняются для нас.

Инвентаризация по Десятому Шагу позволяет увидеть, что у нас есть выбор. До знакомства с Программой многие из нас использовали контроль, внешне лишь напоминающий истинный выбор. На самом деле до того, как мы начали работать по Шагам, никакой возможности выбрать у нас не было. Раньше многие из нас жили в цикле «контроль – потеря контроля – самообвинения и отчаяние», в результате чего мы чувствовали себя потерянными и сбитыми с толку. Отрицание мешало освободиться от потребности снова и снова восстанавливать контроль. Мы сотни раз возвращались к нему и неизменно терпели поражение. Мы повторяли старые ошибки, ожидая другого результата. Мы обвиняли себя и не могли изменить поведение. Мы всё время выбирали людей, неспособных любить себя, и пытались заставить их дать любовь нам. Некоторые из нас стали одержимы другим человеком настолько, что не могли разорвать отношения, даже

когда было очевидно, что они повторяют насилие и пренебрежение из нашего детства. Многим потребовалось внешнее вмешательство, чтобы начать жить дальше и сосредоточиться на себе.

Настоящий выбор появляется, когда мы отказываемся от контроля и доверяемся своей Высшей Силе, чтобы она дала нам любовь и поддержку, которые понадобятся для развития гибкости. Настоящий выбор – это духовный континуум, ведущий от отрицания к честности с собой, смирению, мудрости и, наконец, – к способности различать суть вещей. Десятый Шаг – часть пути к этой способности. Когда мы проводим инвентаризацию своих мотивов и доверяемся Высшей Силе, ответы начинают появляться сами собой. Практикуя Десятый Шаг, как и все остальные Шаги ВДА, мы интуитивно понимаем, что делать со сложными ситуациями, которые раньше ставили нас в тупик. Мы стараемся не впутываться в нездоровые проблемы других людей. Нас перестают привлекать сплетни, потому что больше нет нужды обдумывать чьи-то проблемы, забывая о собственных. Мы доверяем себе, не сбиваемся с курса и развиваем терпение. Мы быстрее распознаём как чужие, так и собственные манипуляции и ведём себя по-новому. До того как мы приступим к действиям, мы анализируем свои мотивы. Иногда мы выбираем не делать ничего и это оказывается наилучшим решением. Таковы элементы выбора и способности различать истинную суть вещей, предлагаемые в Десятом Шаге.

Этот Шаг состоит в том, чтобы пользоваться новыми инструментами выздоровления, которые мы находим в ВДА. Помимо Двенадцати Шагов в число таких инструментов входят: регулярное посещение собраний, работа со спонсором, общение с выздоравливающими взрослыми детьми. Кроме того, они включают спонсорство и служение. Мы заявляем о своей готовности делиться опытом выздоровления в тюрьмах и лечебных учреждениях. Мы служим на горячей линии своей Интергруппы, если таковая есть в нашей местности. Мы ищем возможности быть доверенным исполнителем.

## **Интеграция**

На Десятом Шаге мы продолжаем развивать свою личность и интегрировать оставшиеся дефекты характера или навыки выживания. Как мы узнали из Седьмого Шага, от



некоторых из них будет нелегко избавиться. Это совсем не означает, что мы плохо прошли предыдущие Шаги. На Десятом Шаге мы осознаём и обращаем внимание на эти черты, уже утратившие свою полезность. Наше упорство и смирение будут способствовать их интеграции.

Некоторые взрослые дети так описывают процесс интеграции: они словно входят в тёмную комнату, закрывают за собой дверь и разговаривают с каждой чертой. Мы визуализируем угодничество, зависимое мышление, склонность принимать жалость за любовь, суровое осуждение себя. В темноте мы беседуем с этими чертами. Мы благодарим их за защиту, которую они нам обеспечивали, и просим отойти в сторону. С одними мы прощаемся, другие интегрируем. Мы заключаем перемирие с теми частями личности, благодаря которым мы выжили, и в которых теперь отпала необходимость. Это упражнение можно назвать путешествием в темноте в поисках света. Выходя из этой комнаты, мы оказываемся в лучах света, мы знаем, что снова встретились с самыми назойливыми чертами и выстояли. Встреча со своей тенью помогает жить в настоящем и с надеждой смотреть в будущее.

## **Путеводитель по Десятому Шагу**

### **1) Личная инвентаризация**

Здесь мы приводим несколько вопросов, которые мы задаём себе каждый день или каждую неделю. Они помогают следовать программе ВДА во всех сферах жизни. Благодаря Десятому Шагу мы внимательно наблюдаем за своим выздоровлением.

1. Нахожусь ли я в изоляции, избегая разговоров о том, что действительно происходит со мной?
2. Воспринимаю ли я сегодня какого-то человека как властную фигуру, испытываю ли страх или желание взбунтоваться?
3. Впадаю ли я сегодня в диссоциацию, фантазирование или саморазрушительное поведение?
4. У меня есть секреты? Чувствую ли я себя непохожим на других? Говорю ли я о своих чувствах?

5. Честен ли я в своих отношениях? Или же я выбираю угодничество вместо честности?

6. Пытаюсь ли я быть идеальным и сокрушаюсь ли над своими ошибками?

7. Если мне кажется, что меня критикуют, не реагирую ли я на это чрезмерно? Не впадаю ли в изоляцию?

8. Посещаю ли я собрания ВДА, чтобы заботиться о себе и отдавать то, что когда-то получил?

9. Помогаю ли я окружающим с целью манипулировать ими?

10. Злюсь ли я на кого-то втайне, избегая открытого разговора?

11. Удалось ли мне сегодня услышать Внутреннего Ребёнка или Истинную Личность?

12. Осуждал ли я себя сегодня, не проявляя ни капли сострадания?

13. Кого я слушаю: Внутреннего Критика или Любящего Родителя?

14. Не забыл ли я сегодня, что могу попросить о помощи и позвонить кому-нибудь?

## **2) Упражнение для изучения выбора**

На Третьем Шаге мы поняли, что наша навязчивая потребность контролировать окружающих – главное препятствие для того, чтобы допустить любящего Бога или Божественное присутствие в свою жизнь. В Десятом Шаге мы снова обращаемся к проблемным чертам выживания. Мы не утверждаем, что любой контроль это плохо. В жизни должен быть определённый порядок, или же она превратится в хаос; однако, жёсткий контроль губителен для некоторых членов Сообщества и может положить конец их близким отношениям. Если задуматься, мы обнаружим, что знаем разницу между навязчивым контролем и поддержанием порядка в жизни. В последней всегда есть место спонтанности и воображению.

На Десятом Шаге мы видим, что уже отпустили часть своего контроля и учимся чувствовать разницу между ним и способностью различать суть вещей. Эта способность приходит изнутри, через неё дыхание Бога ведёт нас к правильным решениям. Когда ритм нашего дыхания совпадает с Божественным, мы знаем, что делать в каждой конкретной ситуации. Обратите внимание на своё дыхание, когда впадаете в контроль: оно становится прерывистым и неестественным. Тело сковано. В такие моменты мы чувствуем, что нас несёт в некоем заданном направлении и забываем о том, что у нас есть выбор. Мы говорим, не думая, смущаемся, а после наказываем себя и извиняемся перед всеми вокруг. Внутри накапливаются обиды.

Способность различать истинную суть вещей позволяет воздерживаться от резких слов и импульсивных действий. Она также означает, что мы знаем, кто мы. Наконец-то мы себе доверяем. Мы можем расслабиться, перестать лишь реагировать и начать действовать.

В упражнении, приведённом ниже, предлагается нарисовать континуум выбора, начинающийся с отрицания и стремящийся к способности различать суть вещей. Повесьте ваш рисунок на холодильник или принесите на рабочее место. Каждый день отмечайте карандашом, насколько вы сегодня свободны в принятии решений. По необходимости в течение дня перемещайте свою отметку, потому что мы можем в любую секунду изменить уровень своего контроля. Такова удивительная природа выбора. В любой момент времени мы можем дать себе свободу и ослабить хватку. Нет очереди на получение выбора. Он всегда прямо перед вами.

#### Континуум выбора

Отрицание	Ограниченный выбор	Большой выбор	Способность различать суть вещей
-----------	-----------------------	------------------	-------------------------------------

---

### 3) Упражнение «Только сегодня»

Вот о чём Десятый Шаг напоминает выздоравливающему взрослому ребёнку: чтобы наслаждаться подарками жизни и ощущать с ней истинную связь, нужно жить в настоящем. Перечислите инструменты выздоровления, которые помогают вам оставаться «здесь и сейчас».

#### **4) Упражнение с чувствами и ведение дневника**

С этим упражнением мы познакомились в Четвёртом Шаге. В ВДА считается, что чувства – это один из способов познать себя и Бога, как мы Его понимаем. Чувства, которые мы выражаем в безопасной атмосфере ВДА, дают нам ещё один шанс открыть своё воображение, способность к творчеству и любовь. Мы также учимся проживать разумной силы гнев, фрустрацию и страх. Тяжёлые чувства гнева и страха в ВДА теряют свою власть над нами. Мы учимся выражать их, помня, что они пройдут. Проживание этих чувств в ВДА отличается от нашего детского опыта, когда они казались бесконечными или мы были вынуждены их подавлять. Чувства приходят и уходят. Мы способны их выдержать и благодаря этому растём эмоционально и духовно.

Умение понимать, что происходит у нас внутри, крайне важно, и поэтому мы включаем упражнение по чувствам в Десятый Шаг: таким образом каждый из нас сможет регулярно им пользоваться. Многие взрослые дети сомневаются в своих чувствах или плохо различают их. Упомянутое упражнение – простой инструмент, который поможет определить свои чувства и научиться с лёгкостью их называть.

Рассказать о своих чувствах значит пойти на риск; однако дело того стоит, потому что награды за этот поступок будут велики. Когда мы объясняем, что чувствуем, мы устанавливаем духовную связь с другим человеком и оказываемся с ним на равных вместо того, чтобы занимать зависимую или манипулятивную позицию.

Многим взрослым детям обозначать и различать эмоции помогает следующее упражнение. Выберите одно из названий чувств и закончите предложение. Каждый день или через день выбирайте новое чувство и составляйте предложение с ним, таким образом вы привыкните говорить о своих чувствах.

### Предложение о чувствах:

Я чувствую \_\_\_\_\_, когда \_\_\_\_\_,  
потому что \_\_\_\_\_.

### Пример:

«Я чувствую надежду, когда прихожу на собрание ВДА,  
потому что знаю, что меня слышат».

Любовь (меня любят)	Радость	Стыд (меня стыдят)	Шутливость	Раздражение
Гнев	Смушение	Доверие (мне доверяют)	Предательство (меня предали)	Счастье
Удовлетворе- ние	Сомнение	Надежда	Вдохновение	Любовь (я люблю)
Растерянность	Разочарова- ние	Горе	Принятие (меня принимают)	Предвкуше- ние
Благодарность	Уверенность	Унижение	Вина	Безмятеж- ность
Спокойствие	Стыд (мне стыдно)	Покинутость	Удовольствие	Безопасность
Напряжение	Сосредото- ченность	Весёлость	Интерес	Восторг

### 5) Упражнение на похвалу

С этим упражнением мы тоже познакомились в Четвёртом Шаге. Здесь мы снова обращаемся к нему, чтобы напомнить взрослым детям, как важно наряду с инвентаризацией ошибок и промахов отмечать свои хорошие качества и радоваться им. Мы просим вас говорить о том, что вы делаете правильно, насколько вы целеустремлённы, заботливы и неэгоистичны. Мы освобождаемся от угодничества и учимся признавать свои успехи через любовь к себе.

Ниже вы найдёте 25 достоинств, они помогут в ходе инвентаризации по Десятому Шагу уделить должное внимание положительным и духовным качествам, которыми вы обладаете. Отметьте по меньшей мере десять из них, даже если в некоторых вы не уверены или пока просто мечтаете ими обладать. Всё дело в том, что мы действуем из недостатка любви к себе и поэтому часто не замечаем те положительные качества, которые у нас уже есть.

Сильный	Участливый	Спонтанный	Надёжный	Проворный
С чувством юмора	Вежливый	Творческий	Стойкий	Добрый
Чувствительный	Талантливый	Любящий	Рассудительный	Трудолюбивый
Волевой	Честный	Хороший слушатель	Принимающий	Настоящий друг
Умный	Организованный	Духовный	Скромный	Участник ВДА

После этого посидите спокойно и осознайте каждое из выбранных качеств, повторяя:

« Я \_\_\_\_\_ (вставьте каждое достоинство)».

### **ДУХОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ДЕСЯТОГО ШАГА:**

честность и способность различать суть вещей

\_\_\_\_\_

## Одиннадцатый Шаг

**Стремились путём молитвы и медитации улучшить свой сознательный контакт с Богом, как мы Его понимаем, молясь лишь о знании Его воли и силе для её исполнения.**

**Благодаря медитации я поняла смысл заключительной молитвы**

*Я узнала о медитации много лет назад, но отнеслась к ней с подозрением. Меня воспитывали в религии, где медитацию не воспринимали как возможность для духовного роста.*

*Я была готова делать всё, что требовалось по Программе. Я пробовала медитировать, но несколько месяцев подряд толку не было никакого. То меня клонило в сон, то жужжала муха, то всё портил летящий самолёт. Тем не менее я не сдавалась: уж очень мне хотелось получить эмоциональную трезвость, о которой я слышала на собраниях. Мне нравилось читать сборник ежедневных размышлений, но, казалось, медитация помогает только расслабиться, а других плодов не приносит.*

*Первый раз слабое ощущение, что мои старания не проходят даром, появилось в конце одного собрания, когда стали читать заключительную молитву. Во время неё я обычно отвлекалась: я то переминалась с ноги на ногу, то стояла с открытыми глазами и думала, чем займусь после собрания. В общем, я редко слушала молитву.*

*Не могу сказать, в какой из вечеров это произошло, но именно во время молитвы. Стоя в круге, я поняла, что тело моё неподвижно. Я присутствовала здесь и сейчас и слушала молитву. Я расслабилась и позволила каждому слову войти в моё сознание. Как только мои глаза закрылись, покой воцарился внутри меня. Позже я поняла, что именно так чувствовала себя после своих медитаций. Однако меня поразило, насколько быстро я погрузилась в состояние покоя. Оно наступило сразу после того, как я встала в круг со своими друзьями и закрыла глаза. Я ощущала своё тело и присутствовала в текущем моменте, что было совершенно невозможно, когда я была ребёнком.*

*В следующий раз, когда я стала медитировать, я сразу начала с заключительной молитвы и снова почувствовала расслабление. У меня получилось установить сознательный контакт со своей Высшей Силой. Я присутствовала в настоящем и ощущала собственное тело. Когда-то я почти отрицала ценность медитации, сейчас – я не могу без неё жить.*

## **Медитация и анализ мотивов**

*За годы практики моя медитация и её формы не раз менялись, но я всегда медитировал и получал прекрасные результаты. Поначалу я просто садился в кресло, закрывал глаза и делал медленные глубокие вдохи. Несколько лет мне это отлично помогало. Обычно мне удавалось найти умиротворение и почувствовать сознательный контакт с Богом. Я даже медитировал по определённым проблемам или отношениям и таким образом находил решения. Те ответы, которые мне приходили, те пути, которые открывались, требовали от меня осознать мотивы своих поступков, свои желания и потребности. Случалось, в результате медитации приходила мысль, которая напрямую вела меня к решению. Иногда мне нужно было спросить себя о том, какие мотивы стоят за моим поведением. Так появлялось решение либо ответ, или же я шёл к спонсору, и вместе мы искали нужный путь. Я ощущаю себя эмоционально более зрелым, когда в своей жизни опираюсь на молитву и медитацию.*

## **Как я поддерживаю сознательный контакт**

*Я работаю по духовной программе. Я обращаюсь к Богу за любой помощью и информацией, которая мне нужна. Для меня, Бог – это высший уровень сознания. Каждый день, молясь и медитируя, я погружаюсь глубоко внутрь себя и оказываюсь в тихом месте, полном мира, любви, света, надежды и радости. Каждый день я честно провожу личную инвентаризацию, отпускаю своеволие, препоручаю свою волю Богу и прошу Его ослабить дисфункциональные черты моего характера. Я стараюсь исправлять допущенные ошибки и тем самым развиваю сознательный контакт с Высшей Силой.*

## **Как понять, в чём воля Бога?**

*У меня есть два канала связи с Богом: Внутренний Ребёнок и молитва. Моя внутренняя девочка сообщает мне, чего ей хочется. Когда я молюсь Высшей Силе, я прошу Её показать, как мне нужно поступить. Я получаю ответы Бога, исследуя то, что вызывает интерес Внутреннего Ребёнка, а также наблюдая, что происходит, когда я применяю данные мне Богом таланты.*

*Девочка у меня внутри оживает и волнуется, когда хочет мне что-то сообщить. Именно она чувствует все чувства и стоит ближе всего к Богу. Она требует, чтобы я остановилась и увидела великолепие Господа в закате солнца, цветочном бутоне, ребёнке, бегущим за бабочкой. В благоговении и трепете она смотрит, как Бог рисует картину*



*кистью художника и создаёт новые вещи руками плотника. Она очарована языками, обычаями, одеждой, едой, народными промыслами людей любых этносов и рас, из разных стран и социальных классов. Её завораживает, как пчела делает мёд или инженерная мысль покоряет речной поток. Она с восторгом следит, как пятитонный реактивный самолёт отрывается от земли. Внутренний Ребёнок связан с той великой силой, которая создала все эти чудеса вокруг меня, и он держит Бога за руку.*

## **Основная мысль Одиннадцатого Шага**

В Одиннадцатом Шаге, благодаря молитве и медитации, мы выходим на более высокий уровень зрелости. Медитация помогает получить отчётливое представление об эмоциональной трезвости. Мы узнаём, что значит выздоровление в ВДА. Оно заключается в свободе от разрушающих последствий, к которым приводят шаблоны выживания из Списка. Мы видим, что в результате работы по Шагам во многом исцелили свои травмы и пренебрежение из детства. В любой жизненной ситуации мы интуитивно обращаемся к Шагам и группам ВДА. Мы полагаемся на Бога, как мы Его понимаем, чтобы твёрдо стоять на ногах. Благодаря эмоциональной трезвости мы относимся к себе как Любящий Родитель. Мы любим себя. Нашу эмоциональную трезвость подтверждают наши отношения с другими людьми и Высшей Силой. Если в них по-прежнему царит контроль, нет места чувствам и доверию, значит, мы должны обратить внимание на своё состояние. Настоящая эмоциональная трезвость – это глубокая связь с собой и другими людьми. В отношениях она проявляется через выражение чувств, доверие, взаимоуважение и признание, что Высшая Сила существует. Мы сознаём, что нам не нужно искать человека, способного исцелить нашу детскую боязнь покинутости. В отношениях мы проявляем свою Истинную Личность. И нам есть что предложить другому вместо нездоровой зависимости. Вот что такое выздоровление в ВДА. Оно направлено на исцеление травмы, полученной в самых первых отношениях – детско-родительских. По этому

шаблону выстраивались все последующие. О нашем выздоровлении и эмоциональной трезвости свидетельствуют изменения в образе жизни. Теперь у нас есть чувства, духовность и истинное Я.

На Одиннадцатом Шаге мы снова обращаемся к зависимости от эмоционального возбуждения. Это восьмая черта из Списка. Посредством медитации мы учимся успокаивать свой разум и расслабляться. Мы останавливаем беспокойное течение мысли. И привыкаем быть в настоящем, ощущая каждую клеточку своего тела. Оказывается, мысли могут исчезнуть. Многим из нас такое состояние кажется диковинным, ведь всю жизнь нас преследовали образы и внутренняя болтовня. Теперь мы знаем, что мысль рождается, живёт и умирает. Все размышления, доставляющие нам беспокойство, естественным образом растворяются в медитации.

Одиннадцатый Шаг помогает каждый день находить время, чтобы сосредоточиться на своём духовном пути. Через свою Истинную Личность мы соединяемся с Богом, когда погружаемся в тишину и прислушиваемся к Его поступи. Наша Истинная Личность умеет различать голос Бога и знает, как Высшая Сила приходит в сердце. Она идёт дорогой любви.

В Одиннадцатом Шаге мы находим волю Бога и собственную силу, о существовании которой не догадывались. Это реальная сила. И мы можем обрести её, если решимся и позволим Высшей Силе руководить нами на этом пути.

Взрослые дети по-разному воспринимают Одиннадцатый Шаг. Кому-то концепция медитации кажется неинтересной или не внушает доверия, потому что пока малознакома. Многим с детства прививали подозрительное отношение к этой практике или же не рассказывали о её духовной стороне. Поэтому им может показаться, что стоит проскочить или обогнуть этот Шаг. Если мы действительно хотим наслаждаться даром внутреннего спокойствия, обещанного нам ВДА, пренебрегать медитацией неразумно.

Вполне вероятно, что некоторые взрослые дети по-прежнему переносят на Высшую Силу черты своих родителей. Они задаются вопросом: равнодушен ли Бог, накажет ли при случае и существует ли Он вообще. Другим представляется, что медитацией должны заниматься только священнослужители

или люди, полностью посвятившие себя духовному поиску. Но разве мы сами не всерьёз решили найти освобождение и принятие внутри себя? Это ли не духовность? Разве только священнослужитель жаждет свободы и сознательного контакта с Богом?

Некоторые из нас приступали к медитации без должного настроения и не достигли цели. Другие использовали наркотики, чтобы обогатить свой медитативный опыт, но и они не получили нужного результата. В ВДА для связи с Высшей Силой или Божественным началом нам не нужны химические вещества. Достаточно нас самих. У нас внутри есть все энергетические центры, все духовные дары и космические силы. Мы – духовные существа, открывающиеся навстречу небесной Высшей Силе. Молитва и медитация помогают осознать, что мы больше того насилия и пренебрежения, которые нам выпало пережить. Мы являем собой чудо, и мы просим и молимся, чтобы это чудо открылось миру. Тем, кто ищет, понятен этот путь.

Каждый взрослый ребёнок с детства находится в духовном поиске, даже не подозревая об этом. Сегодня, выздоравливая в Программе, мы это понимаем. Когда мы оглядываемся назад на свою жизнь, мы с изумлением видим, как наши решения вели нас сюда. Раньше они казались случайными, а их последствия – плачевными, теперь же мы видим, что эти решения, как стрелка компаса, всегда указывали нам одно направление – ВДА. У кого-то был очень долгий путь, но курс оставался неизменным. Мы искали. Интуиция вела нас. Словно магнитом нас тянуло к ВДА, и сейчас мы понимаем это. У нас был внутренний духовный компас, показания которого уже нельзя было игнорировать.

Основатель нашей программы Тони А. сказал: «Взрослому ребёнку свойственно постоянно сомневаться в Боге, он не может верить в то, чего не видит, и в то же время постоянно стремится к невидимому Богу». Мы никогда не перестанем искать контакта с Высшей Силой. Это неотъемлемая часть личности взрослого ребёнка, и мы должны принять этот великий факт. Нас тянет к Богу, и мы не можем этому противиться. Уже не получится делать вид, будто мы заняты другими делами или нас это не касается. Нас зовёт наш Истинный Родитель.

Глядя на путь, который привёл нас в ВДА, мы понимаем, насколько он чудесен. Многие из нас вообще не должны были оказаться здесь, но мы дошли. Многие давно могли бы умереть, сойти с ума или затеряться в океане жизни. И тем не менее мы здесь, и наши лица обращены к источнику Божественного света. Мы никогда не переставали искать. Это невозможно отрицать, так почему бы не продолжить поиски, воспользовавшись одним из любимых инструментов Бога – медитацией?

Из истории мы знаем, что все великие духовные искатели использовали медитацию и молитву, чтобы пребывать с Высшей Силой или ощущать Божественное присутствие. На Востоке последователи Вед или буддизма шли по этому пути и были щедро вознаграждены. Посредством направленной медитации они переходили в другое измерение и получали мистические и духовные дары, которые трудно описать словами. Эти бодхисатвы и йоги знали, что космос бесконечен и полон блаженства. Они погружались в другое измерение сознания, но оставались здесь, чтобы помочь другим найти свою дорогу.

На Западе люди тоже медитировали и находились в духовном поиске. Их впечатляющие преобразования и представления о вечном детально описаны. С помощью медитации и молитвы они получили силу проявить свои таланты и улучшить этот мир. В Одиннадцатом Шаге эти возможности открываются и для членов ВДА.

## **Обрести своё тело**

Многие взрослые дети, не осознавая того, потеряли связь с собственным телом. Одиннадцатый Шаг даёт возможность её восстановить. Одна из форм этой дисгармонии – замороженные чувства, состояние, которое также называют «физическим оцепенением». Мы перестаём распознавать чувства и ощущения. Этот симптом свидетельствует о нарушении связи с Истинной Личностью, выраженной в нашем теле посредством чувств и воображения. Иными словами, нарушение связи с телом говорит о нарушении связи с настоящим Я.

Некоторые из нас были настолько сильно травмированы, что отключили свои эмоции и отвергли собственное тело. Мы ходим на работу, поддерживаем отношения и при этом не вполне присутствуем в собственном теле. Мы смотрим на окружающих и задаём себе вопрос: что же в самом деле означает быть «нормальным», так как чётко понимаем, что мы себя нормальными не ощущаем. На самом деле мы не ощущаем практически ничего. Если мы сомневаемся в собственной адекватности или не разбираемся в своих чувствах, значит, у нас нарушена связь с телом.

Другая форма отчуждения от тела связана с диссоциацией, она представляет собой как бы «покидание своей физической оболочки». Многие жертвы сексуального насилия рассказывают, что в момент насилия они словно уходили из своего тела. Частью процесса исцеления для таких взрослых детей будет возвращение в тело и восстановление целостности.

Многие люди, которых в юности грубо обзывали, били, подавляли и запугивали, переживают такой же разлад с собственным телом. Их чувства заморожены, они испытывают физическое оцепенение и одновременно страдают от диссоциации. Последняя часто осложняется злоупотреблением наркотиками, сексом или другим компульсивным поведением. После того как будет найдено решение проблемы зависимости, нужно приступить к работе над диссоциацией и физическим оцепенением в ВДА, не забывая также о профессиональной помощи.

Так однажды взрослый ребёнок обратился за помощью от последствий воспитания в дисфункциональной среде. Он был трезв и чист, но понимал, что что-то идёт не так. Продолжая при этом жить без наркотиков, он отыгрывал своё внутреннее состояние в других сферах жизни. Ему было невероятно стыдно за свои поступки. На первых же сеансах психотерапии всплыли его проблемы с замороженными чувствами и потерей связи с телом. Однажды психотерапевт задала ему простой вопрос: «Каково это, ощущать себя любимым?»

Взрослый ребёнок долго искал ответ и попытался дать определение любви, но она мягко прервала его и сказала: «Нет, я не спрашиваю тебя о том, что такое любовь, я спрашиваю, что чувствует твоё тело, когда тебя любят? Когда я чувствую себя любимой, моё дыхание становится свободным, тепло разливается по коже. Мне хочется все время улыбаться».

Психотерапевт повторила вопрос: «Что чувствует человек, которого любят?»

Взрослый ребёнок молча смотрел на неё. Он не мог ответить. Позже он понял, что за 26 лет своей жизни в памяти не сохранилось случая, когда бы он чувствовал себя любимым. До этого дня он и не задумывался об этом. Он знал, что его родители заботились о нём, давали еду и крышу над головой. Они говорили, что любят его, но он не мог вспомнить, когда бы он хоть раз почувствовал, что его действительно любят или что он находится в безопасности. Его отец был алкоголиком, который постоянно угрожал семье и обзывал детей.

Простой вопрос о телесном ощущении привёл этого взрослого ребёнка к размышлениям, а любил его кто-нибудь вообще. Он был так эмоционально зажат, что не мог вспомнить физической реакции – телесной реакции на чувство любви. Он помнил, как был объектом страстного увлечения в отношениях, но обычно это длилось недолго. Он никогда не ощущал тепла в своём теле, и его дыхание никогда не становилось более свободным.

Когда он протрезвел и стал чистым, жизнь улучшилась, но на поверхность поднялось чувство неполноценности и ущербности. Он так и не нашёл связь со своим телом и не мог принимать любовь из-за глубокого ощущения собственной испорченности. Ему казалось, что он догадается, если его полюбят, но даже не надеялся ощутить эту любовь. Он видел любовь в кино и читал о ней в книгах, но сам никогда не чувствовал себя любимым. Окружающие наблюдали перед собой положительного человека, который работал, общался с друзьями и имел цель в жизни. Он был образцовым участником двенадцатишаговых сообществ, помогал другим, всегда выручал свою домашнюю группу. После той встречи с психологом он понял, что значили её слова: «Ты отделился от своего тела. Ты не чувствуешь своих чувств. Ты живёшь только головой».

Одиннадцатый Шаг – это точка, в которой взрослый ребёнок может вернуться в своё тело и жить настоящим. После этого мы смело идём навстречу окружающему миру и привносим в него свою энергию. Это важная задача, к которой нужно отнестись серьёзно. Если мы будем регулярно отводить время на то, чтобы посидеть спокойно, заняться медитативным

дыханием и сконцентрироваться, этот испытанный путь приведёт нас к исцелению души. Возвращаясь в своё тело или развивая осознанное восприятие его, мы находим ещё один фрагмент головоломки, который нужен для обретения целостности. Все её элементы внутри нас, и мы собираем их с помощью Бога.

## **Бог внутри**

Не существует жёстких правил по проведению медитации. Обычно люди стараются найти место, где нет шума и отвлекающих факторов. Можно расположиться в кресле, поставив обе ноги на пол. Некоторые просто садятся на пол, скрещивая ноги, подобно йогам.

Для начала обычно делают несколько свободных глубоких вдохов и выдохов. Ровное дыхание помогает замедлить ход мыслей и подготовиться к поиску сознательного контакта с самим собой и с Богом, как мы Его понимаем. Когда мы глубоко и медленно дышим, мы прислушиваемся к тому, как воздух наполняет и покидает лёгкие. Для многих из нас это дыхание – язык Высшей Силы. Так она словно выходит изнутри наружу. Многие члены ВДА верят, что Высшая Сила всегда пребывала и пребывает внутри. Медитация даёт нам возможность выяснить это.

Некоторые взрослые дети закрывают глаза во время медитации и сосредотачиваются на простой молитве или медитативном чтении. Другие медитируют с открытыми глазами, фиксируя взгляд на неподвижной точке.

Непосредственная цель Одиннадцатого Шага – улучшение сознательного контакта с Богом, как мы Его понимаем. В процессе медитации мы молимся о знании Его воли и о силе для её исполнения.

Некоторые взрослые дети молятся о целостности и просят Высшую Силу даровать им ясность. Мы познакомились с понятием целостности в Третьем Шаге. В ВДА мы верим, что изначально были целостны, и лишь наше воспитание разбило нашу личность на кусочки. Все эти кусочки находятся внутри и, соединяя их, мы идём к духовному пробуждению. Мы ищем

волю Бога и силу для обретения целостности. Мы просим Бога о том, в чём нуждаемся. Мы стремимся к воссоединению разрозненных частей и восстановлению своего внутреннего мира.

Во время медитации мы позволяем своим мыслям течь свободно. Мы не мешаем им угасать. Мы сосредоточиваемся на своём дыхании, но не закиваемся на нём. Мы дышим свободно и ослабляем телесное напряжение. В определённый момент медитации многие взрослые дети достигают состояния внутренней неподвижности. На этом уровне мы осознаём своё тело и «присутствуем» в нём. Это начало контакта с Богом, но можно пойти и дальше. Если медитировать регулярно, впереди мы найдём нечто большее.

Во время медитации дыхание выравнивается, уходит напряжение. Плечи расслаблены, ноги стоят на твёрдой опоре. Мы связаны с землёй. Мы понимаем, что полностью присутствуем в своём теле. Мы ощущаем духовную и эмоциональную наполненность; чувствуем любовь Истинного Родителя. В этом состоянии мы теряем счёт времени, потому что выходим за пределы физических законов. Наше тело сидит в кресле, но сознание обращено к Богу. В этот момент некоторые испытывают абсолютное счастье, перед ними простирается океан принятия, прощения и любви к себе. Это другое измерение. Таков Бог, которого мы давно искали, не думая даже, что когда-нибудь окажемся здесь. Такова Высшая Сила, создавшая ВДА из молитв детей всего мира. Это Бог, который освобождает нас от стыда.

Если покажется, что несмотря на все попытки, вам так и не удастся достичь медитативного состояния, не нужно волноваться. Пробуйте снова, и у вас получится. Не бывает правильного или неправильного способа медитировать. Бог никого не оставит. Высшую Силу нужно искать внутри. Это наша Истинная Личность. Она не покинет и не забудет о нас.

Какой бы стиль медитации мы ни выбрали, цель одна – искать волю Бога и силы для её исполнения. Благодаря регулярной медитации мы возвращаемся к повседневным делам эмоционально трезвыми. У нас появляется больше энергии для того, чтобы жить полной жизнью и вносить вклад в улучшение этого мира. Путешествуя внутрь себя в процессе



медитации, мы находим силы двигаться вперёд и идти дальше, чем мы могли себе представить.

Общаясь с коллегами или друзьями, мы чувствуем, что меняемся. К нам приходит ощущение внутренней силы, которое раньше было недоступно. Мы меньше боимся властных фигур, и видим в окружающих как сильные, так и слабые стороны. Если события развиваются вразрез с нашими планами, мы уже не так быстро теряем равновесие. Мы начинаем отстраняться от ситуаций, в которых раньше бросались спорить без повода или что-то требовать от других людей. Мы перестали строго осуждать себя за ошибки. У нас есть желание посещать собрания ВДА и помогать другим на их пути.

В Одиннадцатом Шаге поиск воли Бога и сил для её исполнения предполагает не только медитацию, но и молитву. В ВДА мы анализируем свои привычные способы молиться и думать. Прежде наши мысли преобладали над всем остальным и представляли собой негативные и унижительные послания из детства. Их никто не видел, но для нас они были вполне реальны, так как подпитывали одержимое и зависимое поведение. Мы привыкли к эмоциональному возбуждению, стали зависимы от своих деструктивных мыслей. До знакомства с ВДА, хотя мы и выглядели нормальными в глазах окружающих, в голове у нас всегда существовал некий сценарий. Никто не знал о нём, только мы слушали и разыгрывали его. Из-за этого сценария у нас развились странные формы одержимого и навязчивого поведения. Раньше мы не могли изменить его, но теперь верим, что нашли силу, которую можем противопоставить деструктивному образу мыслей. При помощи Высшей Силы мы работаем над тем, чтобы освободиться от саморазрушения. Благодаря предшествовавшим Шагам наш образ мыслей значительно изменился. Мы исправили негативные установки и теперь медленно и постепенно меняем своё поведение.

Молитва и медитация ведут нас дальше. Мы молимся о том, чтобы применять на практике принципы и концепции, которые находим в ВДА. Мы молимся о силе и целеустремлённости для работы по Программе. Мы

приглашаем Бога войти в наши мысли и устранить преграды, мешающие нам принять себя. Мы молимся о воссоединении с Внутренним Ребёнком.

Хотя особых правил для молитвы почти не существует, многие члены ВДА убеждены, что её нужно произносить в завершении дня дома или в помещении для богослужения. Мы считаем, что молиться можно практически везде и в любое время. Мы не ограничены каким-либо конкретным местом или временем. Подобно медитации, молитва веками использовалась для поклонения, поиска руководства, просьбы о вмешательстве, спасении или для утешения от одиночества. Длительность молитвы не регулируется, некоторые самые сильные молитвы состоят всего из нескольких слов. В качестве примера можно привести Молитву о душевном покое, она представляет собой концентрацию душевного покоя, смирения, мужества, мудрости и духовности, выраженную в 25 словах. Несколько десятилетий она произносится на двенадцатишаговых собраниях и направляет развитие сообществ по всему миру. Эти слова испытаны временем и заставляют задуматься каждого, кто их слышит. Такова их сила.

Некоторые члены ВДА вспоминают молитвы из своего детства, которые помогали им и давали утешение. В выздоровлении они рассказывают, что эти молитвы были маячками, обозначающими путь к спасению. Одна из участниц нашего Сообщества в третьем классе выучила короткую молитву, сейчас она воспринимает её как просьбу о ясности, просьбу помочь ей понять противоречивые послания своей запутавшейся семьи. Она находит в ней мудрость принципов ВДА.

*«Боже,  
Научи меня видеть, когда я смотрю,  
Научи слышать, когда я слушаю».*

Девочке было девять лет, когда ей встретились эти слова, они нашли отклик в её сердце и дали ей чувство утешения. Когда в тридцать три года она достигла дна, эта

молитва подобно старому другу возникла в её сознании. Она верит, что слова о ясности и понимании привели её в ВДА и помогают ей обрести свой путь в Программе.

Это простой пример исканий и способности слушать – принципов, лежащих в основе Одиннадцатого Шага ВДА. Многие члены Сообщества описывают молитву как поиск Божьего руководства, а медитацию – как слушание Его воли. В Одиннадцатом Шаге мы молимся и слушаем.

Длительность молитвы не ограничена. У длинных молитв есть своя цель, и они также помогают в поисках.

С помощью молитвы и медитации мы находим настоящую внутреннюю силу. Мы всегда обладали ею, но почти не пользовались. Бог хранил эту силу, пока мы не стали готовы заново обрести её в Одиннадцатом Шаге. Именно она меняет нашу жизнь, образ мыслей и поведение. Эта сила помогает держаться, когда мы скатываемся в осуждение самих себя или теряем уверенность в выздоровлении. Мы открываем в себе эту силу, когда смиренно просим через нас послать изменения в этот мир.

Одиннадцатый Шаг возвращает нам ощущение жизни. В нас пробуждается воображение и крепнет надежда. Помимо сознательного контакта с Богом внутри нас, этот Шаг дарит ещё два подарка: возвращение к молитве и творческую энергию.

Сколько бы мы ни говорили о Боге и Его руководстве, ВДА не станет религиозной программой и никогда не будет отражать взгляды какого-то религиозного учения. Однако, мы знаем, что семейная дисфункциональность – это коварная, тяжёлая и серьёзная болезнь. Для её исцеления недостаточно работать по Двенадцати Шагам и рассказывать о пережитом на собраниях, необходимо также духовное решение. Мы считаем, что эта болезнь представляет собой духовную дилемму. Чтобы обрести надежду, нам нужен контакт с Богом, как мы Его понимаем.

## **Возвращение к работе с горем: воссоединение с Внутренним Ребёнком**

В Одиннадцатом Шаге мы возвращаемся к работе с горем. Сейчас нам потребуется направленная медитация. В ходе неё мы отправляемся назад в своё детство, чтобы воссоединиться с Внутренним Ребёнком. Хотя горевание

может всколыхнуть эмоции, этот процесс не всегда связан с печалью или неприятными переживаниями. Очень часто мы просто осознаём глубину своих потерь, и на этом всё заканчивается. Иногда могут нахлынуть слёзы и чувство сожаления, но после наступает облегчение. Через горевание мы даём правильное обозначение потерям или ключевым событиям детства. Для достижения наилучших результатов, мы рекомендуем записать на плёнку приведённый ниже сценарий, чтобы, прослушивая его, направлять медитацию.

## **Медитативное упражнение**

Прочитайте и запишите данный текст сами или попросите кого-то из друзей помочь записать его на плёнку или диск. Когда запись будет готова, прослушайте её, чтобы начать направленную медитацию.

### **(Начинайте запись здесь)**

*Перед началом медитации найдите спокойное удобное место, в котором нет внешних раздражителей. Можно сесть в кресло или на пол. При желании вы можете медитировать на свежем воздухе. Сядьте прямо, но так, чтобы вам было удобно. Перед началом упражнения закройте глаза, сделайте глубокий вдох и медленно выдохните.*

*Сделав несколько вдохов и выдохов, постарайтесь отпустить свои мысли. Осознавайте своё тело. Если в голове бродят мысли, аккуратно переведите внимание на себя, будьте в своём теле здесь и сейчас. Дышите естественно.*

(В этом месте помолчите 10-20 секунд, пусть плёнка запишет тишину. Таким образом у вас появится пауза, чтобы вы могли расслабиться и подышать спокойно, пока не возобновится текст. После этой паузы продолжайте чтение.)

*Представьте, что сидите на тёплом пляже. Погода ясная и не слишком жаркая. Рядом никого нет, но вы ощущаете себя в безопасности. Вы встаёте, видите перед собой спокойный синий океан, а под ногами ощущаете нагретый песок. Чайки ныряют за рыбой, запах морской воды освежает. На вас футболка, просторные брюки, панамы закрывают глаза от солнца.*

*У воды вы видите себя в образе ребёнка лет шести или восьми. Внутренний Ребёнок нагнулся, чтобы собрать морские звёзды и ракушки. Он замечает вас и машет рукой. Вы подходите к нему, он кладёт вам на ладонь морскую звезду. Вы улыбаетесь и чувствуете, как маленькие иголки щекочут ладонь. Внутренний Ребёнок смеётся и жмурится от солнца.*

*Он тянется и берёт вас за руку. Его кожа нагрелась на солнце. Вдвоём вы идёте по пляжу. Вы видите, какие мягкие у него волосы, замечаете, как нежно он держит вас за руку. Ребёнок доверяет вам, он тихо хихикает, когда волны подбираются так близко, что вот-вот коснутся ваших ног.*

*Вы гуляете, разговариваете, отмечая чистоту и удивительное воображение ребёнка. Вам хочется его защитить.*

*Впереди появляются две фигуры, они кажутся знакомыми, поэтому вы идёте им навстречу. Внутренний Ребёнок сжимает вашу руку и тихонько пятится назад. Он насторожился и прячется за вашу ногу. А вы продолжаете идти.*

*Вы узнаете в этих людях своих родителей, они стоят и ждут, когда вы подойдёте. Они улыбаются и спрашивают, можно ли присоединиться к вашей прогулке.*

*Вы чувствуете, как напрягается живот, опускаете взгляд на Внутреннего Ребёнка и видите, что он спрятался за вас, ни на кого не смотрит и ухватился за вашу руку.*

*Вы улыбаетесь своим родителям, но отвечаете, что погулять с ребёнком им придётся в другой раз. Вы с ним идёте дальше, уходите от родителей и садитесь на песок. Ребёнок оглядывается, забирается вам на колени и усаживается. Вы обнимаете его и вместе смотрите, как удаляются фигуры ваших родителей.*

*Солнце уже садится, но по-прежнему тепло. Внутренний Ребёнок задремал, вы оба в безопасности. У вас всё получится. Вы знаете, что делаете. Вы знаете, что сможете позаботиться о своём Внутреннем Ребёнке. Знаете, что умеете любить.*

*Продолжайте медитировать и обнимать Внутреннего Ребёнка. Когда вам захочется остановиться, осторожно разбудите его, отведите домой и уложите в кровать. После этого медленно выходите из комнаты, считая от десяти назад. Откройте глаза.*

**(Остановите запись)**

Запись закончена. Она поможет во время направленной медитации отыскать своего Внутреннего Ребёнка. Упражнение затрагивает наши детские потери и горе. Наши семьи часто представляли для нас опасность и давали мало поддержки. Это потеря.

Кроме того, это упражнение касается родительского отношения к себе. Сегодня мы способны сами заботиться о себе и своём Внутреннем Ребёнке.

Этой медитацией можно пользоваться, чтобы заново оказаться в своём детстве. Время от времени спрашивайте Внутреннего Ребёнка, как он себя чувствует или что переживает. Слушайте и потом записывайте то, что он вам расскажет.

**Творческое упражнение: карточка в кошелёк**

Сочините собственную молитву Одиннадцатого Шага, запишите на карточку и вложите в бумажник, чтобы носить с собой на работу или на собрания. Пусть это будут простые слова, но ваши собственные, отражающие ваши личные отношения с Творцом, Высшей Силой или Богом. Эта ваша особенная молитва.

**ДУХОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОДИННАДЦАТОГО  
ШАГА:**

поиск и умение слушать

## Двенадцатый Шаг

**Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти Шаги, мы стремились нести весть о выздоровлении другим взрослым детям, которые всё ещё страдают, и применять эти принципы во всех наших делах.**

### **История нашей жизни – самая главная ценность**

*Помню, я с большим недоверием воспринял слова о том, что моё детство, полное насилия, станет для меня самым ценным ресурсом. Пока я не знал про ВДА, мне было непонятно, как мой опыт может быть полезен кому-то ещё. Но в этой программе я перестал быть жертвой. Я поверил, что именно моё детство даёт мне возможность помочь взрослому ребёнку, когда никто не в силах этого сделать. Это не значит, что я живу прошлым: я помогаю себе, оказывая поддержку другим. Теперь я понял смысл этих слов, потому что мне самому становится легче, когда люди на собраниях рассказывают о своей жизни. В такие моменты я ощущаю идентификацию и наше единство. Чтобы не забывать, кто я, и помогать другим, я делюсь своим опытом.*

*Я видел, каких результатов добиваются участники Программы, помогая взрослым детям в тюрьмах и лечебных центрах, так же как и на обычных собраниях. Конечно, я не имею ничего против врачей и психиатров, но иногда они просто бессильны. Они не понимают, что нам нужно посещать собрания и общаться с выздоравливающими взрослыми детьми, а не только ставить цели и менять своё поведение. Разумеется, последнее тоже важно, но ничто не сравнится с чувством сопричастности, которое дают нам собрания ВДА. Посмотрите, как меняются глаза новичка, когда читают Список характерных особенностей (Проблему). Сильное впечатление!*

### **Я пользуюсь этой мудростью и делюсь ею с другими**

*Двенадцатый Шаг показывает, как далеко я ушла от той изначальной боли, которая привела меня в ВДА. У меня достаточно осознанности, знаний и силы, чтобы применять эту программу в любой сфере своей жизни, а не только в области зависимого и компульсивного поведения. Я с удовольствием служу другим, как внутри Сообщества, так и вне его. Я не жалею времени, чтобы выслушать человека и оказать ему поддержку. Я стремлюсь быть примером умиротворённой и счастливой жизни.*

*Именно так и говорится в Решении: «Мы движемся от страданий к исцелению и помощи другим». Я не устаю благодарить Бога.*

### **Я отдаю, чтобы сохранить**

*Мне однажды попался текст, в котором Двенадцать Шагов делятся на четыре этапа: с Первого по Третий «Сдаться», с Четвёртого по Пятый «Признаться», с Шестого по Девятый «Навести порядок», с Десятого по Двенадцатый «Двигаться вперёд».*

*Для меня Двенадцатый Шаг – это этап, на котором я беру ответственность за Программу: я становлюсь спонсором, занимаюсь служением, участвую в комитетах по информированию общественности и выступаю, когда меня просят быть спикером.*

*Программа спасла мне жизнь. Я обязана ей и людям в Сообществе своей жизнью, успехом, деньгами и радостью. Любовь к ВДА подвигла меня отнести справочники с адресами групп во все библиотеки, психотерапевтические клиники, двенадцатишаговые центры, медпункты при учебных заведениях, офисы психологов, центры психологической поддержки, церкви и службы занятости в моём городе.*

*Члены моей семьи теперь общаются друг с другом и проявляют ко мне любовь и уважение. Я знаю взрослых детей, которые чувствуют то же, что и я, все они занимаются служением. Они отдают время и силы на работу в комитетах, организацию мероприятий, спонсорство или донесение идей ВДА. Служение находится за рамками благодарности. Это суть Программы.*

### **Возвращайтесь**

*Двенадцатый Шаг – это не конец Программы. Я работаю по Шагам, чтобы сохранять эмоциональную трезвость и не лезть в нездоровые ситуации. Мне больше не нужна чрезмерная бдительность, но, если я начинаю угождать или спасать, у меня включается тревожный сигнал, предупреждающий об опасности. Прошло двадцать лет, а я по-прежнему посещаю собрания – и для себя, и чтобы отдать другим то, что получила. На заре моего выздоровления мне сказали: «Возвращайся, что бы ни случилось». Я так и поступала и обрела новую жизнь. Я по-прежнему получаю от групп, спонсора и подспонсорных всё, что мне нужно. Не могу даже сосчитать, сколько раз, придя на собрание, я обнаруживала, что тема его касается моей жизненной ситуации. Эта программа продолжает меня удивлять.*



### **Долгий путь к духовному пробуждению**

*Я помню, как впервые прочитал Двенадцатый Шаг. Мне понравилась идея нести весть выздоровления и применять принципы ВДА, но насчёт духовного пробуждения я сильно сомневался. Оглядываясь назад, я вижу, как решил тогда, что духовные переживания – это не для меня. Опираясь на свою слабую веру, я прошёл все Шаги, но в Двенадцатом сосредоточился только на донесении идей. Можно сказать, я проигнорировал слова о духовности. Я серьёзно работал по Шагам, служил и помогал людям и надеялся, что этого будет достаточно, чтобы жить дальше. Такой подход принёс коренные перемены. Я окончил колледж и начал строить карьеру. Я оставался активным членом группы и был спонсором. У меня появилось достаточно честности, чтобы видеть своё угодничество и контроль. На собраниях я откровенно рассказывал, как препоручаю свою волю и жизнь заботе Бога, но в глубине души задавал себе вопрос: а так ли это на самом деле? Я надеялся, что Бог слышит мои молитвы, однако уверенности в этом не чувствовал. Сейчас я понимаю, что к Двенадцатому Шагу я привёл свою Ложную Личность. Я пытался выстроить интеллектуальные отношения с Высшей Силой и никогда по-настоящему не мог отпустить контроль. Таков был мой путь к духовному пробуждению – неожиданному и потрясающему.*

*Мне и в голову не приходило, что, вступив в отношения, позже обернувшиеся насилием, я окажусь в той части Двенадцатого Шага, на которую так долго не обращал внимания. Однако так и произошло. Эта связь принесла столько боли и покинутости, что я оказался на грани безумия. Я терял свою душу и понимал это. Мне нужно было либо забыть про ВДА, либо вырваться из этих отношений. Когда я решил уйти, меня обуяли паника, одержимость и страх. Они достигли той степени, которую, казалось, невозможно себе представить. День и ночь я молился, часто общался со спонсором и ходил на собрания. Много недель я не ощущал ни капли облегчения, но наконец настал переломный момент. Я встретился с детским страхом покинутости. Я знал, что смогу прожить свои чувства. Я продолжал молиться и общаться с Высшей Силой. Через несколько месяцев духовный опыт пришёл ко мне в форме необыкновенного видения, произошли совпадения, которые показали мне, что Бог рядом, и Он любит меня. Это случилось на двадцатом году выздоровления. Я не стремился к духовному пробуждению, но обрёл его, когда смог встретиться со страхом покинутости.*

## Основная мысль Двенадцатого Шага

В Двенадцатом Шаге мы берём ответственность за свою программу выздоровления, применяя в жизни духовные принципы, с помощью которых развили родительское отношение к себе. Среди них можно выделить: признание поражения, надежду, честность, прощение себя, смирение и многие, многие другие принципы Шагов.

Двенадцатый Шаг призывает членов ВДА нести весть страдающим взрослым детям и применять программные принципы во всех своих делах. Кроме того, все мы можем ожидать духовного пробуждения, о котором говорится в этом Шаге.

Вероятно, нет на свете более важного поступка, знаменующего родительское отношение к себе, чем нести весть надежды взрослому ребёнку, который ещё не знает, что может жить без страданий. В этом поступке мы растём эмоционально и духовно. Мы привыкаем безусловно любить себя.

Через родительское отношение к себе мы учимся применять духовные принципы вместо старых шаблонов мышления и поведения. В Решении сказано: «Постепенно проживая свою невыраженную боль, мы расстаёмся с прошлым. Мы учимся родительскому отношению к себе – с нежностью, юмором, любовью и уважением».

Когда мы несём весть надежды ВДА, мы стараемся делать это с той же мягкостью, с тем же юмором, любовью и уважением, с которыми относимся к себе. Есть ещё несколько важных аспектов, которые следует учесть при донесении наших идей, но за основу нужно взять именно такое отношение.

От страданий мы переходим к помощи другим. Мы пробуждаемся и обретаем такое чувство целостности, о котором трудно было мечтать. Работая по Шагам ВДА, мы понимаем, что наше прошлое – это один из самых ценных ресурсов, на который мы опираемся в стремлении помочь себе и другим. Мы не живём прошлым, но используем его, чтобы помочь страдающему взрослому ребёнку, когда окружающие уже не могут, а искренние попытки специалистов не увенчались успехом. История нашей жизни – это основа для идентификации с подспонсорными и взрослыми детьми, к которым мы приходим в медицинские и другие специальные учреждения. Взрослые дети, не знакомые с Программой, зачастую настроены скептически, хоть и не показывают этого. Многие никому не доверяют. Достучаться до них может только тот, кто расскажет о семейной дисфункции понятными

словами. Когда мы говорим о своём угодничестве, приводим примеры того, как путали любовь с жалостью, мы видим связь, возникающую между нами. Вскоре этот человек раскроется и начнёт делиться собственным опытом. Такова сила нашего прошлого, когда мы рассказываем о нём со смирением и желанием помочь.

На Двенадцатом Шаге мы перестаём автоматически реагировать и начинаем активно действовать. Мы предлагаем взрослым детям, стремящимся жить по-другому, наше духовное решение, основываясь на любви и уважении к ним. Так мы помогаем и себе.

## **Бог существует**

Один из результатов духовного пробуждения – это понимание, что Бог существует. На смену теоретическим представлениям о Нём приходит вера, что Высшая Сила всегда рядом и слышит наши молитвы. Мы знаем, что на свете есть Любящий Бог или Дух Вселенной. Мы пришли к убеждению, что Бог, как мы Его понимаем, это наш Истинный Родитель.

Многие подходят к Двенадцатому Шагу с мыслью, будто есть некий стандарт духовного пробуждения. Хотя в Большой книге А.А. описано два типа, на самом деле в разных уголках света есть множество его форм. В А.А. принято говорить о мгновенном ярком духовном пробуждении или «озарении». У основателя этого сообщества Билла Уилсона был именно такой опыт, когда в 1934 году в состоянии одержимого запоя он оказался на пороге безумия.† Нельзя назвать это нормой, но духовное пробуждение наступает и таким образом. Яркий опыт может повлечь за собой кардинальные перемены в отношении к миру и подарить веру в Высшую Силу. Существует также «образовательная разновидность» духовного пробуждения. Она выражается в поступательном процессе всё более глубокого осознания Высшей Силы, благодаря работе по Шагам, медитации, молитве, помощи другим в поиске ВДА. Поступательное духовное пробуждение столь же глубоко и приносит такой же стабильный душевный покой, как и внезапные яркие пробуждения.

Членам сообщества ВДА знакомы обе разновидности. А кроме того нам известна и третья. Она сочетает в себе признаки поступательного движения и внезапного пробуждения. В ходе такого «яркого образовательного» пробуждения нас посещают

проникновенные видения, и перед нами предстают неоспоримые доказательства присутствия Бога. Мы познаём невиданную свободу от зависимого мышления и поведения. Мы понимаем, что нас любят, и мы можем любить.

Иногда человек, испытавший эту разновидность духовного пробуждения, не до конца понимает произошедшее. Ему нужно разобраться, что с ним случилось.† Мы стараемся не анализировать и не злоупотреблять рассуждениями, но в то же время ищем информацию из проверенных источников, которая поможет осознать видение или другой духовный опыт.

Одних знаний недостаточно, чтобы извлечь пользу из духовного опыта. Мы увидим, что духовные переживания обретают более глубокий смысл, когда сочетаются с усердной работой по программе ВДА. Духовный опыт может принести захватывающие ощущения и расширить сознание. Он становится непрерывным пробуждением благодаря работе по Шагам и общению с Внутренним Ребёнком. Это наша Истинная Личность, наша связь с Богом.

С обретением духовного опыта мы понимаем, что в какой-то мере преобразились. Мы чувствуем, как нечто внутри нас изменилось, хотя мы и не до конца понимаем произошедшее. Кому-то кажется, что острее стало его духовное восприятие. Мы обретаем внутреннее спокойствие – состояние до этого момента нам незнакомое. Нас по-прежнему могут задевать некоторые события, но мы уже справляемся с ними быстрее и реагируем мягче. Мы знаем, что во Вселенной нечто более могущественное прекрасно делает свою работу. Мы отпускаем контроль и с большей лёгкостью уступаем место Богу. У одних, быть может, проснётся интуиция. У других – возродится способность к творчеству или прибавится жизненных сил.

Элементы яркого и внезапного пробуждения могут проявиться в любой момент, но чаще – во время кризиса. Интенсивная эмоциональная боль или острое чувство безнадежности становятся порой началом сильного духовного переживания. Горькое отчаяние длится в среднем несколько часов или дней. Оно может стать подарком, который подготовит почву для мощного духовного опыта, если мы смиренно попросим Высшую Силу о помощи. В моменты полной безнадежности мы на самом деле переживаем кризис покинутости. Эта боязнь быть оставленными вынесена нами из детства и теперь, во взрослой жизни, вновь поднимается на

поверхность. Ужас и чувство обречённости произрастают из глубочайшего страха оказаться в одиночестве. Некоторым из нас уже удалось встретиться с этой сущностью и освободиться от неё в предыдущих Шагах. Другим необходимо финальное столкновение, в котором они разделяются со своим страхом покинутости раз и навсегда. Готовности и искренности достаточно, чтобы прожить любые чувства и самые сильные страхи. Пройти до конца этих переживаний помогают частые и упорные молитвы. Мы звоним спонсору, посещаем собрания, рассказываем о своих чувствах. В конце концов мы отпускаем страх покинутости и следуем за Высшей Силой. В это время одним снятся выразительные сны, перед другими разворачиваются необъяснимые события. По завершении этого опыта мы знаем, что изменились. И чувствуем эти изменения как в теле, так и в разуме.

Для многих духовное пробуждение началось в Первом Шаге, когда мы поняли, что не одиноки и мысли, мучающие нас, не являются признаком сумасшествия. Мы пришли на первое собрание уверенные в том, что уникальны, а наша семья – единственная, в которой принято такое обращение. Какое удивительное облегчение охватило нас, когда мы услышали Список характерных особенностей (Проблему). Описание черт взрослого ребёнка, казалось, надломило поверхность многолетнего отрицания, панцирем покрывшего наше сердце и душу. Многие плакали, когда при них впервые зачитали Список. Пробуждение продолжилось, когда мы услышали, как другие члены группы делились своим детским и взрослым опытом. В их словах звучали ясность, надежда и уверенность в решении ВДА. Мы увидели честность, непредубеждённость и готовность. Вот «КАК»<sup>1</sup> работает Программа. К концу собрания мы уже были другими. Услышав весть выздоровления, мы не могли остаться прежними. Впереди нас ожидали тяжёлые времена, но что-то неуловимо изменилось после первого посещения группы ВДА.

Некоторые испытали пробуждение, когда писали Четвёртый Шаг и рассказывали о себе в Пятом. Эти Шаги выявили семейные шаблоны поведения и дали нам шанс наконец-то рассказать о самых важных событиях своей жизни. Многие впервые доверились себе и другому человеку именно на Пятом Шаге. Рассказав свою историю, мы отважно нарушили правило хранить семейные тайны. Кто бы мог подумать, что говорить, доверять и чувствовать – значит проживать духовный опыт? Но для огромного числа взрослых

---

<sup>1</sup> Из первых букв английских слов **H**onesty (честность), **O**penmindedness (непредубеждённость), **W**illingness (готовность) складывается слово «**HOW**» – как. (Прим. переводчиков)

детей это именно так. Мы почувствовали эту духовность в своём сердце, в удивительной способности принимать жизнь на её условиях. После Пятого Шага многие ощутили более крепкую связь с Высшей Силой.

Из разнообразия духовного опыта членов Сообщества складывается образ пробуждения, к которому мы все стремимся. Этот опыт даёт нам силы на долгий путь. Духовное пробуждение подталкивает к личностным изменениям, благодаря которым душа сбрасывает оковы семейной дисфункциональности. Только Бог, как мы Его понимаем, может осуществить этот процесс. Без таких личностных изменений мы будем постоянно соскальзывать в угодничество, жестоко осуждать себя и оставаться в отношениях, полных насилия. Предшествовавшие Шаги показали нам черты выживания, на Двенадцатом Шаге мы обретаем осознанность, с которой они больше не совместимы. Знание, обретенное на этом Шаге, побуждает нас действовать, когда мы чувствуем, что возвращаются наши старые шаблоны.

Духовное пробуждение поражает многообразием форм, но все они имеют некоторые общие черты. Мы узнаём, что Любящий Бог существует, и освобождаемся от болезненного чувства своей обособленности и одиночества. Стыд, покинутость и контроль ослабевают. Если они снова всколыхнутся, мы будем увереннее взаимодействовать с ними.

Духовное пробуждение упрощает жизнь. Мы интуитивно знаем, в чём нуждаемся и без чего можем обойтись. Мы перестаем автоматически реагировать на людей, места и события. Мы живём и даём жить другим.

Каким бы ни было духовное пробуждение, на нём не заканчивается наш личностный рост. Для многих с него начинается новый этап. Мы серьёзно изменились, и всё же это не означает, что мы больше никогда не столкнёмся с собственным проблемным поведением или трудностями в отношениях. Новые силы и творческая энергия помогут нам расти дальше. Многие откроют для себя, что такое усилие без усилий. Занимаясь служением, мы оказываемся в потоке любви и света, который привлекает окружающих. Мы отдаём то, что получили. Мы умеем пользоваться принципами Двенадцати Шагов и хотим передать этот опыт другим.

## **Не используйте духовность как обходной путь**

Хотя многие духовные переживания чудесны, захватывают дух и изумляют, сами по себе они не равноценны выздоровлению. Члены ВДА часто переживают духовный опыт, который приносит яркие видения и захватывающие сны. случается, они переносят человека в иное измерение бесконечной и чистой любви. Тело перестаёт существовать в этом пространстве высшего сознания и счастья. Духовный опыт подобного рода укрепляет нашу веру в Божественного создателя, но не избавляет от необходимости работать над выздоровлением. Мы по-прежнему должны практиковать все Двенадцать Шагов, чтобы и дальше разбираться с последствиями воспитания в нездоровой семье. Мы должны посещать собрания и отдавать то, что получили. Нам нужна готовность служить и помогать нашей группе ВДА. Мы понимаем, что пережили нечто небывалое и загадочное, но не теряем почву под ногами и живём сегодняшним днём.

Члены ВДА, ищущие исключительно духовного пробуждения и избегающие работы над последствиями семейной дисфункции, часто используют духовность как обходной путь.† Это означает, что человек хочет избежать боли, которую придётся испытать, работая над детскими травмами и пренебрежением. Ему, возможно, хочется перескочить вперёд, не проходя процесс выздоровления целиком. Этот путь либо приводит в тупик, либо приносит скромные результаты. Если у нас богатый духовный опыт, но мы отказываемся работать по Программе, велика вероятность, что мы не освободимся от зависимостей или проблемных взаимоотношений. Духовные переживания приносят некоторое озарение, однако без ВДА человек снова возвращается к старому образу жизни. Высокомерие и страх заставляют его работать по программе, мало напоминающей ВДА. Одновременно он продолжает пребывать во власти компульсий и зависимостей. Духовный опыт, не подкреплённый работой по Программе, может породить на свет нездоровое эго. Достигнув грандиозных размеров, оно заставит использовать свой духовный опыт как щит, которым можно отражать любые предложения работать по Программе.

Духовные переживания, – если с ними обращаться должным образом, – способны привести к духовному пробуждению, которое в свою очередь подарит нам творческую энергию и душевный покой. Благодаря пробуждению мы обретаем готовность применять принципы ВДА во всех наших делах и нести весть выздоровления.

### **Служение – это любовь, идущая из любви к себе**

Взрослые дети, испытавшие пробуждение, понимают духовную аксиому: «Мы можем сохранить то, что имеем, только отдавая это другим». Таково одно из самых бескорыстных действий любви, которое мы можем дать миру, полному неразберихи. Однако прежде всего мы должны полюбить себя. Без этого Двенадцатый Шаг будет просто ещё одной достигнутой целью или отметкой, которую мы миновали, на пути угодничества и покидания себя. Без любви к себе служение становится маскировкой, за которой у всех на виду прячется наша болезнь. Любовь к себе – это результат работы по Двенадцати Шагам, переживания собственной уязвимости, обращения за помощью, осознанного восприятия тела через медитацию и правильное дыхание. Любовь к себе проявляется, когда мы находим свою боль и остаёмся с ней, не отыгрывая её через наркотики или другое одержимое поведение. Мы отправляемся на поиски накопленного горя, а когда находим – приветствуем и проживаем его. Мы раскрываем свою Истинную Личность и греемся в лучах Божественного света.

В последние годы жизни, находясь на Двенадцатом Шаге, основатель нашей программы Тони А. сосредоточился на любви к себе. Он сумел вместить тридцать лет выздоровления в простой и одновременно удивительной концепции любви и прощения. На закате жизни он продолжал призывать взрослых детей любить себя.

Детство Тони прошло в предвоенные годы; наполненное насилием, оно позволило ему понять на личном опыте, что все взрослые дети страдают от чувства стыда и покинутости. Не получая помощи, мы будем всё время покидать себя. Тони верил, что нас исцелят только любовь к себе и помощь Бога, к которому мы с готовностью обратимся. Он знал, как взрослые дети долгие годы спасаются от покинутости и стыда, убегая в разнообразные компульсии и саморазрушительное поведение. Он знал, что мы продолжаем любить своих родителей, даже когда думаем, что давно перестали. В выздоровлении Тони понял, что его отец и мать были лишь биологической парой, приведшей его в этот мир. Однако настоящий родитель – это Высшая Сила, которая никогда не покидает нас.



Мы обретаем истинного родителя с помощью Двенадцати Шагов. Благодаря духовной помощи мы больше не противимся идее безусловной любви к себе. Рассказывая о ней, Тони имел в виду не нарциссическую упоённость или эгоцентризм, он говорил о безоговорочном принятии израненного внутреннего Я и обращении к Высшей Силе, чтобы свободно дышать, жить и получить исцеление. Он знал: когда взрослые дети заглядывают внутрь себя и находят целостность, они могут искренне служить Богу и миру. Жизнь открывается перед нами, когда мы познаём себя. Мы озаряемся светом.

Мы разрушаем последнюю стену и открываемся любви. Любовь к себе – сердцевина луковицы. Нас глубоко ранило отвержение, пережитое в детстве, и теперь понадобится мужество, чтобы вновь открыться. Мы любили родителей естественной любовью, а они не способны были принять этот дар. Они не любили себя и не могли оценить то, что мы пытались им дать. Их отвержение рождало смятение в нашей душе, и вскоре мы научились подавлять и прятать свою любовь. Возникла Ложная Личность, и началась бесконечная погоня за людьми и вещами, которые давали нам иллюзию контроля, но никогда не возвращали целостность. Нам казалось, любовь безвозвратно потеряна, но на самом деле, она по-прежнему живёт внутри. Какие бы поступки не совершила наша Ложная Личность, любовь никуда не исчезла. А это означает, что мы способны любить другого человека, способны быть настоящим другом.

Новое отношение к себе помогает увидеть, что на свете больше любви, чем кажется на первый взгляд. Да, повсюду есть зависимое и одержимое поведение, но есть и любовь, и теперь мы замечаем её вокруг, потому что она живёт внутри нас. Таким образом мы расстаёмся со своей Ложной Личностью. Мы понимаем, что зависимость – это не наша сущность. Наркотики, еда, траты, азартные игры, секс и другое компульсивное поведение – это не мы. Мы – это любовь.

Ощущая себя детьми Бога, мы хотим нести весть ВДА взрослым детям, которые всё ещё страдают, и таким образом – расти духовно. Мы посещаем собрания ВДА не только для себя, но и для того, чтобы вновь пришедшие люди могли обратиться к нам, когда делают свои первые шаги в выздоровлении. Мы хорошо понимаем, какую жизнь прожили, и знаем свои утраты. Однако нам также свойственно надеяться и прощать. От страданий мы пришли к помощи другим.

Духовно пробуждённые люди воспринимают работу по Двенадцатому Шагу как служение, а не жертву. Подходя к

этому Шагу, мы уже знаем, чем спасательство отличается от служения из любви.

Настоящая помощь заключается в том, что, протягивая руку другому, мы помогаем себе. Мы не пытаемся угодить и не действуем из страха перед властными фигурами. Мы не стремимся к титулам и почестям в ВДА. Мы хотим помогать, руководствуясь духом анонимности. Посещение собраний и участие в жизни Сообщества не дают замыкаться в изоляции. Служение – это способ дарить свою любовь, но не манипулировать или потакать. Мы хорошо чувствуем, когда нужно отступить или попросить о помощи. Мы знаем: с нами всё будет в порядке, что бы ни произошло. У нас есть Бог и друзья в Сообществе. У нас всё получится.

## **Двенадцатый Шаг – это начало**

Двенадцатый Шаг – это начало, а не конец. Начало нового образа жизни, который мы привносим в работу, в отношения и в своё духовное путешествие. Благодаря предыдущим Шагам мы уже применяем ВДА во всех трёх сферах, однако в Двенадцатом Шаге мы делаем твёрдое заявление о том, что живём согласно принципам признания поражения, надежды, честности, смирения и прощения.

Двенадцать Шагов дают нам руководство, следуя которому, мы сможем встречать любые события – и горестные, и радостные. Никто не обещал, что Двенадцать Шагов сделают дорогу жизни прямой и гладкой, тем не менее они научили нас аккуратно входить в повороты. Куда бы ни занесла нас судьба, у нас всегда есть преимущество: мы твёрдо опираемся на нашу программу и знаем, что больше не одиноки. В Сообществе у нас есть друзья, на которых можно рассчитывать. Есть собрания, куда мы всегда можем прийти. Есть чувства, и есть молитва. Мы убедились, что не должны быть идеальными и постоянно всё контролировать. Мы не усложняем жизнь и отношения. Мы живём только сегодня и занимаемся тем, что происходит прямо сейчас. Так значительно легче идти в будущее.

Впереди нас ждут сложные отношения, проблемы со здоровьем и как естественная часть пути каждого человека ожидает смерть. Вынести эти испытания членам ВДА помогает духовная жизнь и поддержка от домашней группы. Мы видели,

как взрослые дети, применяя принципы Двенадцати Шагов, с удивительным душевным покоем и верой воспринимали болезни близких, отчаяние и смерть. Поразительно, как некоторым из нас перед лицом несправедливости жизни удаётся сохранить присутствие духа, никого не обвиняя и не впадая в саморазрушительное поведение.

Эти взрослые дети понимают, насколько важно активно участвовать в ВДА и поддерживать духовное здоровье, чтобы стойко встречать превратности судьбы. Многие из нас убедились, что для этого легче каждый день работать по Программе, нежели с головой окунуться в неё только во времена кризисов. Регулярное посещение собраний ВДА помогает сохранять духовную форму.

Двенадцать Шагов также понадобятся, чтобы принять собственных детей, подвергшихся влиянию семейной дисфункции. Среди нас немало родителей с маленькими или взрослыми детьми, которые отыгрывают болезненное внутреннее состояние через аддикции, зависимое поведение или иные формы саморазрушения. Возможно, наши дети или внуки живут очень далеко, и мы почти не видимся с ними. Все эти обстоятельства причиняют невыразимую эмоциональную боль членам ВДА, уже проделавшим инвентаризацию собственной жизни и открывшим наследственную природу семейной дисфункциональности. Горько осознавать своё бессилие и невозможность кого-то изменить.

Эти взрослые дети не прекращают посещать собрания и говорить о своём чувстве вины и бессилии. Они молятся. Не ослабевает их участие в жизни Сообщества: они берут служение или становятся спонсорами для новичков. Они избегают изоляции, прощают себя, и постепенно стихает их душевная боль. У многих со временем намечаются улучшения в отношениях: они возобновляют общение с детьми или видят, как их ребёнок обращается за помощью.

Применять принципы ВДА в общении с детьми, по-видимому, сложнее всего. Личные взаимоотношения – это та область, где наши черты выживания проявляются с особой настойчивостью. Нам необходимо сохранять непредубеждённость и сторониться жёсткого контроля. С лёгким сердцем мы уступаем место Богу. Мы стараемся говорить о своих чувствах и прислушиваться к чувствам других. Мы обсуждаем мотивы своих поступков с доверенным другом или спонсором. Мы помним: вместо того чтобы находиться в изоляции, контролировать и волноваться, можно говорить, доверять и чувствовать. В выздоровлении наши отношения меняются. Никогда не поздно подарить себе счастливое детство или хорошие отношения.

## Отдавать то, что получили

ВДА посвящена внутреннему путешествию, но Двенадцатый Шаг напоминает нам о путешествии вовне. Мы распространяем весть на собраниях, по телефону или в служении. Мы отдаём то, что получили, когда становимся спонсором, подвозим кого-то на собрание, занимаемся организацией мероприятий ВДА или сбором средств для Сообщества. Если внимательно подумать, вокруг найдутся самые разнообразные варианты. Многие виды деятельности относятся к Двенадцатому Шагу, а значит – дают возможность нести послание о выздоровлении другим людям. Не нужно пользоваться старыми оправданиями («сегодня нездоровится», «плохое настроение», «я не знаю, как надо») и оставаться на скамейке запасных. Отказываться помочь другому – это то же самое, что отказываться помочь себе. Мы справимся, у нас есть Высшая Сила и друзья, которые поддержат нас на этом пути. Мы не только выздоравливаем, мы учимся играть и веселиться. Наша благодарность безгранична.

Мы распространяем весть надежды по всему миру. Группы ВДА существуют в Дании, Германии, Италии, Турции, России, Венгрии и Японии, в Северной и Южной Америке, Австралии и на островах Тихого океана. В мире насчитывается около 300 миллионов взрослых детей, которые могли бы стать членами нашего сообщества. Трудно представить, что когда-нибудь Программа перестанет быть нужной. Однако мы распространяем весть ВДА среди тех, кто хочет этого, а не тех, кто, по нашему мнению, в этом нуждается. Опыт научил нас: невозможно донести смысл наших идей тому, кто этого не хочет, и в то же время, если у человека есть желание, ему невозможно воспрепятствовать. Мы знаем взрослых детей из самых бедных уголков мира, где есть только малая часть нашей литературы. Даже там им удаётся применять в жизни принципы ВДА. Их готовность, открытость и мужество восхищают.

Кроме того, мы стараемся нести весть ВДА в тюрьмы, лечебные учреждения, центры психологической помощи. Ежедневно кто-то из взрослых детей попадает в тюрьму, потому что наносит вред себе и окружающим, а кого-то госпитализируют из-за серьёзных психиатрических проблем. И заключённый, и пациент психиатрической больницы –

взрослые дети, оба заслуживают шанса услышать весть ВДА. Наша программа достаточно зрелая, а у членов Сообщества достаточно сил, чтобы выполнить эту работу, пользуясь специально созданным руководством. Никто не должен подвергаться риску, выполняя Двенадцатый Шаг; нести весть в этих учреждениях можно и безопасными способами. Мы не раз добивались успеха в этой области.

Распространение идей ВДА позволяет выйти за свои пределы и почувствовать уверенность. Мы убеждаемся, что можем помочь другим в качестве спонсора или наставника. Невероятно радостно наблюдать, как напуганный или растерянный новичок открывается на первом собрании. Вряд ли кому-то захочется упустить этот шанс. Когда человек, сидящий рядом, понимает, что он не одинок, когда кто-то обретает ясность относительно всего, что произошло в детстве, – на душе становится теплее. В такие моменты приходит ощущение, что мы часть окружающего мира и наконец обретаем жизнь, о которой раньше только мечтали. Мы нашли свой дом. Нашли сообщество людей, которых давно искали.

Мы не усложняем весть ВДА. Достаточно рассказать историю своей жизни, не приукрашивая и не преуменьшая события, через которые нам пришлось пройти. В донесении идей важны три этапа: установить идентификацию, описать программу ВДА и пригласить человека на собрание. Для того чтобы произошла идентификация, мы приводим несколько примеров из своей жизни до выздоровления. Мы говорим о том, как пытались быть, как все, но тем не менее испытывали чувство одиночества и обособленности. Мы рассказываем, как достигли дна в личных отношениях или на работе. Затем даём своему слушателю прочитать Список характерных особенностей (Проблему). На этом этапе, если человек хочет получить помощь, он сам начинает рассказывать о своей жизни. После мы предлагаем ему или ей как можно скорее посетить собрание ВДА.

Участники Сообщества знают, что Программа работает, и понимают, каких результатов можно достичь благодаря Шагам. Если человек действительно хочет жить по-другому, Шаги полностью преобразят его путь. Наша весть заключается

в том, что программа ВДА поможет любому, кто достигнет дна, сдастся, обратится за помощью и примет её. Но вот в чём загвоздка: многие взрослые дети привыкли справляться собственными силами. Они посещают собрания, набираются программных терминов, но не могут просить о помощи. Их мучает страх или давнее чувство непохожести на других. Но надежда есть, понадобятся лишь время и готовность.

Вот, что мы можем пообещать: любой взрослый ребёнок, желающий выздороветь от последствий воспитания в дисфункциональной среде, в ВДА сможет найти принятие, честность и любовь к себе. Мы – сообщество, в котором находят помощь как взрослые дети, достигшие вершин карьерной лестницы, так и те, кто попал в закрытые учреждения. Мы никого не судим. Мы любим и тех, и других. Мы относимся к ним одинаково, потому что хорошо знаем, чего они недополучили в детстве и в чём нуждаются сейчас. Мы многое можем предложить. Мы знаем, что делаем: останавливаем процесс передачи семейной дисфункции от одного поколения к другому. В ВДА мы занимаемся собой. Каждому взрослому ребёнку, ищущему другой жизни, мы говорим: «Бог всегда будет рядом, если Он тебе нужен».

## **ДУХОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ДВЕНАДЦАТОГО ШАГА:**

любовь и любовь к себе

Примечания к главе:

† на странице 157: См. Четвёртый Шаг Тони А. С. 57 книги “The ACoA Experience: The Laundry List” – Tony A. with Dan F. – 1991, HCI Publications.

† на странице 168: Большая книга Анонимных Алкоголиков – 4-е изд. – С.62 русс. Издания (С.64. – 5 изд. на англ. языке)

† на странице 283: Большая книга Анонимных Алкоголиков, История Билла. – 4 изд. – С. 8-12 русс. издания (С.1. – 5 изд. на англ. языке).

† на странице 284: Тони А. за годы своей жизни не раз проживал духовные и мистические события, которые впоследствии обдумывал и использовал, чтобы постичь свой жизненный путь. Одно из наиболее мощных переживаний приходится на 1978 год, когда он написал Список четырнадцати черт. В своей книге Тони позже скажет: «Пока я писал эти слова, мне казалось, я ощущаю внутреннее руководство и направление. Это было странное чувство»./“The ACoA Experience: The Laundry List” – Tony A. with Dan F. – 1991, HCI Publications.– С. 12

† на странице 287: Авторство концепции духовности как обходного пути приписывают доктору Чарльзу Уитфилду и Барбаре Уитфилд. Оба они написали множество работ о духовном опыте и практическом мистицизме, а кроме того немало книг посвятили выздоровлению взрослых детей.

## Глава 8

# Решение: стать себе Любящим Родителем

---

Когда мы обретаем Любящего Родителя, мы не только расстаёмся с пренебрежением, пережитым в детстве, но и находим путь к ребёнку внутри себя. Это Решение – стать себе Любящим Родителем – дополняет Двенадцать Шагов ВДА. Самостоятельно заботясь о себе<sup>1</sup> с добротой, юмором, любовью и уважением, мы обретаем своего Внутреннего Ребёнка и настоящую связь с Высшей Силой; с тем Богом, который не покидает.

Благодаря Решению мы понимаем, что можем отпустить биологических родителей. Мы продолжаем отделяться от своей семьи физически и психологически. Это важный для нас шаг, поскольку мы развиваем собственную индивидуальность, которая отличается от ролей в дисфункциональной семье – «герой», «козёл отпущения», «потерянный ребенок» и т.д. С этим Решением мы живём, опираясь на собственные силы, но и не испытывая одиночества, как в детстве. У нас есть группа ВДА, Сообщество ВДА в целом и Высшая Сила. Они наша опора. С их помощью и поддержкой мы узнаём, что значит быть себе Любящим Родителем.

Для многих взрослых детей это означает поверить, что нашим истинным родителем является Высшая Сила. Если бы биологические родители не встретили друг друга, мы бы не появились на свет. Но они передали нам болезнь семейной дисфункции, которая влияет на нашу сегодняшнюю жизнь. Высшая Сила – это родитель, который даёт нам безусловную любовь и избавляет от растерянности и самобичевания. Высшая Сила дала нам Двенадцать Шагов.

---

<sup>1</sup> “reparenting” – буквально означает «переродительство». Поскольку в русском языке не существует такого слова, здесь и далее используется контекстный перевод понятия: быть себе родителем, развивать родительское отношение к себе, относиться к себе с родительской заботой и т.п. (Прим. переводчиков)

Для того чтобы стать себе Любящим Родителем – проявлять подлинную родительскую заботу о себе – необходимо признать существование Внутреннего Ребёнка. Это наша истинная личность, которая способна открыто любить и доверять. Мы обретаем готовность искать постоянный контакт с Внутренним Ребёнком и включать его в свою жизнь. Таким образом он становится нашим проводником к чувствам, творческим способностям и духовной жизни. Когда мы бережно относимся к себе, мы учимся слушать ребёнка внутри нас, мы заново проживаем своё детство, восполняя недостаток любви. Благодаря друзьям из ВДА мы узнаём, как обеспечить заботу и внимание, которых мы не получили в детстве.

Многие взрослые дети прохладно относятся к этой идее: им трудно поверить, что Любящий Родитель есть, что он слышит и поддерживает их. Гораздо проще соотнести себя с Критикующим Родителем: суровым, порождающим постоянную неуверенность и сомнения. Многие из нас способны воспринять идею внутреннего Критикующего Родителя, но оставляют без внимания представление о Любящем.

Быть себе родителем – не так необычно, как может показаться. В детстве нам то и дело приходилось заботиться о себе. Наши родители или родственники были недоступны. Часто их не было рядом, чтобы дать нам тепло и заботу, а когда они появлялись, то не обращали на нас внимания. В их отсутствие мы заботились о себе сами. Будучи детьми, мы сами удовлетворяли свои потребности – готовили еду или выполняли работу по дому. Некоторые из нас копили деньги, чтобы купить школьные принадлежности и маленькие подарки для себя или своих сестёр и братьев. Мы знали, что родители забудут или испортят очередной праздник, день рождения. Иногда мы заботились о брате или сестре больше, чем наши дисфункциональные родители. Мы собирали их в школу, проверяли домашние задания, покупали еду и читали перед сном. Даже если мы не всегда были добры к ним, мы всё же помним моменты, когда заботились и беспокоились о них.



Некоторые из нас наоборот имели всё, в чём нуждались, и часто слышали, что их любят. Тем не менее, родители сами были взрослыми детьми, отстранёнными от чувств и подлинной близости. Хотя нам давали всё необходимое, мы сталкивались с необоснованными ожиданиями и резкой критикой. Мы были вынуждены развить в себе перфекционизм, чтобы снискать одобрение семьи. Мы старались получать наилучшие оценки, казаться самодостаточными и независимыми.

Даже если в детстве мы проявляли агрессию и причиняли себе вред, были такие периоды, когда мы верили и надеялись на нежную заботу. Став взрослыми, мы можем спросить себя, а как Любящий Родитель мог бы позаботиться о брошенном ребёнке? Именно так мы теперь можем позаботиться о себе.

Каким бы ни было наше поведение в детстве, мы освоили родительские навыки или способны им научиться. Эта способность рождается из сочетания искусства выживания и подлинной любви к себе. Наша природная склонность заботиться о ком-то является прочным основанием для развития Любящего Родителя. Мы были готовы заботиться о других, так почему же не о себе? Почему бы не попросить Любящего Родителя помочь нам вернуть детскую невинность и быть отныне более чуткими к себе?

Забота о себе в детстве и родительское отношение к себе во взрослой жизни – это два совершенно разных явления. В детстве мы были брошены, и нам пришлось быстро повзрослеть. В Программе ВДА мы вместе учимся бережному и внимательному обращению с собой, что помогает наладить здоровую связь как с внутренним миром, так и с другим человеком. Родительское отношение к себе позволяет в более благоприятном свете увидеть детские годы. Так мы можем вернуть и заново прожить потерянное детство. Мы не приукрашиваем его, а стараемся разглядеть, какими чувствительными, смелыми и любящими мы тогда были. Теперь мы можем заботиться о себе так, как раньше заботились о других. Понимая, кто мы и как выживали на своём пути, мы растём и движемся дальше.

## Обзор ключевых понятий

Прежде чем продолжить чтение, давайте остановимся на важных понятиях, представленных в начале этой главы. Далее мы рассмотрим их более подробно.

**1. Внутренний Ребёнок** – это та изначальная личность, сущность или сила, которой мы на самом деле являемся. Некоторые члены ВДА называют его Истинной Личностью.

**2. Ложная Личность** – зависимая или созависимая часть.

**3. Родительское отношение к себе или Любящий родитель** – мы развиваем его из той части личности, которая помогала нам заботиться о себе в детстве и пробуждается в выздоровлении.

**4. Критикующий Родитель** – строгий осуждающий голос, который всё время отыскивает недочеты в наших мыслях и поступках. Он также проявляется в постоянном обвинении себя и других.

## Любящий Родитель

Что означает стать себе Любящим Родителем? Прежде всего мы учимся распознавать ласковый и заботливый голос внутри себя. Наш опыт показывает, что каждый взрослый ребёнок способен любить независимо от того, что он об этом говорит или думает. Любовь заложена в нас изначально.

Пробуждая внутреннего Любящего Родителя, мы должны помнить простой девиз: «Первым делом главное». Многие взрослые дети бросаются работать с Внутренним Ребенком, не успев познакомиться с Родителем. Но без этого необходимого шага нам будет крайне сложно. Внутренний Ребёнок, как правило, не показывается, пока мы не наладим контакт с Любящим Родителем. В некоторых случаях он даже саботирует выздоровление, если мы слишком торопим события. Рассерженный Внутренний Ребенок может свести на нет все усилия едва обретенного Любящего Родителя и замедлить прогресс.

Существует много способов пробудить внутреннего Любящего Родителя. Можно написать ему письмо, например, такое: «Дорогой Любящий Родитель! Привет! Надеюсь, что, ты научишь меня быть добрее к себе и принимать себя, таким как есть. Пожалуйста, подбодри меня, если я опускаю руки, но также помоги не судить себя слишком строго, когда мне нужен отдых. Помоги сосредоточиться на прогрессе, а не на совершенстве». Мы держим это письмо под рукой и часто перечитываем, пока не почувствуем, что нам удалось установить контакт со своей любящей частью.

Родительское отношение к себе – понятие многогранное, но главное заключается в том, что мы намерены противостоять критическому внутреннему голосу и заботиться о внутреннем ребенке. При этом нам не нужно больше вредить себе зависимым и компульсивным поведением. Мы напоминаем себе, что заслуживаем лучшего. И повторяем эти слова, как только они понадобятся, не беспокоясь о том, сколько раз мы уже так говорили или как это выглядит в глазах окружающих.

При поддержке Любящего Родителя, мы перестаём думать, что сделали что-то не так, когда попадаем в ситуации, не имеющие однозначного решения. В то же время, если мы привыкли настойчиво обвинять других, мы прекращаем перекладывать на них ответственность за свои поступки. Став себе Любящим Родителем, мы берём паузу и прислушиваемся к тому, что говорим себе ежедневно, обычно не задумываясь о смысле. По большей части мы осуждаем, критикуем, порицаем или принижаем себя, не сознавая, какой урон наносим своей душе. Даже тот взрослый ребёнок, который, кажется, без сожаления винит во всём других, втайне убеждён, что сам ничего не стоит как личность.

Если бы ВДА было сообществом, помогающим стать себе Критикующим Родителем, на собраниях было бы пусто. Не было бы необходимости встречаться или работать по Шагам, потому что мы и так прекрасно знаем, как быть Критиком самому себе, и можем научить всех желающих. Мы написали бы целую книгу о том, как правильно придирается и покидать себя.

Мы пробуждаем Любящего Родителя, активно прислушиваясь к тому, что говорим сами о себе. Мы останавливаемся на полуслове, если оскорбляем себя или

критикуем за мысли и поступки. И учимся определять источник негатива – это Внутренний Критик, присущий всем взрослым детям. Мы встречаем его осуждающий голос позитивными утверждениями о том, кто мы на самом деле. Бережное и внимательное отношение к себе позволяет увидеть в ошибках возможность научиться новому и стать более зрелыми. Это означает, что у нас появляется Любящий Родитель.

Ещё один шаг в этом направлении – осознать, что выздоровление случается не за один день. Нужно время. Даже посещая собрания, работая по Шагам и обращаясь за поддержкой по телефону, временами мы испытываем трудности. Программа ВДА проста, но требует постоянных усилий и нередко терпения, чтобы двигаться дальше. Мы можем делать всё правильно и тем не менее сомневаться, а есть ли прогресс. Любящий Родитель напоминает нам, что мы достаточно хороши и у нас всё получится.

Мы должны сознавать, что большинство взрослых детей попадает в ВДА в результате кризиса. Для некоторых мир оказывается полностью разрушенным. Такова глубина созависимого дна. Мы приходим в Программу, принося с собой неурядицы в отношениях, проблемы с трудоустройством или законом. Кто-то не может удержаться на работе или прыгает с места на место. У других огромные задолженности по алиментам или кредитам. Кого-то созависимость и эгоцентризм довели до банкротства. Кому-то светила тюрьма и уголовное преследование. У нас есть причины торопиться. Мы посещаем собрания и получаем некоторое облегчение, но нам непонятно, как собрания могут оплатить долг за электричество или работа по Шагам – отремонтировать сгоревший двигатель автомобиля. Мы хотим поговорить о своих проблемах вместо того, чтобы вести речь о Двенадцати Шагах или начать действовать. Наш спонсор благоразумно заметит, что первым делом выздоровление. Не выздоравливая, мы не сможем починить автомобиль, оплатить счета или избежать тюремного заключения. Нас просят посещать собрания и сосредоточиться на Программе. И наш Любящий Родитель согласен со спонсором.

В это время мы должны проявить терпение. Пытаясь ухватить всё сразу и побыстрее, мы сами осложняем работу по Программе. Мы забываем быть добрыми и заботливыми к себе. Так, оказавшись источником финансовых проблем семьи, взрослые дети рвутся работать сверхурочно, чтобы поправить

положение. Подстёгиваемые чувством вины, они перерабатывают, забирая время у личного выздоровления и семейной жизни. Будучи постоянно занят и не имея возможности посещать собрания ВДА, выздоравливающий взрослый ребёнок чувствует себя изолированным. К нам возвращаются своеволие и желание управлять своей жизнью, не обращаясь за помощью. Мы забываем говорить о своих чувствах; забываем, что мы не одиноки.

Как раз в это время Критикующий Родитель проявляется с удвоенной силой. Страдает наша работа по Программе, и к тому же начинают жаловаться члены семьи. Мы злимся и подумываем уйти из ВДА. С такой позиции разговоры о Любящем Родителе могут показаться глупыми и утопическими. В эти моменты мы останавливаемся. Мы задумываемся, чего же мы на самом деле хотим от жизни. Двигаться к стрессу и своеволию или в направлении душевного покоя и любви к себе? Любящий родитель напоминает нам, что у нас есть выбор. Мы можем позаботиться о себе. Можем быть терпеливыми. Можем снять «неподъёмную» трубку телефона и поговорить с кем-нибудь.

Однако поднять трубку и попросить о помощи бывает на удивление трудно. Многие взрослые дети не могут противостоять навязчивой потребности рассчитывать только на себя. В детстве нам показали, что лучше о помощи не просить и что просто так никто не помогает. Поэтому мы стараемся выздоравливать в одиночку и как можно реже обращаться к спонсору. Программа, которую мы сами для себя составляем, мало похожа на настоящую Программу ВДА, поэтому мы тратим силы впустую. В то же время некоторые взрослые дети импульсивно забалтывают проблемы, им кажется, что позвонить кому-то и говорить о своих переживаниях часами – это и есть попросить о помощи. Они не пользуются идеями и рекомендациями, которые могли бы привести к изменениям в жизни. Обычно они несерьёзно относятся к необходимости развить Любящего Родителя и редко занимаются целенаправленной работой по Шагам.

Другим камнем преткновения на пути к Любящему Родителю может стать неверно понятая лояльность. Когда мы пытаемся относиться к себе с родительской любовью и заботой, нам кажется, что мы предаём свою семью. Возможно, мы думаем, что только эгоистичные и неблагодарные люди занимаются своей жизнью и своими проблемами. Такую преданность в нас воспитывали с детства. Нам привили

привычку жестоко критиковать и осуждать себя. Научили сомневаться в себе, а, следовательно, в любых обстоятельствах считать себя виноватыми, неполноценными или невежественными. Любящий Родитель помогает задуматься над тем, что нам говорили. Его поддержка позволяет освободиться от посланий и ценностей нездоровой семьи.

Разорвать преданность дисфункциональной семье и изменить негативные установки, постоянно звучащие внутри, помогают позитивные утверждения. Мы выбираем несколько утверждений, приведённых в конце данной главы, и переписываем их на бумагу. Их можно зачитывать вслух в начале каждого дня или взять с собой на работу и повесить в укромном месте, где они будут периодически попадаться вам на глаза.

## **Внутренний Ребёнок – Истинная Личность**

Когда позитивные утверждения перестают вызывать дискомфорт и мы спокойно рассказываем о своём Любящем Родителе на собраниях, это означает, что мы готовы взаимодействовать с Внутренним Ребёнком. Для многих членов Сообщества Внутренний Ребёнок является Истинной Личностью. Другими словами, той частью, которая представляет нашу изначальную сущность. Внутренний ребёнок сохранил способность к естественному доверию, настоящей любви и подлинной вере. Он знает все наши чувства и понимает язык Высшей Силы. Внутренний Ребёнок присутствует в любом духовном опыте и становится точкой опоры в духовном пробуждении.

Он знает все события нашего детства и хранит память о них на ментальном и физическом уровне. Само понятие «взрослый ребёнок» указывает на существование Внутреннего Ребёнка. Взрослым ребёнком называют человека, чьи решения и поступки определяются пережитыми в детстве страхом и неуверенностью в себе. Пока мы не получим помощь, мы будем по-прежнему действовать, исходя из этих чувств, что ставит под угрозу нашу работу и взаимоотношения. В сложных ситуациях мы регрессируем до состояний, соответствующих определённому детскому возрасту. Многие из нас рассказывают, что ощущают себя детьми во взрослом теле. Все эти подсказки наводят на общее представление о Внутреннем Ребёнке, но за этим понятием скрывается гораздо больше. Детские страхи, которые мы испытываем во взрослой жизни, составляют только часть проявлений Внутреннего Ребёнка.

Члены Сообщества, которым удалось найти с ним связь, говорят, что Внутренний Ребёнок приносит много радости и веселья. Он наполняет жизнь лёгкостью и оптимизмом, является источником доверия, спонтанности и теплоты. Многие взрослые дети знают голос своего Внутреннего Ребёнка, представляют, как он выглядит, что любит и не любит. Обрести более полный контакт с ним помогают медитации и ведение записей недоминирующей рукой.

Семейная дисфункция вынуждает Внутреннего Ребёнка прятаться, напоминая о себе лишь тревожными состояниями, в которые периодически погружается душа взрослого. Внутренний Ребёнок или Истинная Личность хранит в себе источник творческих способностей, но не стоит забывать, что это самая израненная часть психики. Некоторые полагают, что именно он заставляет нас снова и снова переживать стыд и страх покинутости, тем самым разрушая взаимоотношения. В Программе мы узнаём, что у взрослого ребёнка выработался целый арсенал защитных средств. Эти средства, однако, могут доставлять неприятности и причинять сильную эмоциональную боль нам самим. Одной рукой мы обращаемся за помощью, а другой – саботируем собственные начинания. Получается некий парадокс. Внутренний ребёнок – наше изначальное целостное Я – раньше без труда верил людям, открывался им и отдавал свою любовь. Но после пережитого насилия его энергия стала подпитывать саморазрушительное поведение, которое мы зачастую не в силах контролировать.

Озлобленный ребёнок может проявляться в нашем поведении парализующим страхом и крайней нечестностью, а иногда – вспышками ярости. Когда-то в нездоровой семье эти чувства и поступки были необходимы, чтобы выжить. Теперь во взрослой жизни, оказываясь в ситуациях, напоминающих наш детский опыт, мы часто впадаем в гнев. Мы можем без видимой причины обрушиться на коллег или знакомых и шокировать их своей яростью, исходящей от раненого ребёнка внутри. Нам стыдно за свои эмоциональные вспышки, но мы ничего не можем с ними поделать. Мы чувствуем себя беспомощными. Тем не менее надежда есть: если мы, не торопясь, будем выстраивать доверительные и близкие отношения с Внутренним Ребёнком, он обязательно прислушается.

## **Способы, помогающие найти связь с Внутренним Ребёнком**

Если нам удастся сосредоточиться на себе, мы сможем освободиться от Внутреннего Критика, прекратить зависимое и саморазрушительное поведение. ВДА даёт нам инструменты выздоровления. Эта глава в общих чертах описывает, *что* именно мы делаем и *как* мы это делаем, чтобы развить родительское отношение к себе и найти связь с Внутренним Ребёнком. Контакт с ним поможет обрести целостность и почувствовать присутствие Высшей Силы. А кроме того, позволит вернуть воспоминания. Одно из правил дисфункциональной семьи гласит: «не помни». В Программе мы стремимся восстановить как можно больше событий из ранних лет своей жизни. Через воспоминания к нам возвращается жизнь в настоящем, а значит – способность переживать весь диапазон чувств, надеяться и обретать духовный опыт.

Для начала нам понадобится готовность. Она поможет преодолеть неуверенность в себе и ощущение, будто никаких улучшений не происходит. Мы учимся применять инструменты выздоровления и движемся в своём собственном темпе. В то же время мы избегаем застоя, стараясь сохранять желание выздоравливать и делать хоть что-нибудь.

Мы с готовностью посещаем собрания ВДА, работаем по Двенадцати Шагам и развиваем собственную систему поддержки. В неё могут входить наши анонимные друзья, здоровое социальное окружение или члены семьи, одобрительно относящиеся к Программе. ВДА учит находить людей, которые способны быть честными с нами и понимают, чего мы пытаемся достичь. Любящий Родитель придаёт нам уверенности в том, что у нас есть право выбирать поддерживающее окружение. Это могут быть люди, которые тоже выздоравливают и искренне стремятся жить не так, как раньше. Они тепло относятся к окружающим, им интересна сама жизнь. Такие люди замечают чудеса в простых вещах и радуются большим достижениям, не испытывая зависти. Кроме искренности для них характерна способность открыто говорить о своих чувствах; они стараются не оценивать окружающих и не принижают их. Такова необходимая нам поддерживающая среда, и мы учимся комфортно себя в ней чувствовать.



Помимо собраний ВДА установить связь с Внутренним Ребёнком помогают психотерапия, ведение дневника и направленная медитация. Особую роль играют наши детские фотографии – они дают возможность почувствовать того ребёнка, который живёт внутри нас.

Как уже говорилось ранее, существует метод письма недоминирующей рукой. Обычно мы поступаем так: записываем вопрос своему Внутреннему Ребёнку ведущей рукой (той, которой мы обычно ставим свою подпись), а ответ – другой рукой. Например, «Привет, маленький Джонни» или «Привет, малышка Мэри». «Я хочу пообщаться с тобой и познакомиться. Как у тебя дела? Я с удовольствием выслушаю, если тебе захочется поговорить». Недоминирующей рукой напишите любой ответ, который придёт в голову. Возможно, мысли не будут складываться в полноценные предложения, но нужно записывать абсолютно всё без самокритики. Мы стараемся быть непредвзятыми. Не нужно ждать от себя прорывов и откровений. Результаты появятся только благодаря терпению и последовательности.

После того как мы представились, у нас появилась возможность задать несколько вопросов. Доминирующей рукой мы пишем вопрос, недоминирующей – ответ. Можно обсудить со своими знакомыми, как они общаются с Внутренним Ребёнком, но в то же время мы учимся по-своему взаимодействовать с этой частью личности. Нет нужды впечатлять окружающих или приукрашать полученный ответ. Это упражнение всё скажет само за себя, если делать его достаточно часто.

Есть ещё несколько инструментов для укрепления связи с Внутренним Ребёнком. Один из них заключается в том, чтобы карандашом или красками нарисовать семью. Можно поехать к своей школе и набросать на бумаге детскую площадку, или зайти в любимое место, просто сесть там и чертить каракули. Когда мы изображаем свою семью, то оживляем детские воспоминания. Для этого совсем необязательно обладать творческими способностями. Достаточно уметь чертить кружочки и палочки. Иногда картинки выражают то, что нельзя описать словами. Пользуйтесь любой рукой, рисуйте абсолютно всё, что придёт в голову. Нет никаких ограничений.

Обрести связь с Внутренним Ребёнком или Истинной Личностью также можно через музыку и танцы. Движения тела в ритм какой-то мелодии или без неё вызывают в нас чувства и воспоминания. Такое же воздействие оказывает прослушивание музыки различных жанров. Вспомнить своё

детство и почувствовать Внутреннего Ребёнка помогают колыбельные, потешки или песни, которые когда-то слушали наши родители.

Перечисленные занятия пробуждают те области психики, с которыми мы давно потеряли контакт. Если постоянно пользоваться этими инструментами, к нам вернутся чувства и воспоминания. В детстве многие из нас научились не чувствовать, потому что было слишком больно проживать насилие, пренебрежение и другие формы дурного обращения, которым нас подвергали. Мы закрылись от собственных воспоминаний. Теперь, став взрослыми, мы пытаемся выйти из тюрьмы, которую сами построили. Мы разрешаем себе чувствовать и жить полной жизнью.

Этими упражнениями мы можем заниматься со спонсором, психологом или другом из Программы. Результатом работы с Внутренним Ребёнком и Любящим Родителем станет ясность по отношению к годам детства. Постепенно мы придём к состоянию внутреннего покоя, научимся разбираться в своих чувствах и предпочтениях. Мы находимся на пути к тому, чтобы стать цельными и здоровыми людьми. Мы налаживаем связь с более могущественной силой и обретаем душевное равновесие.

## **Как обнаружить Внутреннего Критикующего Родителя**

Все взрослые дети приходят в ВДА с чрезмерно критичным восприятием. Мы безжалостно осуждаем себя и других. Эта старая привычка ведёт нас к саморазрушению. Её источник мы можем представить в образе Внутреннего Критикующего Родителя, чей голос обвиняет и унижает, оценивает и подрывает уверенность в себе. Обнаружить Внутреннего Критикующего Родителя необходимо, чтобы развить Любящего.

Многие из нас не осознают негативные послания, вынесенные из детства; чтобы их распознать, потребуется время. Нам нужно научиться прислушиваться к себе, и тогда мы быстро их заметим. Каждый день из них рождаются сомнения, отвращение к себе, подавленность и паника. Какой-то внутренний голос или ощущение говорит нам, что мы недостаточно хороши, недостаточно умны, не заслуживаем хорошей работы или личных отношений. Этот же голос винит окружающих.

Безраздельно властвующий Критикующий Родитель не даёт нам обрести целостность и счастье. Его можно выявить, если несколько дней повсюду носить с собой блокнот и делать записи. В течение дня мы обращаем внимание на то, что думаем о себе и окружающих нас людях. Мы записываем любые отрицательные мысли, сомнения и страхи. Если мы осуждаем людей или сравниваем себя с ними, значит, в нас говорит Внутренний Критикующий Родитель. Например, мы можем оценивать чью-то одежду или манеру разговаривать; ругать себя за ошибки; сравнивать своё финансовое положение, фигуру или интеллект; принимать вину за чужие промахи. Если мы обвиняем окружающих или постоянно просим прощения, значит, в нас опять говорит Критикующий Родитель. Сплетни – тоже его голос.

После того как мы нашли Критикующего Родителя, мы стараемся выбросить из головы его послания или хотя бы убавить их громкость. Позитивные утверждения помогают нам смягчить строгость, к которой мы давно привыкли. Эти утверждения можно повторять или прописывать в ходе инвентаризации по Десятому Шагу. Мы проделываем её каждый день, чтобы проанализировать своё поведение и возместить ущерб, причинённый другим людям; она же помогает нам увидеть свои хорошие поступки и оценить то замечательное, что в нас есть. Мы можем написать такие утверждения: «С моими чувствами всё в порядке», «Я живой человек», «Я совершаю ошибки, но сам по себе я не ошибка», «Мне не нужно быть идеальным», «Хорошо знать, кто я такой». Заниматься этим придётся часто, потому что на создание Критикующего Родителя ушло много времени. Потребовались годы тренировок, чтобы научиться так виртуозно критиковать и сомневаться в себе. Наш негативный настрой невозможно исправить за неделю или месяц, но начало этих изменений мы положим позитивными утверждениями. Мы просим Высшую Силу помочь нам. Через определённое время в нас просыпается Любящий Родитель и уходит неловкость от чтения позитивных утверждений; мы начинаем их принимать. У нас появляется выбор – верить негативным мыслям или вдохновляющему посланию ВДА.

У нас нет цели уничтожить Критикующего Родителя. Мы стараемся интегрировать эту часть, чтобы не перегнуть палку, удаляя из жизни любые неудобства. Устранять всё неприятное и отрицательное непрактично или в лучшем случае – безрассудно. Здравым решением будет с помощью группы ВДА научиться обращаться с внутренней негативной энергией. Но прежде нам нужно всю мощь Программы направить на работу с Критикующим Родителем. Мы говорим ему, чтобы вёл себя потише, пока мы учимся по-новому воспринимать себя.

Взаимодействовать с этой частью своей личности можно и с помощью Шагов ВДА. В Первом Шаге мы признаём бессилие перед Критикующим Родителем и его обвинениями. Во Втором и Третьем – просим руководства Высшей Силы. Мы просим мужества препоручить Ей ложную власть Критикующего Родителя. Мы верим, что Сила более могущественная поможет нам избавиться от старого образа мыслей. Каждый раз когда мы расстраиваемся из-за своих ошибок или неудач, мы применяем Четвёртый и Пятый Шаги. Мы можем тут же обнять себя и сказать: «Ну что, вышло не очень хорошо, поэтому мы выучим урок и в следующий раз попробуем сделать получше». Именно так Любящий Родитель обращается с Внутренним Ребёнком.

В Шестом и Седьмом Шагах мы просим Высшую Силу помочь нам обрести целостность и сделать Критикующего Родителя гармоничной частью нашей личности. Интеграция означает, что мы поняли ценность критикующего голоса и решили, что не следует полностью избавляться от него. Да, нашу способность к критике нужно смягчить, но одновременно важно сознавать, что она провела нас через трудные времена. Невозможно отказаться от оценки происходящего вокруг, однако она должна помогать нам непредубеждённо и ясно видеть мир, а не сравнивать себя с окружающими. Мы просим терпения и руководства, когда пытаемся сделать своего Внутреннего Критика полезной частью личности. Если с помощью Высшей Силы мы обратимся к проблеме самокритики, у нас появится готовность встретиться с критикой и требованиями других людей.

Восьмой и Девятый Шаги помогают нам возмещать ущерб за любое поведение, вызванное влиянием Внутреннего Критикующего Родителя. Наконец три последних Шага дарят нам осознанность и способность оставаться «здесь и сейчас». Мы анализируем своё поведение, мы размышляем, мы

помогаем другим. Мы признаём всё, что делаем. И просим Бога, как мы Его понимаем, сохранять нашу готовность любить себя.

## **Опыт ВДА: Любящий Родитель и Внутренний Ребёнок**

Ниже представлено несколько коротких рассказов, в которых члены ВДА делятся опытом своих взаимоотношений с Любящим Родителем и Внутренним Ребёнком. Эти истории записывали с согласия авторов на протяжении нескольких лет на собраниях ВДА, больших встречах, выездных семинарах или по специальному приглашению. Со времён возникновения концепции взрослого ребёнка, сообщество ВДА заняло лидирующие позиции в развитии этой совершенно новой стороны выздоровления.

Члены Сообщества обладают обширным опытом взаимодействия с Внутренним Ребёнком и развития родительского отношения к себе. Эти истории – наша первая попытка опубликовать столь глубокое исследование данной темы. В них вы почувствуете честность, непредубеждённость и готовность. Вы увидите, насколько бережно и вдумчиво их авторы относятся к поиску Любящего Родителя и Внутреннего Ребёнка. Эти истории покажут, как общение с Внутренним Ребёнком в одно время успокаивает и радует, а в другое – тревожит и приносит печаль.

## **Что такое Любящий Родитель?**

### **История первая**

*Когда я попала в ВДА в 1980-х, представление о Любящем Родителе стало для меня настоящим открытием. Мы применяли позитивные утверждения, работали по Шагам, вели дневник чувств – всё это я теперь считаю проявлением родительской заботы о себе. Позитивные утверждения и работа с чувствами подготовили почву для противодействия внутреннему критическому голосу. Это и был своего рода Любящий Родитель. Позитивные утверждения напоминали мне, что я могу поступать правильно. Я могу делать себе поблажки. Это внесло путаницу в негативное мышление, которое преобладало во мне до Программы. Сегодня у меня есть Любящий Родитель, отзывчивый и весёлый. Он не критикует меня, когда я молюсь или делаю что-то только для себя. Отношусь к себе с добротой и любовью теперь для меня так же естественно, как когда-то было напропалую критиковать себя.*

### **История вторая**

*Мой Любящий Родитель – это добрая наставница, именно она подсказывает, что мне уже достаточно. Она знает, когда наступает это самое «достаточно» и говорит мне: «Уже хватит, я помогу тебе перестать». Это часть меня, которая объясняет: «Тебе этого больше не нужно, вот почему я тебя останавливаю».*

*Я поняла, что никогда не получу такого количества еды, денег или любви, которого мне хватит. Пришлось просто отпустить. Любящая Наставница помогает мне определять и называть свои чувства, благодаря чему я понимаю, что со мной происходит. Она помогает мне выбрать, что надеть, чтобы мне было удобно. Она вообще делает так, чтобы мне всегда было удобно.*

### **История третья**

*Любящий Родитель – тот, кто направляет тебя и крепко держит за руку. Когда ты совершаешь ошибку, Любящий Родитель обнимает тебя и говорит: «Всё в порядке. Да, не стоило этого делать. Но ничего страшного, если ты не оправдал мои ожидания. Это нормально – попытаться и сделать всё, что можешь. Вот ещё есть пара способов, можно попробовать. Просто постарайся».*

*Неумелый родитель сказал бы так: «Иди и сделай». Но как? Я никогда не знал, как подступиться к задаче, потому что никогда не видел, как делать правильно. Мне никогда не хватало самоуважения поверить, что я вообще могу выполнить хоть что-то.*

### **История четвёртая**

*Любящий Родитель – это тот, кто находит время и уделяет внимание Внутреннему Ребёнку, кто сидит с этой девочкой, кто занимается ею, кто признаёт её чувства, когда она счастлива или печальна. Любящий Родитель бережно прикасается к девочке и целует её, но не требует, чтобы она поцеловала в ответ, если ей не хочется. Он никогда не называет её глупой за её мысли или чувства. Мой спонсор подсказала мне несколько способов общения с Внутренней Девочкой. Я представляю, как она выглядит. Я не вижу лица, но я вижу перед собой маленького ребёнка. Я сажаю её себе на колени, обнимаю и прислушиваюсь к ней. Если она зла, я спрашиваю: «Почему ты сегодня злишься?» Вот так поступает Любящий Родитель. Сегодня я стараюсь именно так относиться к себе.*

## **Что такое Внутренний Ребёнок?**

### **История первая**

*Я до сих пор не разобрался, что такое Внутренний Ребёнок. Сначала я думал, что он – просто набор детских воспоминаний, но случилось нечто, заставившее меня поверить, что мой Внутренний Ребёнок действительно существует. Это связано с ведением записей. Когда я просто перебираю детские воспоминания, ничего особенного не происходит. Но когда я начинаю писать и задавать вопросы, что-то меняется. Я научился прислушиваться. Когда я пишу недоминирующей рукой, я слышу голос маленького мальчика в своей голове. Если я спрашиваю, как его дела, не хочет ли он поболтать, он отвечает мне. Я могу описать его голос и манеру говорить. По-моему, ему не интересны воспоминания, но он рассказывает о них, если я прошу. Ему нравится разговаривать. У меня множество записей, сделанных недоминирующей рукой. Какие-то его слова вполне понятны: он любит свой велосипед и лепить шарики из грязи. А некоторые меня шокируют. Что-то я обдумываю до сих пор.*

### **История вторая**

*Мне проще общаться с Внутренним Ребёнком, чем с Внутренним Родителем, наверное потому, что я знаю, когда моя девочка плохо себя ведёт. Есть часть меня, которая не хочет подчиняться правилам, следовать указаниям, заниматься тем, чем надо. Иногда она знает всё лучше других, а иногда – не знает ничего и очень боится. Ей страшно, что она делает что-то не так, но остановиться она не может.*

*Ей нравится играть, ни за что не отвечать, петь, гулять по лесу, разговаривать, наряжаться, заниматься творчеством и играть в компьютерные игры. У неё есть энергия, которую я не всегда умею направить в нужное русло, но я учусь.*

## **История третья**

*«Внутренний Ребёнок» – это специальный термин из области психологии, это описание особенностей характера, а не реальная личность. Для меня Внутренний Ребёнок – это диссоциированная часть меня, то есть ребёнок, которым я мог бы быть, если бы не пережитое насилие. Этот ребёнок хотел ходить на пляж, заниматься спортом, собирать модели самолетов и кораблей, но он ничему не научился, потому что никто не показал ему, как это делается. Я вырос физически во взрослого человека, но мой Внутренний Ребёнок не научился выражать себя.*

*Он до сих пор болеет, боится меня и всех взрослых вокруг, потому что его ожидания никогда не сбывались; он никогда не получал ни любви, ни заботы, так необходимой ребёнку. Поэтому он всё ещё ищет психологического подтверждения. Мой Внутренний Ребёнок, мои внутренние дети разных возрастов говорят: «Я не получил этого в десять лет; я не получил этого в двенадцать лет; я не получил этого в шестнадцать лет. Я в бешенстве. Я злюсь и не знаю, что мне делать. Но родители у меня точно за это получают. Все за это получают, потому что родители остались мне должны».*

*Мой Внутренний Ребёнок по-прежнему там, он до сих пор ждёт, когда над пропастью появится мостик, и он воссоединится со взрослым в единое целое. Иногда я слышу Ребёнка своей взрослой частью и говорю ему: «Мы прорвёмся. Будет трудно, но мы справимся».*

*В этом состоянии я прожил много лет, и потребуются годы, чтобы преодолеть этот разрыв. Для меня решение состоит в том, чтобы ходить на собрания. Если группа закрывается, я нахожу другую. Я не могу позволить этому миру разрушить меня. Мне важно посещать собрания ВДА, благодаря им я учусь, а мой Внутренний Ребёнок исцеляется. Я научился распознавать своих Внутренних Детей. Я увидел их потребности и стараюсь узнать, как их удовлетворить.*

## **История четвёртая**

*Я очень сильно переживаю о своей утраченной детской наивности; мне больно за всех детей, потерявших свою первозданность и вынужденных выживать любыми доступными способами. Моя маленькая, приспособившаяся личность защитила уязвимых детей внутри меня, и вот они*



*ожидают там; им не терпится рассказать множество историй – о радостях, которые они никогда не могли выразить, о горестях, которые не описать словами, обо всём, что пришлось "забыть" ради крупицы любви и одобрения, которых едва хватало для поддержания жизненных сил.*

### **История пятая**

*Когда я услышал о Внутреннем Ребёнке от психолога, то не сразу понял, о чём идёт речь. В моём окружении не принято обсуждать такие темы. В общем, сначала мне всё это показалось странным, но я решился и попробовал. Особенно помогло то, что меня никто не подталкивал и не вынуждал этим заниматься. Я не чувствовал, будто нужно соответствовать ожиданиям или впечатлить кого-нибудь. Всё, что мне понадобилось, – это желание, бумага и карандаш.*

## **Как Внутренний Ребёнок связан с Высшей Силой?**

### **История первая**

*Я узнал, что Внутренний Ребёнок или Истинная Личность помогает установить связь с Высшей Силой, поэтому набросал на бумаге несколько вопросов к нему. Я спросил: «Ты веришь в Высшую Силу?» Он написал в ответ: «Да. Бог там, где звёзды». Тогда я поинтересовался: «Ты сможешь мне наладить связь с Ним или впустить Его?» Он ответил: «Невелика задача. Просто набери воздуха». Я уточнил: «Дышать?» «Да», – написал он.*

*Я снова спросил: «Ты сможешь мне впустить Высшую Силу?» И Внутренний Ребёнок ответил: «Бог уже внутри».*

### **История вторая**

*Мудрый человек сказал мне, что четырнадцать характерных особенностей описывают личность, которая не способна по-настоящему познать Высшую Силу. Моё Ложное Я может лишь отвергать Бога или теоретизировать о Нём. Если я не буду как ребёнок, я не смогу познать свою Высшую Силу. Внутренний Ребёнок – моя Истинная Личность, и он знает Бога, как я Его понимаю.*

### **История третья**

*Я разговариваю сам с собой вслух. И делаю это везде, даже на работе.*

*Совсем недавно ночью я заговорил с Богом. Очень давно этого не происходило. Он помог мне сказать Внутреннему Ребёнку о моих чувствах и страхах, хотя на самом деле мне вообще не хотелось чувствовать.*

*Теперь это осознанный, постоянный разговор, который я веду со своим Внутренним Ребёнком. Только так я могу ясно увидеть свои проблемы вместо того, чтобы отрицать их. Пока я работаю над ними, я обсуждаю свои чувства, трудности и планы по их разрешению. Проговаривая всё вслух, я общаюсь с Внутренним Ребёнком.*

## **Сколько у Вас Внутренних Детей?**

### **История первая**

*Я читала о диссоциативном расстройстве личности. Это такое состояние, когда разные личности сосуществуют в теле одного человека. Одна личность может осознавать или не осознавать, что другая или другие тоже существуют. У каждой из них свой характер, свой почерк, вообще всё отличается. Даже половая принадлежность может быть разной. У меня нет такого расстройства, но оно помогло мне представить своего Внутреннего Ребёнка.*

*Моя форма диссоциации выражается в концепции Внутреннего Ребёнка, остановившегося на разных стадиях развития. Внутри меня так много непохожих детей всех возрастов, что я не могу отождествить себя только с одним. Я стала жертвой насилия до того, как узнала слова, которые помогли бы запомнить случившееся.*

*Я не только не получала любви и внимания, в которых нуждалась, меня ещё и сильно избивали. В результате, когда я начала взрослеть, мне было трудно раскрыть свою индивидуальность. Я помню, как много раз, будучи ребёнком, я лежала в кровати и спрашивала: «Кто я? Может, я с другой планеты? Может, я на этой земле, как испытательная модель, подопытный кролик?» Я действительно чувствовала себя ненастоящей, мне казалось, я какой-то эксперимент.*

*Я не помню ничего из того, что происходило до пяти лет. Не знаю, подвергалась ли я сексуальному насилию, но мою сестру насильовали много раз. И я могла быть свидетелем. Возможно, это стало травмой, которую мне не удалось осмыслить и пережить, и тогда я отделила её от себя и*

*вытесняла из сознания до тех пор, пока не стала способна понять случившееся. Наверное, в детстве я спрашивала себя, почему с моей сестрой обращаются таким образом. Может быть, я думала, что должна ей помочь, но не могла.*

*Видимо, во мне много частей, требующих признания. Если бы была только одна, я бы быстро с ней разобралась. Когда же там такой галдёж, с ними трудно справиться. Все они завидуют друг другу. Все хотят, чтобы о них позаботились, и потребности у всех разные.*

### **История вторая**

*Когда я только пришла в Программу, я помнила лишь пару событий из детства, теперь же я очень ясно представляю, как внутри меня живут двое малышей разных возрастов, застрявших в прошлом. Общение с ними – долгий и трудный путь, требующий неустанного упорства и большого смирения. Для меня важно видеть разницу между чувствами моего истинного Внутреннего Ребёнка, и ужасом, который испытывает та маленькая девочка, которой мне пришлось стать, чтобы выжить.*

*Свою приспособившуюся часть я называю Маленькая Я. Ей около шести лет. И она не верит, что Большая Я защитит её. Всякий раз, когда я предлагаю ей другие варианты решения наших проблем вместо тех, что выработала она, ей кажется, что я хочу её уничтожить. Ей становится так горько. Она думает, будто существует только благодаря этим решениям, а я не ценю заботу, которой она окружает меня уже почти тридцать лет. Она злится, что я не благодарна за её старания.*

*Я считаю, что моё выздоровление идёт через развитие внутреннего диалога и активные переговоры с этой маленькой девочкой. Часто я представляю, как она стоит «руки в боки» и говорит мне: «Я тебя не пущу» или «Ни за что не поверю, что ты обо мне позаботишься». Иногда она напугана настолько, что хватается за нож. Моё выздоровление состоит в том, чтобы, выслушав всё, взять её за руку, и пойти с ней к свёртку, лежащему на полу. В нём завернута избитая Крошка Я. Бывает очень трудно высвободить искалеченную малютку из защищающих объятий той шестилетней девочки. Ведь в семье её готовы были принимать, только если она никому не раскроет постыдные чувства.*

*Требуется время, чтобы заслужить её доверие. С каждым следующим открытием этот процесс начинается заново. Когда что-то выходит наружу, моя неутомимая шестилетняя девочка неизменно силится заглушить голос истины. Иногда кажется, она скорее умрёт, чем откроет правду. Я испытала огромное облегчение, когда догадалась, что именно она стоит за моими суицидальными порывами. Моей приспособившейся части нужно невероятно много понимания и благодарности. Без неё я бы умерла из-за полной эмоциональной глухоты своих родителей. Моя милая маленькая девочка. Спасибо тебе.*

## **Как вы познакомились с Внутренним Ребёнком?**

### **История первая**

*Когда я была маленькой, я замечала, что взрослые словно не помнят, что сами были детьми. Я говорила себе, что никогда не забуду, каково это – быть ребёнком. Конечно, я не помню себя в любом возрасте, но мне кажется, я гораздо более осознана, чем другие взрослые. Возможно, из-за своей детской клятвы помнить всё я никогда не стану так дурно обращаться с ребёнком, как обращались со мной. Я не совсем понимаю идею Внутреннего Ребёнка, но умею смотреть на жизнь глазами детей. И одновременно я чувствую, будто мне необходимо скрывать это умение.*

### **История вторая**

*Познакомиться с Внутренним Ребёнком мне помогли медитации и записи недоминирующей рукой. Я терпеливо сидел и уговаривал эту другую личность выйти и рассказать, что она думает и чувствует. Это похоже на спиритический сеанс, когда по «говорящей доске» водят палочкой, и невозможно понять, ты сам себя обманываешь или действительно с тобой кто-то говорит. Как бы там ни было, мне это помогает. Правда, воспоминания вернулись в более яркой форме, чем хотелось бы. Я в буквальном смысле заново прожил самые неприятные моменты своего детства. И обнаружил, что могу с точностью показать, когда и где началось эмоциональное насилие.*

### **История третья**

*Однажды терапевт провёл со мной медитацию, в которой я ехал далеко-далеко вниз на лифте. Дверь открылась в большом коридоре. Я пошёл по коридору и заметил свет. Я*

*направился к свету и там увидел дверь. Я открыл её и вошёл в комнату. В углу был маленький ребёнок. Я понял, что это мой Внутренний Ребёнок. Я шагнул к нему навстречу и назвал своё имя.*

#### **История четвёртая**

*Я познакомился со своим Внутренним Ребёнком благодаря позитивным утверждениям и направленным медитациям с психологом. Не раз я заново отыскивал его под множеством слоёв выученной беспомощности и ярости. Я никогда до конца не понимал, если ли там кто-нибудь, но я стремился узнать.*

*Хотя мой Внутренний ребёнок был сломлен, он по-прежнему хранил надежду. Вспоминая своё детство, я вижу, как мои родственники делали всё возможное, чтобы я зависел от них, а потом винили меня за то, что я не могу удержаться ни на одной работе и выуживаю из них деньги. До 25 лет я жил вместе с родителями, постоянно брал у них в долг или воровал. Я либо не работал, либо перебивался случайными заработками. Ничего толком не менялось, пока я не обратился за помощью и не съехал от них. Когда в ВДА я нашёл связь с Внутренним Ребёнком, оказалось, он считает себя никчёмным бездельником. Он существовал в системе убеждений, внушавших ему, что он ни на что не способен. Я заметил небольшой просвет в его защитной броне, когда напомнил ему, каким смышлённым мальчиком он был. Когда-то давно он кое-что придумал – он догадался, как выжить в жестокой алкогольной семье. Так я привлек его внимание, но потребовался не один месяц, прежде чем он заговорил со мной.*

*С тех пор прошло много лет. Сейчас мой Внутренний Ребёнок доверяет мне и верит в выздоровление. Ему хочется многое попробовать. Он думает, что ему всё под силу, поэтому мне приходится объяснять, какие вещи он сейчас действительно может делать, а какие – пока нет. А он упорно верит, что может всё. Это здорово.*

### **Что случилось, когда вы встретили своего Внутреннего Ребёнка?**

#### **История первая: «Ничего не происходит – воспоминания заблокированы»**

*Я испытываю серьёзные трудности в работе с Внутренним Ребёнком. Я пробовал медитировать. Пробовал писать письма недоминирующей рукой. Мне вспоминается выступление одного участника на встрече ВДА несколько лет назад. Когда терапевт спросила его о детстве, он начал ей*

рассказывать о том, как играл в футбольной команде в старших классах школы. Она остановила его и снова попросила рассказать о Детстве. Он просто разрыдался тогда, потому что не помнил ничего, что с ним происходило в детские годы. Вот и у меня так же.

### **История вторая: «Он хотел меня убить»**

Когда в следующей медитации я спустился на лифте глубоко-глубоко под землю и приблизился к своему Внутреннему Ребёнку, из меня возник призрак мальчика. Он схватил меня и несколько раз ударил ножом. Я сказал своему терапевту, что он хочет убить меня. Психоаналитик ответил: «Это может означать, что твой Внутренний Ребёнок хочет изменить твою жизнь: убить жизнь, которая у тебя есть, и заменить её той, которой ты хочешь жить. Это начало, а не конец». Так я осознал колоссальный конфликт между мной и Внутренним Ребёнком.

### **История третья: «Он рассказал мне, чего ждёт от меня»**

Моему Внутреннему Ребёнку около пяти лет. Он очень симпатичный. Терпеливый. Он принимает пренебрежение и насилие с долей снисходительности. Когда я спросил, что я могу для него сделать, он ответил, что хочет быть любимым и защищённым. Теперь я стараюсь это исполнить.

## **Как Внутренний Ребёнок саботирует ваши усилия?**

### **История первая**

В моём представлении Внутренний Ребёнок – это скорее подсознательный опыт. Кажется, будто он знает, чего хочет, и знает, что надо делать, неважно, хорошо это или плохо. Он приходит в бешенство, когда я слишком долго игнорирую его, и тогда я начинаю ошибаться в мелочах. Это заметно по работе.

Моя работа вовсе не карьера моей мечты. Даже когда я сердце и душу вкладываю в дело и выполняю всё наилучшим образом, в деталях всегда что-нибудь да не так. Тогда я вспоминаю, что это не та работа, которую я действительно хочу. Словно мой Внутренний Ребёнок говорит: «Притворяйся сколько влезет, но на меня особо не рассчитывай».

На самом деле это лишь временное соглашение между мной и Внутренним Ребёнком. Я чувствую, что он хочет того же, что и я, но прямо сейчас. Я должен сказать ему: «У меня нет возможности получить ту работу сейчас, но вот крайний срок, в который я обязуюсь это сделать». И мне придётся сдержать своё обещание.

## **История вторая**

*Я помню, как одна женщина на собрании ВДА рассказывала об интервью, которое услышала по радио. В нём автор утверждал, что каждый человек живёт в особняке на четырнадцать комнат. Там есть особое место, где занимаются любовью. Есть двор, где выращивают цветы и ухаживают за газоном. Есть гостиная, где хозяева играют с домашними животными. А в подвале они потихоньку сооружают бомбу, чтобы взорвать весь дом.*

*Слишком часто в своей жизни я захаживал в этот подвал. Я вполне осознаю свою склонность саботировать собственные начинания и до сих пор то и дело ловлю себя поджигающим фитиль. Сейчас опасность уменьшилась благодаря тем инструментам, которые мне дала Программа.*

*Когда я вижу, что осторожно крадусь к лестнице в подвал, я беру телефон и звоню своему спонсору или другу, либо иду на собрание рассказать о том, что происходит, либо подробно описываю эту ситуацию в своём дневнике. Последнее время я не реагирую на страх, а предпринимаю конкретные действия. Только не поймите меня неправильно. Я по-прежнему ловлю себя на саботаже, но намного реже, чем раньше.*

## **Как я строю доверительные отношения с Внутренним Ребёнком?**

### **История первая**

*Построить доверительные отношения можно, если быть достойным доверия. Внутренний Ребёнок реагирует на моё обращение так же, как отреагировал бы обычный живой ребёнок в похожей ситуации. Мне приходится много вкладывать в наши отношения. Я должна находить время, чтобы поговорить с ней, чтобы услышать, что ей нужно, чего она хочет, чем дорожит. Мне нужно уловить суть и откликнуться на ту потребность, которая стоит за её желанием или требованием.*

*Когда она сбивает меня с серьёзного настроения на мечты о роскошном розовом автомобиле, когда сворачивается в позу эмбриона или колотит меня изнутри за нарушенные границы, мне лучше остановиться и выслушать всё, что она говорит и что не может выразить словами. Обычно ей хочется, чтобы я обнимала её, разговаривала и играла с ней, замечала её страхи и была разумна в своих ожиданиях.*

*Я должна помнить о своих взрослых ограничениях и обещать только то, что могу выполнить. Мне нужно придерживаться своих обязательств перед ней. Если я не уделяю ей внимания, в котором она нуждается или которого ей хочется, она окончательно берёт верх, и никто из нас не получает желаемого.*

*Я стараюсь всё проговаривать и всё объяснять ей и таким образом вести её к здоровым решениям и разумным поступкам. Я должна устанавливать с ней адекватные границы и соблюдать их. Я не позволяю себе оскорблять её ни безразличием, ни действиями, ни словами. Я оберегаю её от дурного обращения со стороны других: каждый раз, когда мои границы нарушают, я заявляю о своей позиции и отстаиваю свои интересы.*

*Доверять другим никогда не было для меня проблемой; моя проблема заключалась в доверии себе. В отсутствие границ у меня не было собственной индивидуальности, собственных ценностей и нравственных принципов. Мне пришлось создавать свою индивидуальность на основе выводов о том, что правильно и неправильно в поведении других; я заимствовала это поведение и действовала «как если бы», пока оно не становилось автоматическим. Построив свою индивидуальность, я затем последовательно и добросовестно устанавливала и укрепляла свои границы. Теперь мой Внутренний Ребёнок всегда может рассчитывать на то, что я без страха выслушаю её.*

## **Как я могу помочь своему Внутреннему Ребёнку развить самоуважение?**

### **История первая**

*Я говорю своему Внутреннему Ребёнку, что с его чувствами всё нормально. Я объясняю, что он верно понимает происходящее, но есть более конструктивные способы справляться с трудностями. Например, он считает классным подрезать кого-то на шоссе после того, как подрезали меня, или сказать начальнику то, что я на самом деле думаю о его последнем распоряжении.*

*Я возмещаю своему Внутреннему Ребёнку то, что ему было нужно на разных этапах развития. Я стараюсь быть с ним честным, чтобы он доверял мне. Если он мне доверяет, он не саботирует мои начинания. Мне трудно укреплять его самоуважение, когда он тарбанит по столу ножом и вилкой,*



*требуя немедленно сделать так, как он хочет. Мне пока не сообразить, как поддерживать видимость взрослого человека и не игнорировать при этом его желания. Надеюсь, когда-нибудь это получится.*

### **История вторая**

*Самоуважение Внутренней Девочки я помогаю развить самыми разными способами. Я укрепляю её личность каждый день, когда смотрю на неё в зеркало и, глядя ей прямо в глаза, говорю: «Тебя любят. Тебя невозможно не любить». Я подбадриваю, одобряю и поддерживаю её, когда она пытается узнать или попробовать что-то новое. Сначала я показываю, как это делается, и только потом прошу её сделать всё самостоятельно. Я отвожу её на занятия или нанимаю учителя, если мы обе не знаем, как сделать то, что нужно или хочется. Мы вместе составляем план по достижению цели, мы разбиваем его на маленькие части и затем я помогаю ей потихонечку двигаться вперёд, хваля её даже за самые маленькие шажки. Я делаю ей подарки за её попытки или достижения. Если она не может завершить начатое, я говорю ей, как много она сделала, просто попытавшись, и добавляю, что нам нужно вместе решить, будем ли мы составлять новый план, делить его на ещё меньшие этапы или займёмся чем-нибудь другим.*

*У нас с ней есть соглашение: если кто-то нарушает наши границы, она толкает меня изнутри и предупреждает о грозящем нападении. Дальше это уже моя взрослая обязанность постоять за себя перед нарушителем и по возможности доброжелательно разрешить конфликт. Если такой возможности нет, тогда моя задача в том, чтобы найти выход, соответствующий моральным и юридическим нормам, или вообще задуматься – стоит ли игра свеч. Если не стоит, мы уходим с полным осознанием того, что есть вещи, за которые не нужно биться насмерть: когда-то важно постоять за себя, когда-то – просто отстраниться.*

*Сегодня моя Внутренняя Девочка говорит со мной обо всём. Когда я научилась ценить её, а она – меня, у нас наладилось общение. Мы уважаем друг друга и восхищаемся нашими сильными сторонами. Мы прощаем друг другу слабости. И обе пытаемся развивать эти отношения.*

## **Как я признаю право Внутреннего Ребёнка быть?**

### **История первая**

*Когда я выполняю упражнения недоминирующей рукой, ответы и комментарии моего Внутреннего Ребёнка бывают такими неожиданными, что кажется, будто внутри живёт абсолютно другой человек. Но порой что-то напоминает мне, что мы единое целое. Когда я причиняю ущерб взрослой части, я одновременно делаю больно и Внутреннему Ребёнку. Когда я люблю и защищаю Внутреннего Ребёнка, я исцеляю свою взрослую личность.*

*Вскоре после нашего знакомства, моя Внутренняя Девочка сказала, что у меня есть две привычки, от которых ей очень больно. Во-первых, я всегда критиковала себя за «слёзы без причины», во-вторых, на любые комплименты я отмахивалась: «Таких, как я, полным-полно». Я не обращала внимания на свои слова, пока она не попросила меня остановиться. Она сообщила, что никогда не плачет на пустом месте и что таких, как она, найти не так-то просто. Ради своей Внутренней Девочки я перестала говорить эти вещи, но и взрослая часть меня стала чувствовать себя гораздо лучше.*

### **История вторая**

*Я просто проживаю свои чувства. Ещё в раннем детстве мама объяснила, что выражать свои чувства – абсолютно нормально. Я стараюсь не делить их на плохие и хорошие, потому что так я обесценил бы своего Внутреннего Ребёнка. Последнее время я грущу или, точнее сказать, я проживаю интенсивные чувства и много плачу. Вот такой я. Раньше я осуждал свои слёзы, и это было неправильно. Я разрешил себе не прятать чувства. Мне хорошо, когда я слышу красивую песню, читаю стихи или смотрю интересный фильм. В такие моменты чувства выходят наружу и мне легко их проявлять. Мой Внутренний Ребёнок часто выражает себя, так я признаю его право быть.*

### **История третья**

*Право быть мой Внутренний Ребёнок получил через моё чувство юмора. В родительской семье юмора не было, был сарказм. Когда я поняла, что сарказм причиняет боль и по сути это просто злость, приправленная резкими и обидными замечаниями, я смогла выбраться из очень тяжёлого периода*

*жизни. Сегодня мой юмор мягкий, игривый и расслабленный. Он отражает состояние маленькой девочки, живущей внутри меня. В Программе я больше улыбаюсь людям и чаще с ними разговариваю. Я открыла в себе юмор, полный любви и тепла, он связан с той маленькой девочкой внутри, которая всегда будет со мной.*

## **Как я договариваюсь с Внутренним Ребёнком?**

### **История первая**

*Для меня ключевое слово – баланс. Я знаю, что детская часть меня нуждается в заботливом родителе. И в моём внутреннем психическом пространстве необходима иерархия. Если я остаюсь в Ребёнке слишком долго, то я не выполняю свои дела. Я веду себя безответственно. Мой Взрослый, наоборот, чрезмерно ответственный, поэтому в моём случае «договариваться» означает прислушиваться к Внутреннему Ребёнку, но в то же время обеспечить решение взрослых задач. В конечном итоге, я должен интегрировать Внутренних Детей всех возрастов со своей взрослой частью, чтобы обрести целостность как личность. Пока я лишь уделяю им всем внимание. И таким образом прихожу к согласию.*

### **История вторая**

*Эта Программа научила меня бережно относиться к Внутреннему Ребёнку. В начале выздоровления она была очень напугана. Сейчас она постоянно визжит и не даёт мне покоя. Однажды я почувствовала, что моя грудная клетка раздувается и мне тяжело дышать. Я разозлилась и стукнула себя в грудь. И вдруг появилось давно знакомое ощущение кома в горле. «Только не это», – пронеслось у меня в голове – я поступила с ней так же, как обращались со мной в детстве. Я сказала ей: «Больше никогда я так не сделаю». Комок постепенно исчез. Она поверила мне. Я решила, что пришло время заботиться о своём Внутреннем Ребёнке.*

## Праздник для Внутреннего Ребёнка

### История первая

*Мне очень трудно отождествить себя с понятием «праздник». Он предполагает искреннюю радость – как раз то, что мне плохо знакомо. Мне тяжело участвовать в каких-либо празднованиях вообще.*

*Когда мне было лет шесть или семь, я пошёл к другу на день рождения. Я не увидел свободного стула за огромным столом, где сидело около двадцати детей и пошёл в другую комнату. Там какая-то женщина упаковывала подарки и сказала мне идти праздновать со всеми, но я знал, что там мне нет места, поэтому отправился в кухню. Мама именинника готовила еду для вечеринки, и я понял, что её тоже не стоит отвлекать. Тогда я развернулся и пошёл домой. В этом весь я. Такое чувство, что я никому не принадлежу, и праздники – это не моё.*

*Теперь я играю в компьютерные игры или брожу по сайтам – так я учусь праздновать. Я нахожу шутки и рассылю их друзьям – это своего рода праздник. Для меня праздновать – значит разделять радость. Я ищу то, что меня по-настоящему радует, и делюсь этим. И тогда я чувствую себя счастливым.*

### История вторая

*Я нечасто веселюсь. Когда я думаю о праздниках, это образ радости, лёгкости, дурашливости. Внешне я этому вообще не соответствую. У меня интеллектуальный юмор, иногда чересчур сложный, он скорее глубокий, чем легкомысленный. Для меня радоваться своей маленькой девочке означает признавать её таланты и ценность, благодарить за те навыки и упорство, которые позволили нам пройти через трудное детство.*

*На моих фотографиях, особенно подростковых, редко встретишь выражение счастья на лице. Я занималась лёгкой атлетикой и выглядела довольно грациозно. При этом я чувствовала себя ужасно неуклюжей и думала, что мне не место в спорте. То время вызывает мало радости. К тому же тогда я была очень рискованной. Стеснительная, пугливая, грустная девушка, в то же время я могла в любую минуту полезть на рожон. Сейчас, когда я составляю списки счастья и благодарности, я отдаю должное этому своему качеству. Перебирая разные периоды своей жизни, я стараюсь вспомнить, что меня радовало, от чего становилось хорошо*

на душе. Чтобы не забыть, я записываю эти моменты и заново переживаю их, когда тщательно обдумываю. Вот такими приёмами я пользуюсь, чтобы радоваться тому, кто я, кем была и какой путь проделала.

## **Интеграция Внутреннего Ребёнка и взрослого**

### **История первая**

*Полная интеграция моего Внутреннего Ребёнка и взрослого – это длительный процесс, основанный на совместном принятии решений день за днём. Когда я впоследствии жалею о принятом решении или не выполняю его, я думаю, что это Внутренний Ребёнок говорит мне: «А я с ним не согласен».*

*Я чувствую, что мой Внутренний Ребёнок сейчас полностью интегрирован. Я всегда ощущаю связь с Высшей Силой. В местности, где я вырос, среди деревьев пролегали лошадиные тропы, и зелёные поля простирались сразу за домами. Было здорово бродить там по субботам и воскресеньям. Я был словно един с Богом. И эту связь я чувствую всегда. Мой Внутренний Ребёнок понимает, в чём заключается воля Бога. Я же узнаю Его волю только впоследствии, глядя на результаты своих решений. К тому же я теряюсь в попытках разобраться, где воля Бога, а где желание Внутреннего Ребёнка.*

*Я тот же, каким был в свои шесть или семь лет, но то, что я пережил, заставило меня повзрослеть. Этот опыт показал мне, как опираться на принципы в принятии решений. Именно принципы должны определять выбор, который я совершаю.*

### **История вторая**

*Когда я была маленькой, я не доверяла своим чувствам. С помощью Программы, терапии, и литературы по своей профессии я училась прислушиваться к мудрости Внутреннего Ребёнка. Я поверила, что знаю о себе больше, чем кто бы то ни было, за исключением моей Высшей Силы. Слушая Внутреннего Ребёнка и поступая соответственно, я развила в себе духовную силу и обрела личностную целостность.*

*Раньше, если мне было страшно, я либо не замечала свой страх, либо убеждала себя, что бояться нечего. Теперь, когда я чувствую дискомфорт или теряю ощущение безопасности, я стараюсь изменить ситуацию, чтобы мне было удобнее и спокойнее. Я ценю себя такой, какая я есть. Я внимательно слушаю свою интуицию, своё внутреннее чутьё. Если я уважаю внутренний голос и учитываю его в своих решениях, почти всегда это идёт мне на пользу. Так я представляю себе духовность и интеграцию.*

## **Что нам даст родительская забота о себе?**

В этих историях представлены различные способы стать себе Любящим Родителем, одновременно исследуя мир ребёнка внутри. Это и есть Решение ВДА. Рассказы демонстрируют, как ощущается духовное руководство при восстановлении контакта с Внутренним Ребёнком. Также эти описания заставляют задуматься, как распознать Любящего Родителя и развить эту часть личности для своего благополучия. У большинства взрослых детей Критический Родитель занимает гораздо более прочное положение, и лишь усилия и концентрация помогут нам сформировать Любящего Родителя, способного поддерживать постоянный и полноценный контакт с Внутренним Ребёнком. В результате мы перестаем вредить себе и значительно быстрее отказываемся от деструктивных шаблонов поведения.

С помощью Шагов и родительского отношения к себе мы постепенно избавимся от «кнопок», на которые жмут окружающие, чтобы манипулировать нами или получать желаемую реакцию. С Любящим Родителем мы увеличиваем свою свободу от созависимости. Мы приобретаем навыки и поддержку, чтобы стать взрослыми и самостоятельными. Здоровые взрослые признают, что несут ответственность за себя и свои поступки, но также могут обращаться к другим за помощью и обратной связью. Они развивают дружеские и любовные отношения с людьми, которым можно доверять. Такие люди – в основе их системы поддержки. Возможно, среди них окажутся члены родительской семьи, а возможно и нет.

С позиции Любящего Родителя мы включаем Шаги, Внутреннего Ребёнка и Высшую Силу в свою повседневную жизнь. Наша истинная личность, задуманная Богом, наконец проявится в безопасной среде, чтобы любить и быть любимой. Внутренний Ребёнок и служение другим помогут нам

оставаться духовно пробуждёнными. В дополнение к Шагам они будут укреплять наш духовный опыт.

Наша система поддержки может включать многих людей из разных социальных сфер. Работая по Шагам и выходя из изоляции, мы учимся быть более честными с собой и другими. Обучаясь строить здоровые отношения, мы видим, как наше выздоровление в ВДА распространяется на другие области нашей жизни. Мы знакомимся с ощущением, что кто-то принимает нас такими, какие мы есть. Мы обнаруживаем, что некоторые коллеги или знакомые чувствуют себя всё более комфортно с нами и больше интересуются нашей жизнью. Они постепенно становятся важной частью нашей системы поддержки. Мы замечаем, что и другие начинают охотно включать нас в свой близкий круг. Мы узнаём, что нам нравится и без чего мы можем обойтись. Нам становится легче жить.

## **Задания Восьмой главы**

### **Вопросы о Любящем Родителе**

1. Что такое Любящий Родитель? Что такое Внутренний Ребёнок?
2. Если Вы способны увидеть Критикующего Родителя в себе, можете ли Вы представить Любящего Родителя, готового позаботиться о вас? Согласны ли Вы рассмотреть такую возможность?
3. Помните ли Вы, как заботились о себе, будучи ребёнком, и понимаете ли, как сейчас можно применить эту заботу, чтобы развить в себе Любящего Родителя?
4. Если в детстве Вы причиняли себе ущерб, подумайте, как Любящий Родитель мог бы позаботиться о травмированном или брошенном ребёнке? Хотели бы Вы проявить такую заботу о своём Внутреннем Ребёнке?
5. Каким образом вы можете познакомиться со своим Любящим Родителем?
6. Назовите пять черт Любящего Родителя.

### **Позитивные утверждения о Внутреннем Ребёнке**

1. Я люблю своего Внутреннего Ребёнка ни за что, просто так.
2. Я всеми силами буду защищать своего Внутреннего Ребёнка.
3. Я найду время, чтобы выслушать своего Внутреннего Ребёнка и выполнить данные ему обещания.
4. Я введу Внутреннего Ребёнка в свою жизнь через игру, творчество и духовность.
5. Я уделю время тому, чтобы стать себе Любящим Родителем.

### **Вопросы о Внутреннем Ребёнке**

1. Каким образом Ваш Любящий Родитель обычно поддерживает контакт с Внутренним Ребёнком?
2. Каким образом Вы могли бы установить доверительные отношения с Внутренним Ребёнком?
3. Как Вы обычно играете с Внутренним Ребёнком?
4. Насколько Вы позволяете Внутреннему Ребёнку проявляться в Ваших чувствах и решениях?
5. Каким образом Вы поддерживаете своего Внутреннего Ребёнка или Внутренних Детей?
6. Как Внутренний Ребёнок помогает Вам установить связь с Высшей Силой?
7. Любите ли Вы своего Внутреннего Ребёнка без условий?
8. Как Внутренний Ребёнок саботирует Ваши начинания?



## Позитивные утверждения на каждый день

Позитивные утверждения наряду с другой работой по Программе – это необходимый инструмент для исцеления от привычки осуждать себя и других. Эти утверждения представляют собой базовые истины, которых мы не получили в детстве, но можем восполнить упущенное, став взрослыми. Зачитывайте эти утверждения вслух в течение нескольких недель. Вы также можете выписать некоторые из них и прикрепить на видном месте. С их помощью мы начинаем ставить под сомнение авторитет внутреннего Критикующего Родителя. Мы оставляем себя в покое.

1. Знать, кто я, – хорошо.
2. Доверять себе – естественно.
3. Называть себя взрослым ребёнком – нормально.
4. Хотеть жить по-другому – нормально.
5. Говорить «нет», не чувствуя себя виноватым, – можно.
6. Не придирается к себе – можно.
7. Плакать, когда смотришь фильм или слышишь песню, – можно.
8. Даже если я только учусь понимать, что я чувствую, испытывать любые чувства – нормально.
9. Не беспокоиться о других в своих мыслях – нормально.
10. Испытывать гнев – естественно.
11. Получать удовольствие и веселиться – естественно.
12. Совершать ошибки и учиться – естественно.
13. Не знать всего – нормально.
14. Говорить «я не знаю» – нормально.
15. Просить других научить меня тому, чего я не умею, – можно.

16. Мечтать и надеяться – естественно.
17. Думать не так, как принято в моей семье, – можно.
18. Пробовать и говорить «мне нравится это» или «мне нравится то» – нормально.
19. Отделяться с любовью – нормально.
20. Искать свою собственную Высшую Силу – нормально.
21. Относиться к себе с вниманием, любовью и заботой – можно.
22. Говорить, что я люблю себя, – можно.
23. Работать по программе ВДА – можно.

### **Медитация**

*Высшая Сила! Помоги мне быть готовым познать Любящего Родителя внутри себя. Помоги мне активнее интегрировать Внутреннего Ребёнка в повседневную жизнь, чтобы я пробудился духовно и оставался таким. Даруй мне мужество изменить то, что могу. Даруй мне мудрость моего Внутреннего Ребёнка.*

# Глава 9

## Вопросы и ответы о ВДА

---

В предыдущих главах мы уже познакомились со многими аспектами духовного путешествия ВДА. Выздоровление в нашей программе опирается на пять базовых элементов: Двенадцать Шагов, Двенадцать Традиций, Список характерных особенностей (Проблема), Решение и Спонсорство. О спонсорстве и Традициях мы прочитаем в последующих главах.

Эти пять элементов составляют суть программы ВДА, однако наряду с ними наше выздоровление зависит от общения с Внутренним Ребёнком и развития родительского отношения к себе. Не менее важны концепции «накопленного» горя и посттравматического стрессового расстройства. Как уже было сказано в Седьмой главе, горе часто проявляется в форме депрессии или упадка сил. У некоторых членов ВДА непрожитое горе высвобождается через плач без видимой причины. В этом нет ничего страшного. По опыту мы знаем: наше горе – это все накопившиеся потери и случаи отвержения, которые нам не разрешали называть и проживать в безопасной обстановке. ВДА даёт нам место, где можно оплакивать своё детство, не боясь оценки окружающих.

Данная глава заново обращается к некоторым уже известным терминам, а также определяет несколько новых, с которыми вам только предстоит познакомиться. Здесь же мы отвечаем на часто задаваемые вопросы о ВДА.

## Вступление

### Как пользоваться этой книгой?

В Базовом тексте Сообщества вы найдёте материалы для проведения собраний, упражнения и задания, а также справочник по работе групп, который поможет читателям выздоравливать и организовывать собрания ВДА в любой точке земного шара. Книга содержит всю информацию о группах и Программе, необходимую для личного выздоровления. Первый раздел состоит из пятнадцати глав, в которых описана проблема взрослого ребёнка, дано Решение и рассказано, как применять программу ВДА в повседневной жизни. В этом же разделе приведена обширнейшая глава о работе по Двенадцати Шагам. В ней вы найдёте упражнения, задания, вопросы и медитации, а кроме того истории членов Сообщества, записанные на обычных собраниях или специальных мероприятиях. Любой член ВДА может пользоваться Седьмой главой для прохождения Шагов, а группы – для проведения собраний по их изучению. Не нужно работать по Программе в одиночку, мы рекомендуем найти спонсора.

Во Втором разделе собрана информация по Двенадцати Традициям и применению психотерапии для выздоровления. Кроме того, в нём изложена недавно сформулированная концепция ВДАтин и рассказано о нашем международном сообществе. Глава о Традициях ВДА познакомит вас с богатым опытом по донесению наших идей тем, кто всё ещё страдает. Она содержит множество историй о единстве Сообщества, самостоятельности групп и политике по взаимоотношениям с общественностью. Девятнадцатую главу группы ВДА могут использовать для проведения собраний по изучению Традиций.

Третий раздел – это путеводитель, подробно разъясняющий, как открыть группу ВДА, основать Интергруппу и проводить собрания в больницах и учреждениях. Все материалы, касающиеся организации собраний, выборов доверенных исполнителей и правил обращения с финансами, вы найдёте здесь. В этом же разделе рассказано, как связаться с Всемирной Сервисной Организацией.

### Что такое ВДА или ВД-А?

Взрослые Дети Алкоголиков сокращённо называются ВДА (*англ.* АСА) или ВД-А (*англ.* АСоА). Оба названия относятся к одному и тому же сообществу. В этой книге мы используем обозначение ВДА (АСА), хотя вторая аббревиатура по-прежнему существует и широко используется в США. ВДА

опирается на Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций, она предназначена для мужчин и женщин, которые воспитывались в алкогольных или других дисфункциональных семьях. Мы не связаны ни с одной другой двенадцатишаговой программой. ВДА – независимая программа, основанная на убеждении, что семейная дисфункциональность является заболеванием, которое повлияло на нас в детстве и продолжает влиять во взрослом возрасте. ВДА подходит и тем, кто вырос в семьях, где не было зависимостей от алкоголя или наркотиков, но имели место насилие, пренебрежение или другие виды нездорового поведения.

Мы регулярно встречаемся на собраниях, где в атмосфере взаимного уважения рассказываем о своей жизни и выздоровлении. Наши собрания представляют собой безопасное место, где взрослые дети могут поделиться схожим опытом. Мы выясняем, как алкоголизм или другая семейная дисфункция повлияли на нас в прошлом и как они влияют на нас сейчас. Мы посещаем собрания и работаем по Программе со спонсором или духовным наставником. На собраниях мы не занимаемся психотерапией, но многие наши участники обращаются за помощью к информированным психологам. Работая по Двенадцати Шагам, применяя Решение ВДА и развивая контакт с любящей Высшей Силой, как мы её понимаем, мы обретаем свободу. Наша жизнь постепенно налаживается.

### **Почему мы пришли в ВДА**

Наши решения и реакции на жизненные события не приводили к желаемым результатам. До ВДА самое большее, что нам удавалось, – это поддерживать неработающие отношения. Мы страдали от изоляции и ненависти к себе, скрывая их замкнутостью в общении или странным поведением. Некоторые из нас, напротив, были успешны и популярны, но внутри чувствовали пустоту. Наша жизнь была неуправляемой. Мы перепробовали все средства в надежде обрести счастье и удовлетворение. Пытаясь добиться желаемого, мы исчерпали свои ресурсы. Быть может, мы утратили способность к творчеству, гибкость и чувство юмора. Что бы мы ни делали, результаты больше не приносили того удовольствия, ощущения силы, той радости или приподнятости, которые мы испытывали раньше. Мы зашли в тупик. Продолжать такое существование стало бессмысленно. Тем не менее, казалось почти невозможным признаться, что мы не в состоянии сами привести себя в порядок. Несмотря на

эмоциональное истощение, мы лелеяли надежду, что новые отношения, новая работа или переезд на новое место спасут нас. Этого никогда не происходило, и мы приняли решение обратиться за помощью.

### **Как мы работаем по программе выздоровления**

Каждый выздоравливает в своём темпе. По опыту мы поняли, что значительных результатов в сжатые сроки удаётся достичь тем членам ВДА, которые используют инструменты выздоровления. Если говорить коротко, то программа ВДА включает в себя посещение собраний, активную работу по Двенадцати Шагам и телефонные звонки членам Сообщества с целью обсудить своё выздоровление. Мы читаем литературу ВДА и общаемся с выздоравливающими людьми. Мы защищаем и укрепляем свои границы, формируем собственную систему поддержки и ищем контакт с Внутренним Ребёнком, со своей Истинной Личностью. Мы не только применяем в жизни Двенадцать Шагов, но и развиваем родительское отношение к себе – то есть учимся любить себя.

### **Почему мы возвращаемся**

В конце собрания ВДА звучат слова «Приходите к нам снова!». Обычно участники произносят эту фразу все вместе. Мы возвращаемся, потому что ВДА – это образ жизни, который наполняет нас эмоционально и духовно. В процессе выздоровления мы осознаём, что наш детский опыт имеет огромную духовную ценность. Мы начинаем понимать, что способны помочь не только себе, но и другим взрослым детям, даже когда иные средства не работают. Мы снова и снова возвращаемся сюда, чтобы в жизни у нас был настоящий выбор, и наши отношения с Высшей Силой становились крепче. Мы учимся быть себе любящими родителями. Мы осознаём, что имеем такое же право жить, как и все остальные.

## **Концепции выздоровления ВДА**

### **Что такое Список характерных особенностей?**

Список характерных особенностей включает в себя четырнадцать черт, которые мы считаем последствиями воспитания в алкогольной или другой нездоровой семье. Они описывают шаблоны мышления и поведения взрослых детей. Идентификация со всеми или некоторыми чертами из Списка –

это отправная точка выздоровления для любого взрослого ребёнка, ищущего помощи. Список был составлен в 1978 году и лёг в основу текста Проблемы, который зачитывают в начале большинства собраний ВДА. Эти черты также известны как «шаблоны поведения».

### **Что такое созависимость?**

Существует много определений созависимости, по сути это привычка ставить чужие нужды и желания выше собственных, что порой доходит до полного отрицания себя на физическом и эмоциональном уровне. Мы живём чужой жизнью, чтобы отвлечься от собственных проблем и страхов. Среди симптомов созависимости можно выделить следующие: ощущение себя жертвой, контролирующее поведение, пассивную агрессию, ложь, ярость, апатию и отрицание чувств. Иногда имеет место зависимость от одного или нескольких веществ и занятий (наркотики, еда, секс, работа, азартные игры) или другие виды навязчивого и одержимого поведения.

### **Что такое пара-алкоголизм?**

Пара-алкоголизм – это накопленный страх, насилие, искажённое мышление, усвоенные в процессе воспитания в алкогольной или другой дисфункциональной семье. Накопленный страх и искажённое мышление со временем превращаются в своего рода наркотик. Пара-алкоголик зависит от них, так как они являются для него средством выживания.

Если говорить о последовательности, то пара-алкоголизм предшествует созависимости и закладывается в детстве. Во взрослом возрасте пара-алкоголики реализуют своё зависимое поведение через созависимость. Мы считаем, что страх и ложные убеждения созависимого человека служат механизмом, посредством которого алкоголизм и другие семейные дисфункции передаются следующему поколению, даже если в доме уже не употребляют спиртное. Эти состояния проявляются в форме хронического беспокойства, словесного и физического насилия, проекций стыда на незащитных детей. Таким образом, становясь родителем, взрослый ребёнок может передать алкоголизм или другую семейную дисфункцию своим детям, даже если сам не пьёт.

### **Что означает «достичь дна»?**

Все мы по-разному достигаем дна. Тем не менее, можно выделить общие характеристики этого состояния: человек истощает все свои ресурсы, не любит себя и причиняет себе вред. Кто-то достигает дна на фоне кризисной ситуации или хронических проблем с деньгами и здоровьем. Также дном может стать зависимость. Этот процесс сопровождается сильным чувством безнадежности или потерянности.

Человек, находящийся на дне, терпит насилие или пренебрежительное отношение окружающих. Иногда он может сам применять насилие. В этой ситуации усиливается отрицание, и часто родственники и друзья прекращают общаться с ним. В то же время, некоторые члены семьи, наоборот, начинают ему потакать.

Существуют и другие сценарии. Человек может быть вполне успешным и самодостаточным, но в глубине души считать себя изгоем. Ему трудно ориентироваться в своих чувствах и душевных переживаниях. Он может быть зависим от работы или демонстрировать другие виды компульсивного поведения. Обычно такие люди стремятся к рассудочным отношениям с Высшей Силой.

### **Что такое Ложная Личность? Я что, притворяюсь?**

Нет. Ложная Личность – это зависимая или созависимая сторона нашего Я, которая помогала нам выжить в дисфункциональной семье, а сейчас приносит страдания и неудовлетворённость. Она не связана с тем, кто мы есть на самом деле. Ложная Личность не поможет нам во взрослых отношениях или в профессиональной сфере. Когда она управляет нами, мы чувствуем стыд и неспособность прекратить контроль, перфекционизм или зависимое поведение. Лучший пример Ложной Личности – образ, данный в Списке характерных особенностей. Здесь мы находим портрет человека, вся жизнь которого основана на страхе; он не способен различать свои чувства, подчиняется окружающим или стремится подчинить их себе. Другие примеры Ложной Личности – это роли, характерные для дисфункциональной семьи: герой, козёл отпущения, потерянный ребёнок, шут.



**Что такое Внутренний Ребёнок? Я не знаю, есть ли у меня Внутренний Ребёнок.**

Внутренний Ребёнок, свободный, любознательный и любящий, живёт в каждом из нас. Внутренний Ребёнок – живое существо, для которого естественно доверять и дарить свою любовь окружающим. Он связывает нас с Высшей Силой. Это наша Истинная Личность.

**Что такое Внутренний Критикующий Родитель или критический внутренний голос?**

Концепция Критикующего Родителя описана во Второй и Восьмой главах. Критический внутренний голос – это та часть нашей личности, которая строго судит нас самих и окружающих. Этот голос говорит, что мы не сможем выздороветь и нас никто не понимает.

**Что такое Любящий Родитель? Что означает «стать себе Любящим Родителем»?**

Большинство взрослых детей приходит в ВДА с критическим голосом, звучащим внутри. Некоторые называют его Критикующим Родителем. Когда мы становимся себе Любящими Родителями, мы начинаем лучше заботиться о себе. С этого момента мы понимаем, что забота наших биологических родителей не была здоровой любовью. Развивая родительское отношение к себе, мы принимаем свои положительные качества. Чтобы остановить внутреннюю самокритику, мы пользуемся позитивными утверждениями и ведём дневник. Внутри зарождается любящий голос, помогающий менять отношение к себе. Мы понимаем, что нам есть что предложить своей группе поддержки ВДА и миру вокруг.

## **Идентификация**

**Не стану утверждать, что семья на меня повлияла, но я нахожу в себе много черт из Списка характерных особенностей.**

Это вполне нормально. В Списке говорится о страхе и искажённом мышлении, которые возникают в результате воспитания в дисфункциональной семье. Мы не виноваты, что развили в себе эти черты выживания, но несём ответственность за своё выздоровление. Осознать взаимосвязь между взрослой жизнью и детством мешает лояльность к дисфункциональной

семейной системе. Даже если внешне мы отвергли дисфункциональный образ жизни своих родственников, мы можем тиражировать его во всех своих делах. В сообществе ВДА считается, что детский опыт непосредственно влияет на взрослые поступки и решения. Воздействие семейной дисфункции легко увидеть в проблемных отношениях, перфекционизме, склонности к зависимому, компульсивному или контролирующему поведению.

### **Мои родители не пили, но я чувствую сопричастность**

Для возникновения семейной дисфункциональности не обязательно присутствие алкоголя или наркотиков. Многие члены Сообщества узнают себя в текстах ВДА и чувствуют идентификацию на собраниях, хотя их родители не пили и не были химически зависимы. Помимо алкогольных, существует как минимум пять типов семей, где поддерживается атмосфера стыда, покинутости или перфекционизма, которая формирует взрослого ребёнка. Вы становитесь членом ВДА, если находите в себе черты из Списка характерных особенностей и испытываете желание выздоравливать от последствий воспитания в дисфункциональной семье.

### **Кто такие внуки алкоголиков?**

Внуки алкоголиков – это растущее число взрослых детей, которым также подходит программа ВДА†. Их родители сами росли под влиянием алкоголизма и унаследовали семейное заболевание. Даже если они не употребляли спиртное, то всё равно передали своим детям черты алкоголизма или другой семейной дисфункции. Большинству внуков алкоголиков близки темы, обсуждаемые на собраниях ВДА, и они, сами не понимая причин, чувствуют идентификацию с чертами из Списка. В тех семейных историях, которые им довелось услышать, алкоголизм и наркоманию замалчивали, либо преуменьшали их тяжесть; поэтому они плохо осведомлены о том, что на самом деле происходило в прошлом. В то же время, есть семьи, где открыто обсуждали злоупотребление алкоголем или наркотиками. Таким людям тоже подходит ВДА.

Внуки алкоголиков дают исчерпывающее доказательство наследственной природы алкоголизма и другой семейной дисфункциональности. На их примере можно проследить путь передачи дисфункции от одного поколения к следующему даже в семьях, на первый взгляд не подверженных алкоголизму и другим формам нездорового поведения.

### **Чем мне может помочь ВДА?**

ВДА помогает тем людям, которые ищут помощи, а не тем, кто нуждается в ней. Желаящие выздороветь посещают собрания и работают по Программе. Результаты получают те, кто готов просить о помощи и принимать её. ВДА предлагает свободу от нездоровых отношений и шаблонов поведения, которые воспроизводят атмосферу стыда и покинутости нашего детства. Программа сфокусирована на преодолении последствий воспитания в дисфункциональной семье. Среди таких последствий можно выделить: страх перед людьми, помощь другим в ущерб себе, вовлечённость в отношения, основанные на насилии. К ним же относится чувство вины, которое мы испытываем, защищая себя. Также имеет место целый ряд вторичных зависимостей: зависимость от еды, секса, наркотиков, алкоголя, азартных игр, денежных трат, работы или отношений.

Регулярно посещая собрания и рассказывая о своей жизни, мы постепенно меняем своё мышление и поведение. Мы оставляем попытки контролировать других или манипулировать ими. В ВДА мы находим людей, которые понимают нашу ситуацию, потому что сами переживали подобное. У них есть опыт изменения своей жизни к лучшему. Мы тоже учимся распознавать свою проблему и работать над ней с помощью Двенадцати Шагов и поддержки Сообщества. Мы учимся давать себе любовь, которую когда-то недополучили. Для этого мы предпринимаем конкретные действия. Как сказано в Решении: «Работа по Шагам, посещение собраний, телефонные звонки членам Сообщества – вот что составляет процесс исцеления».

### **У меня есть существенный опыт работы в другой двенадцатишаговой программе. Подойдёт ли мне ВДА?**

Многие члены Сообщества до прихода в ВДА работали по другим двенадцатишаговым программам и достигали результатов в преодолении зависимостей или компульсивного поведения. Эти программы не предназначены для проработки

последствий семейной дисфункции на том глубоком уровне, который предлагает ВДА. Они спасают жизни, однако, многие взрослые дети вкладывают годы в работу по конкретной двенадцатишаговой программе, продолжая страдать от тех разновидностей компульсивного поведения, которыми она не занимается. Не получая целенаправленной помощи, многие из этих выздоравливающих людей переключаются с одного вида деструктивного поведения на другое. Часто они винят себя и думают, что недостаточно стремятся к переменам. В большинстве случаев их поведение – это навыки выживания, связанные с воспитанием в нездоровой среде. ВДА занимается проблемой переключения с одной зависимости на другую, а также помогает преодолеть остальные последствия семейной дисфункции.

### **Нужно ли перестать посещать собрания другого двенадцатишагового сообщества и ходить только в ВДА?**

Многие члены нашего сообщества ходят только на собрания ВДА. Но есть и те, которые сочетают членство в ВДА с другими двенадцатишаговыми программами, такими как Анонимные Алкоголики, Анонимные Наркоманы, Анонимные Обжоры, Анонимные Жертвы Инцеста, Анонимные Созависимые и т.д..

### **Что можно сказать о других сообществах, которые также затрагивают проблему взрослых детей?**

Существует ещё одна двенадцатишаговая программа, обращённая в том числе и ко взрослым детям; однако в первую очередь она направлена на проблему алкоголизма одного из супругов и предлагает признать бессилие перед алкоголем. Программа ВДА помогает освободиться от последствий алкоголизма или другой семейной дисфункции. Мы изучаем механизмы влияния нашего детского опыта на отношения и поведение во взрослом возрасте. Предлагаемое нами решение – стать себе Любящим Родителем – отвечает именно проблемам взрослых детей.

### **Как я могу стать членом ВДА?**

Единственное условие для членства в ВДА – это желание выздоравливать от последствий воспитания в алкогольной или другой дисфункциональной семье.

### **Если я стану членом ВДА, означает ли это, что мне придётся порвать со своей семьёй?**

Работа по программе ВДА не требует, чтобы мы прекратили отношения с семьёй. Здесь мы учимся заниматься собой и перестаём исправлять или спасать родных. Тем не менее, в тех случаях, когда нам причиняют ущерб или угрожают, мы немедленно выходим из ситуации насилия.

## **Приступая к работе**

### **С чего начать?**

Мы предлагаем вам посетить по крайней мере шесть собраний и познакомиться с группой ВДА, расположенной в вашем районе. Обратитесь к секретарю, чтобы узнать, как получить литературу, и почитайте о выздоровлении. Затем подумайте, хотите ли вы, чтобы кто-либо из участников группы помог вам начать работать по Программе. Посещение собраний очень важно, но решение обратиться к кому-либо за помощью и затем принять её – это ключевой шаг на пути выздоровления.

### **Что делают на собраниях?**

Собрание ВДА обычно продолжается от 60 до 90 минут. Когда оно начинается, члены группы зачитывают материалы с описанием Программы. На некоторых собраниях участники высказываются по темам ВДА, например: работа по Шагам, отрицание, выбор, установка границ, чувства. Есть собрания, на которых читают литературу ВДА и комментируют прочитанное. Мы слушаем, как присутствующие делятся опытом и учимся говорить о своей жизни. Если собрание включает в себя чтение литературы ВДА, мы рассказываем, как она соотносится с нашим опытом, и слушаем других.

### **Что такое «перекрёстные высказывания»?**

В начале большинства собраний ВДА участников группы просят воздержаться от перекрёстных высказываний. Если участник перебивает, комментирует или ссылается на сказанное другим человеком в ходе собрания, мы говорим, что

он использует перекрёстные высказывания. Многие члены Сообщества росли в семьях, где их восприятие и чувства считали неправильными или плохими. В ВДА любой человек имеет право делиться тем, что думает и чувствует, не опасаясь, что его оценят или перебьют. Мы создаём безопасную атмосферу, чтобы каждый мог быть самим собой и откровенно делиться опытом. Базой для подобной атмосферы служит отсутствие перекрёстных высказываний. Если мы не согласны с человеком, мы принимаем сказанное им как его правду.

**Что, если я не могу регулярно посещать собрания? У меня много работы и других дел.**

По опыту мы знаем, сколько бесконечных часов взрослые дети потратили на попытки спасти и осчастливить других. У нас всегда находилось время позаботиться о своих созависимых отношениях, чтобы они не развалились, а мы не остались наедине с собой.

Среди нас есть и те, кто долгие годы избегал общения с людьми. Мы находились в изоляции, прятались от себя и от жизни. Нам всегда удавалось выкроить минутку, чтобы соорудить ещё одну стену между собой и окружающими.

Наша занятость не может служить оправданием того, что мы не ходим на собрания или не работаем по Программе. Нельзя жить в изоляции и ожидать выздоровления. Когда мы научимся заниматься собой, а не другими, мы обнаружим массу возможностей посещать собрания. У нас будет достаточно времени, если мы поймём, что этого достойны.

**Что, если я живу в районе, где нет групп ВДА?**

Нужно всегда стремиться попасть на живые собрания ВДА, чтобы лично взаимодействовать с выздоравливающими взрослыми детьми. Однако, члены ВДА, живущие в удалённых районах, всё равно могут работать по Программе. Существуют обычная и электронная почта, телефонная связь. Группы ВДА работают онлайн, собираются в чатах и форумах в Интернете. Мы можем общаться со спонсором дистанционно, вне зависимости от местонахождения. Собрания ВДА также проводятся по телефону.

### **Кто такой спонсор? Нужен ли мне спонсор для работы по программе ВДА?**

Чтобы достичь результатов в выздоровлении и выйти из изоляции, нам необходим спонсор. Спонсор – это мужчина или женщина, которые регулярно посещают собрания и работают по Двенадцати Шагам ВДА. Они преодолели многие последствия воспитания в дисфункциональной семье. Спонсор не даёт советов, не одалживает денег, не выступает в роли психолога. Спонсор – это выздоравливающий член ВДА, который делится своим опытом, силой и ясностью, достигнутой в результате работы по программе ВДА. Спонсор может помогать вам идти по Шагам или работать по другим аспектам Программы. Обычно мы выбираем спонсора одного с нами пола, чтобы избежать недоразумений романтического характера.

### **Как мне найти спонсора в ВДА?**

Мы ищем спонсора на собраниях ВДА, семинарах или других программных мероприятиях. Мы посещаем собрания и слушаем, как другие участники делятся опытом своего выздоровления. Если нам откликается чей-то рассказ, мы можем попросить этого человека стать нашим спонсором. Более подробная информация приведена в главе, посвящённой спонсорству.

### **Что такое чувства? Я читал и слышал о них на собраниях ВДА, но сам ничего не чувствую. Со мной что-то не так?**

Нет. Многие взрослые дети с трудом определяют свои чувства или испытывают неловкость при разговоре о них. В детстве мы научились подавлять или отрицать чувства, чтобы защититься от своей нездоровой семьи. Во взрослом возрасте мы подавляем их с помощью зависимого или компульсивного поведения. Мы предлагаем вам перечитать отрывок из Четвёртого Шага, приведённый в Седьмой главе. В нём изложено определение четырнадцати чувств и даётся описание соответствующих телесных реакций. Понять, где именно в теле находятся чувства крайне важно, чтобы начать различать и проговаривать их.

### **Что такое стыд? Что такое вина?**

В ВДА считается, что вина проявляется через чувство беспокойства, когда мы совершили нечестный, эгоистичный или противоправный поступок. Стыд же основан на убеждении, что мы сами недостойны, ущербны или нежеланны. В отличие от вины, которая обычно возникает вследствие какого-то поступка, чувство стыда может присутствовать фоном, независимо от нашего поведения.

### **Что такое отрицание? Бывают ли разные типы отрицания?**

Отрицание принимает множество форм, среди них: отрицание фактов или событий, которые действительно имели место; преуменьшение жестокости, насилия или пренебрежения; обвинение других; избирательная память; нежелание говорить о событиях прошлого.

### **Что такое диссоциация?**

Диссоциация – это механизм выживания, приобретённый в детстве. Взрослый ребёнок отделяется от своих переживаний различными способами, которые сложно распознать без посторонней помощи. Помимо наркотиков, работы, секса и еды, для диссоциации мы используем компульсивную уборку, усиленные занятия спортом, одержимое чтение, фантазии о сексе или романтических отношениях, секс по телефону, порнографию, компульсивную мастурбацию, трудовоголизм или любые острые ощущения. К тем же результатам приводят компульсивные траты и захламление жилища. Честность относительно своего поведения и готовность выполнять работу по Программе помогут решить проблему диссоциации.

### **Что такое посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)?**

ПТСР представляет собой особое состояние тела и психики, при котором сохраняется память об акте насилия или событии, угрожавшем жизни. Интенсивные чувства страха, отчаяния, потери накапливаются в теле и разуме, закладывая почву для посттравматического стрессового расстройства. Это состояние на подсознательном уровне обуславливает поведение и принятие решений. В некоторых случаях страх может усиливаться событиями, напоминающими первичную травму.



К симптомам ПТСР относятся чрезмерная бдительность или постоянный контроль окружающей обстановки на предмет потенциальных угроз или вреда. Нередко отмечается напряжённость, возникающая в связи с определёнными местами или событиями. На телесном уровне могут возникать симптомы, которые, хотя и кажутся беспричинными, долго сохраняются в определённых условиях. Один из таких симптомов – ярость.

ПТСР изначально считали синдромом, характерным для участников военных действий или жертв травмирующих событий, например, природных катастроф. Сегодня уже не вызывает сомнений, что у членов ВДА, живших в условиях насилия и отсутствия безопасности, также развивается ПТСР. В нашем сообществе уже в 1984 году было признано, что взрослые дети страдают этим расстройством. Это хорошо видно по литературе Сообщества. Понимание ПТСР и его влияния на физиологию продолжает расширяться. Выявляют новые формы ПТСР, не связанные с явным насилием или травмой.

### **Боюсь, я не справлюсь. Я ошеломлён и подавлен.**

Если выздоровление кажется нам невыполнимой задачей, мы можем сделать шаг назад и не усложнять. Мы понимаем, что зависимое поведение сформировалось не за один день, следовательно, исцеление тоже потребует времени. Выздоровление в ВДА происходит постепенно, но, если прилагать усилия, результат не заставит себя ждать. Мы видим успехи других людей и знаем, что с их помощью мы научимся говорить о своих чувствах и мыслях. Когда мы перегружены обилием информации, мы вспоминаем девиз: «Первым делом главное». Мы сводим программу своего выздоровления к простым принципам и занимаемся чем-то одним. Мы сосредоточиваемся на Шагах, посещении собраний или выборе спонсора. Мы стремимся жить в настоящем, избегая сложных прогнозов на будущее. Мы стараемся не застревать в прошлом и живём сегодняшним днём.

## **Работа по Программе**

### **Что такое Двенадцать Шагов?**

В 1984 году ВДА официально приняло за основу Двенадцать Шагов Анонимных Алкоголиков. А.А. – самая первая двенадцатишаговая программа, которая принесла облегчение и исцеление миллионам страдающих алкоголиков.

Двенадцать Шагов доказали свою эффективность в избавлении от различных аддикций и нездоровой зависимости от других людей. Выздоровление обычно начинается с достижения дна и обращения за помощью. Приняв помощь, мы приступаем к Первому Шагу. Мы признаём, что бессильны перед семейной дисфункцией и что наша жизнь стала неуправляемой. Затем нас ожидает Второй Шаг, на котором мы приходим к вере в силу, более могущественную, чем наша собственная; и так далее.

### **Что такое Двенадцать Традиций?**

Если Двенадцать Шагов касаются личного выздоровления, то Двенадцать Традиций способствуют сохранению единства и стабильности группы. Традиции – залог того, что собрания будут проводиться и будут сосредоточены на выздоровлении от последствий семейной дисфункции. Традиции помогают нашим группам и сервисным структурам не забывать главную цель – донесение вести ВДА до взрослых детей, которые ещё страдают. Иной цели у нас нет. Традиции формулируют единственное условие для членства в ВДА – желание выздоравливать от последствий алкоголизма или другой семейной дисфункции. Таким образом, вы становитесь членом ВДА в тот момент, когда сами причисляете себя к взрослым детям. Традиции обеспечивают единство Сообщества, анонимность и независимость групп. Сообщество ВДА не придерживается какого-либо мнения по вопросам, не касающимся ВДА.

### **Что такое границы?**

Существуют различные виды границ, но цель у них одна: обеспечить безопасность, уважение и оградить от вреда. Границы напоминают нам, что эмоции, поведение и отношение других людей не принадлежат нам. Мы не несём ответственность за чужие мысли и чувства. Мы можем сопереживать или проявлять сострадание, но другой человек при этом остаётся не зависимой от нас личностью.

Например, границей может быть заявление или просьба, адресованные другому человеку. Мы просим прекратить определённое поведение или скорректировать его. Если мы

ставим границу, потребуется готовность идти до конца. Мы должны уважать свои границы, даже если другие этого не делают. Так, попросив человека не использовать нецензурные выражения в нашем присутствии, мы должны быть готовы прервать общение, если он продолжит выражаться подобным образом. Мы не обсуждаем свою границу с этим человеком и не выясняем, почему он её не уважает. Мы чётко устанавливаем границу и сами следим за её соблюдением.

### **Что такое эмоциональная трезвость?**

В ВДА мы стремимся к эмоциональной трезвости, для чего посещаем собрания, работаем по Двенадцати Шагам и занимаемся спонсорством. Эмоциональная трезвость измеряется свободой, которую мы получаем, воздерживаясь от шаблонов, перечисленных в Списке характерных особенностей. Мы оставляем поведение, которое причиняет нам вред, и пытаемся обрести эмоциональную и духовную зрелость. Эмоциональная трезвость проявляется в готовности искать и исполнять волю Бога.

### **Что такое срыв?**

Срыв в ВДА всегда возвращает нас к одной из семейных ролей, которые мы играли в детстве, и означает, что мы снова опираемся на навыки выживания из Списка. Нельзя считать срывом краткие эпизоды старого поведения при условии, что мы не оправдываем ими отказ работать по Программе. К семейным ролям относятся: герой, козёл отпущения, потерянный ребёнок или шут. Этот набор навязывается ребёнку в дисфункциональной семье и осложняет его жизнь во взрослом возрасте. В отсутствии помощи перечисленные роли могут разыгрываться всю жизнь и передадутся следующему поколению.

### **Что такое духовное пробуждение?**

Духовное пробуждение – это результат работы по Двенадцати Шагам ВДА и активного участия в выздоровлении. Мы достигаем пробуждения, посещая собрания и работая по Программе. Мы регулярно молимся и медитируем; помогаем другим взрослым детям работать над их выздоровлением. К духовному пробуждению одни приходят через спонтанный и

яркий опыт, другие – через поступательное движение, которое приносит столь же глубокие озарения.

### **Что такое «День рождения в ВДА»?**

Вехи личного выздоровления в рамках сообщества ВДА отмечают жетонами и медальонами. Жетоны выдаются по истечении 30, 60, 90 дней (и далее) со дня прихода в ВДА. Годы выздоровления отмечаются медальонами. В честь годовых юбилеев группа устраивает спикерские собрания, на которых спикер делится своим опытом выздоровления, а в конце выдаются медальоны.

### **Что такое «домашняя группа» или группа поддержки ВДА?**

Группа поддержки ВДА или «домашняя группа» – это та группа, в собраниях которой мы регулярно участвуем. Мы поддерживаем её работу, чтобы выздороветь самим и помогать другим взрослым детям. Мы вызываемся вести собрания, заниматься спонсорством и донесением идей в своём регионе. В домашней группе мы ежегодно отмечаем юбилей своего выздоровления. Мы заводим друзей и наслаждаемся жизнью, при поддержке нашей группы.

### **Что такое служение? Что означает «отдавать через служение»?**

Служение – ключевой элемент программы выздоровления ВДА. Благодаря ему у нас появляется возможность отдать ВДА то, что мы безвозмездно получили. Когда мы помогаем другим, мы помогаем себе и сохраняем эмоциональную трезвость. Существует немало возможностей для служения: спонсорство, ведение собраний, рассылка литературы ВДА, организация информационной линии, служение секретарём или представителем группы, создание новой группы, проведение собраний ВДА в лечебных центрах или тюрьмах, и другая работа, связанная с нашей программой.

### **В чём разница между служением и угодничеством?**

В основе служения лежит желание поделиться с ВДА тем, что в своё время мы здесь получили. Мы хотим помочь себе и другим. В основе угодничества лежат манипуляции и желание достичь определённой цели. Когда мы угождаем, мы пытаемся контролировать результаты или влиять на отношение к себе.

### **Что такое Тринадцатый Шаг?**

На собрания ВДА иногда приходят люди, которые ещё не отказались от ролей Жертвы или Преследователя. Они могут манипулировать новичками в угоду собственным интересам. В большинстве двенадцатишаговых программ этот феномен известен как «Тринадцатый Шаг». Он нарушает безопасность собраний и может отпугнуть от участия в группе. Члены ВДА никогда не должны извлекать финансовую, эмоциональную или сексуальную выгоду из общения с другими людьми, в том числе с новичками, проходящими в ВДА.

Любовь и уважение к новичкам отражают любовь и уважение, которые мы учимся проявлять к себе самим.

Если в этой области у нас есть трудности, значит, мы не хотим или не готовы признать бессилие перед тягой отыгрывать своё внутреннее состояние. Возможно, мы просто не знаем, как это сделать. Мы неоднократно пытались, но потерпели неудачу. Некоторые из нас не знают, как обращаться с душевной болью и ненавистью к себе, стоящими за эгоистичным поведением. Почти всегда агрессия и манипуляции возникают из неспособности осознать насилие и пренебрежение, пережитые в детстве. Это не оправдание нашему взрослому поведению, которое причиняет вред нам самим и окружающим. Насильники должны нести ответственность, но многие из них не видят связи между пережитыми травмами и собственным неосознанным поведением. Если эти слова относятся к нам и описывают наш Тринадцатый Шаг, мы просим у Высшей Силы готовности обратиться за дополнительной помощью и честности относительно последствий своего детского опыта. Нам нужно объективно взглянуть на своё поведение и его негативное влияние на окружающих. Не следует использовать пережитое в детстве насилие как оправдание своим нынешним поступкам. Что бы мы ни совершили, мы можем работать по Программе,

не забывая о том, что Высшая Сила всегда рядом. Мы можем измениться, если будем честны. Мы настойчиво и смиренно ищем помощи.

## **Другие часто задаваемые вопросы**

### **Насколько велико сообщество ВДА?**

Сообщество ВДА насчитывает порядка 1000 групп в Северной и Южной Америке, Европе, Азии, на островах Тихого Океана, Ближнем Востоке и в Австралии. Каждую неделю в каком-нибудь уголке открываются новые группы. Активно идёт процесс перевода литературы ВДА на другие языки.

### **ВДА – религиозная программа?**

Нет, ВДА – духовная программа. У нас нет иерархии, свойственной религиозным структурам, священных текстов, заданных способов поклонения и молитвы. Хотя мы не религиозны, но особое внимание уделяем духовности. Заболевание «семейная дисфункциональность» – это духовная дилемма. Её решение подразумевает поиск силы, более могущественной, чем мы сами, которая даст нам настоящую свободу. Члены ВДА сами решают, каким будет Бог в их понимании.

### **Что такое ВДАтин?**

Это недавно разработанная концепция, принятая голосованием Сообщества в 2005 году. ВДАтин подойдёт для любой группы Детей Алкоголиков, которая захочет адаптировать программу ВДА под собственные цели. Группы ВДАтин должны следовать Двенадцати Шагам и Двенадцати Традициям и получать поддержку от группы ВДА. Более подробную информацию вы найдёте в Восемнадцатой главе.

### **Как организовать собрание ВДА?**

Обратитесь к Третьему разделу данной книги, чтобы узнать, как организовать собрание и как связаться с Всемирной Сервисной Организацией ВДА.

### **Что представляют собой собрания в больницах и учреждениях?**

Это собрания ВДА, которые мы проводим в реабилитационных центрах, следственных изоляторах, тюрьмах и других учреждениях, где содержатся взрослые дети. Многие члены ВДА в рамках своего служения и личного выздоровления несут весть ВДА в эти учреждения. В то же время, многие из нас сами познакомились с Программой в одном из них.

### **Что такое Программные документы ВДА?**

Программные документы – это три базовые статьи о сообществе ВДА, которые подробно описывают проблему взрослого ребёнка, его личность и последствия воспитания в алкогольной семье. В этих документах предложена концепция исцеления, а также очерчены специфика и цель ВДА. Они были написаны в 1984–1987 годах и представлены в Шестой и Десятой главах нашей книги.

### **Примечания к главе:**

† на странице 338: Внуки алкоголиков/ Э.Смит. – М.: Просвещение, 1991. Оригинальное издание: Grandchildren of Alcoholics: Another Generation of Co-Dependency, by Ann W. Smith, 1988, HCI Publications





# Глава 10

## Значение служения в ВДА

---

Здесь мы приводим третью часть Программных документов. Текст представлен без каких-либо изменений, потому что обладает особой исторической значимостью.

### **Значение служения в ВДА**

*Третий доклад Программного комитета*

**17 января 1987 года**

В прошлом году делегаты Ежегодной Рабочей Конференции обратились в Программный Комитет с просьбой изучить и определить роли Центрального Совета по Обслуживанию и Временной Всемирной Сервисной Организации в структуре обслуживания ВДА, а также предложить, каким образом должна быть сформирована Всемирная Сервисная Организация (ВСО).

Мы рекомендуем отложить принятие решений относительно необходимости и структуры постоянной ВСО до получения большей информации от групп и собраний, заинтересованных в развитии всемирного обслуживания.

В качестве подготовки к будущему обсуждению мы предлагаем изучить суть служения.

#### **Цель служения**

В нашем сообществе накапливается всё новый опыт служения, и нам кажется необходимым обратиться к сущности этого понятия и признать важность служения самим себе.

### **Служение в ВДА**

Цель служения в ВДА – помочь друг другу принять ответственность за собственное благополучие. Мы теряем её, когда нам приходится разрывать связь со своими чувствами. Без этой связи наши действия становятся хаотичными и бесцельными, мы не можем удовлетворить свою базовую потребность в любви и заботе.

### **Действия, идущие из любви**

Основа служения в ВДА – это действия из любви. Но, прежде чем служить друг другу, нам нужно начать с любовью и заботой относиться к себе. Пытаясь осмыслить свой травматичный опыт, дети алкоголиков путают причину и следствие; источник семейных несчастий они находят в себе. В результате они начинают ненавидеть и наказывать себя за потребность в любви и уходят в эмоциональную изоляцию. Готовность заново признать и пойти навстречу своим потребностям возвращает нам ощущение эмоциональной целостности; через принятие ответственности за собственное благополучие мы обретаем силы.

### **Служение развивает веру в себя**

Когда мы относимся к себе с родительской заботой, в нас крепнет ощущение самооценности и значимости, и тогда мы начинаем доверять своей способности любить других и служить им. Мы служим, когда просто находимся рядом и готовы поддержать других членов программы на их пути от запуганного взрослого ребёнка к целостной личности, способной действовать с детской спонтанностью и мудростью взрослого. Эта концепция лежит в основе всех форм служения.

### **Служение поддерживает нашу программу**

В служении мы вместе создаём программу для жизни. Она даёт нам здоровую альтернативу безумию семейного алкоголизма.

## **БОЛЬ, ОТКАЗ ОТ ЧУВСТВ, ВЫЖИВАНИЕ**

### **Развитие восприятия**

Детям нужно верить, что их восприятие реальности верно, что в своих действиях они могут полагаться на него, и оно поможет им избежать опасности. Они руководствуются тем, во что верят, и с надеждой следуют за тем, что по их ощущению приведёт к счастью, миру и радости. Дети не могут самостоятельно определить, что считать истиной и как вести себя с другими людьми; для этого им нужна поддержка значимых фигур. Такая поддержка вселяет в них уверенность, что они смогут самостоятельно решать свои жизненные задачи.

### **Негативные установки**

В алкогольной среде у ребёнка нет шанса увидеть, как можно жить, основываясь на здравомыслии. Он живёт среди людей, убеждённых, что саморазрушительное поведение приведёт к покою и умиротворению. Способом саморазрушения становится алкогольная зависимость. Алкогольная зависимость становится одним из возможных способов саморазрушения. Для любого зависимого поведения характерно насилие, оно всецело поглощает семью, и дети учатся принимать его как в себе, так и в других. Следующие поколения практикуют всё ту же модель самоуничтожения, поддерживая тем самым бесконечный цикл отчаяния.

### **Начало безумия**

Безумие возникает, когда детей вынуждают отрицать боль и насилие. Как только они начинают верить, что алкоголизм не агрессивен и не опасен, они теряют способность распознавать действительность и не могут понять, как взаимодействовать с окружающими. Они перестают доверять свою жизнь людям, имеющим над ними власть. Их парализует нерешительность, они ненавидят себя за свою ранимость и растерянность, за потребность в защите и безопасности. Они учатся выживать, постоянно наказывая себя за уязвимость и отрицая, что нуждаются в любви.

### **Насилие над собой**

Именно ощущение предательства и отказа от себя питает ярость и отчаяние взрослых детей алкоголиков. Взрослые дети живут сразу в двух реальностях – они пытаются удовлетворять свои взрослые потребности, продолжая видеть мир глазами испуганного ребёнка. Ни одна часть личности не может полностью понять мотивы и поступки другой. Взрослая потребность в самодостаточности и самовыражении прямо противоположна детской потребности в поддержке и контроле.

Фрустрация, которую мы переживаем в связи с необходимостью выбирать между двумя сторонами личности, сменяется яростью, по мере того как каждая всё больше стремится быть услышанной. Вскоре мы понимаем, что наследие алкогольной семьи будет мешать благополучию любой из сторон, и на место ярости приходит отчаяние.

### **Истоки эмоциональной интоксикации**

Мы жили в безумии и терпели невыносимую боль; чтобы не утратить ощущение контроля, нам пришлось отрицать свои чувства и скрывать уязвимость. Если мы перестаем ориентироваться на свои чувства, нам приходится зависеть от других – чтобы они направляли нас.

Мы отклоняемся от внутреннего курса, основанного на собственном восприятии истины, и позволяем алкоголикам интерпретировать действительность за нас. Мы покоряемся той системе убеждений и моделей поведения, которая и есть причина нашего смятения и боли.

### **Глубинный страх**

Мы продолжаем подчиняться алкогольному мировоззрению, потому что ожидаемые последствия неповиновения пугают ещё больше. Отказ от жёстких убеждений детства грозит обернуться непредсказуемым хаосом. Мы цепляемся за знакомый шаблон автоматических реакций, а всё новое кажется угрозой призрачному ощущению

контроля. Крепко держась за детские убеждения, нам удаётся подавлять страх покинутости, но мы платим за это высокую цену – руководствуясь семейной картиной мира, мы всё больше привыкаем к насилию.

### **Недостойные любви и неспособные любить**

В результате длительного соприкосновения с алкоголизмом мы теряем способность любить. Мы не смогли разрешить конфликты, угрожавшие нашим семьям, и теперь не можем ни давать, ни принимать любовь. Мы впитали эти конфликты, принесли их во взрослую жизнь и тщетно стараемся научиться контролировать свой внутренний хаос. Нам не хватает сил ни обеспечить собственное благополучие, ни способствовать благополучию других людей. В детстве все наши попытки спасти семью ни к чему не привели; в итоге сейчас мы отдаём любовь без меры, а принимаем, не чувствуя себя вправе.

Чувство несостоятельности развивается всё сильнее, пока в конце концов мы не приходим к убеждению, что вообще неспособны на адекватные поступки. Мы перестаём верить, что сможем полюбить себя и начать о себе заботиться, и чувствуем, что не достойны любви и тепла окружающих. Мы принимаем ощущение неполноценности за свою истинную природу и по-прежнему позволяем алкоголизму исказить нашу картину мира.

### **Бессильны и одиноки**

Когда дети сталкиваются с семейным алкоголизмом, они получают глубокие травмы. Ребёнок не может найти облегчение своей боли, и ему остаётся лишь отрицать действительность и уходить в изоляцию. Этот детский опыт полной беспомощности перед травмирующими событиями оставляет нас с чувством отчуждения – мы отворачиваемся от окружающих людей точно так же, как отворачиваемся от собственной ранимости и уязвимости.

### **Две части личности**

При столкновении с хаосом и болью наша личность раскалывается на чувствующую и бесчувственную части – так мы ограждаем себя от собственной уязвимости.<sup>1</sup> Желание вырваться из изоляции сменяется потребностью остаться в этой тюрьме, полной боли. Наши убеждения и модели поведения теряют гибкость и становятся всё более ригидными, со дна депрессии нас бросает в лихорадочные попытки найти помощь. Мы бесконечно повторяем три фазы цикла: фрустрация – ярость – отчаяние. Но наша личность стремится к целостности, мы хотим обрести счастье, покой и радость.

### **Усомниться во власти**

Чтобы освободиться от безумия, нужно перестать подчиняться дисфункциональной системе. Алкоголизм начинает терять власть над нами, когда мы допускаем мысль о возможном неповиновении.

### **Сопротивление – естественная реакция на насилие**

Стенли Милгрэм, описывая покорность, пишет: у отдельно взятого человека мало шансов понять, что сопротивление является нормальной и естественной реакцией на насилие. Чтобы полностью осознать болезненность и неприемлемость насилия, нужно увидеть реакцию на него других людей. Поддержка тех, кто сумел противостоять власти, помогает понять, что воображаемые последствия непослушания не всегда наступают и что власть ослабевает с каждой успешной попыткой ей противостоять. Милгрэм приходит к выводу, что единство и взаимная поддержка являются мощнейшей преградой от власти насилия.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> В качестве иллюстрации защитного процесса разделения личности М. Тумим использует сказку «Спящая красавица».

<sup>2</sup> Milgram, S., “Obedience to Authority,” New York: Harper & Row, Publishers, 1974, pp. 120–121.

## **ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЦЕЛОСТНОСТИ**

### **Правда об алкоголизме**

В безопасной обстановке наших собраний мы узнаём правду об алкоголизме и набираемся мужества выйти из тюрьмы изоляции и страха. Нас объединяет вера в то, что мы сможем отказаться от модели безумия и жестокости, усвоенной в детстве, и больше не будем терпеть насилие. Мы видим, какой силой наделяет членов программы осознание истины.

### **Опыт, сила и надежда**

Весть выздоровления и надежды разжигает тусклый огонёк жизненной энергии, мерцающий в глубине нашей души. Мы узнаём, что есть модель жизни, основанная на здравомыслии. Она способна заменить собой безумие, вынесенное нами из детства. Мы понимаем, что можем противостоять власти алкоголизма и при этом сохранить себя.

### **Поддержка и безопасность**

На собраниях мы даём друг другу силы, необходимые, чтобы отделиться от алкогольного безумия. Программа служит нам надёжной опорой, пока мы выстраиваем образ жизни и систему убеждений, ведущие к здравомыслию и душевному покою.

### **Зачем мы занимаемся служением**

От момента, когда мы приняли решение оставить свои алкогольные убеждения, до духовного пробуждения, которое нам предстоит испытать, лежит «тёмная ночь души», в которой нам приходится двигаться наугад. Именно в этот пугающий период неопределённости и сомнений мы всецело ощущаем силу программы и значение того, что мы даём и получаем в служении.

### **Обмен опытом – это служение**

Мы занимаемся служением, когда делимся опытом и рассказываем друг другу, как постепенно пробуждаем дух свободы и радости в себе. Мы доверяем такому процессу выздоровления, потому что долгое время он даёт результаты в других двенадцатишаговых программах и всё чаще доказывает свою эффективность в ВДА. Когда взрослые дети, уже прошедшие значительную часть духовного пути, делятся опытом, силой и надеждой, они укрепляют и вдохновляют тех, кто только ступил на этот путь.

Каждая история выздоровления – это маленький кусочек нашего зеркала, в котором мы сможем по-новому увидеть себя. Из общего опыта духовного преображения выстраивается целостная картина возвращения к здравомыслию.

### **Пробуждение Внутреннего Ребёнка**

В программе мы стремимся, чтобы духовное пробуждение коснулось глубинного уровня нашей личности – того, где прячется парализованный от страха внутренний ребёнок. Мы рассказываем о самых маленьких победах и успехах и помогаем друг другу двигаться по трудному пути выздоровления, давая надежду в минуты отчаяния. Когда мы делимся опытом, мы укрепляем свои сильные стороны и преодолеваем слабости. На нашу неудовлетворённую потребность в душевной теплоте и заботе члены программы откликаются любовью, которой нам так не хватало в детстве. В изоляции задача стать себе Любящим Родителем кажется неподъёмной; вместе мы можем облегчить её, разделив груз ответственности.

### **Простить себя**

Доверие программе ВДА укрепляет решимость выйти из эмоциональной изоляции и обрести целостность. Воссоединение двух частей личности начнётся, когда мы будем готовы принять уязвимость и отпустить ненависть к себе.



Мы прощаем себя и таким образом признаём реальность нашего прошлого. Прощение не означает, что мы станем поддерживать алкогольное поведение или останемся в позиции жертвы, оно лишь позволяет признать реальность того, что с нами происходило. Когда мы принимаем свою уязвимость, нам больше не нужно прятаться в отрицании. Прощение направляет нашу энергию от ненависти и подавления своей личности к самовыражению и любви.

### **Возвращение энергии**

Мы признаём прошлое и тем самым полностью возвращаем энергию, которая раньше растрачивалась на защитные процессы отрицания и изоляции. Когда ненависть к себе ослабевает, уходит потребность наказывать себя за бессилие перед разрушительными последствиями жизни в алкогольной среде.

### **Разумный выбор**

Мы выходим из эмоциональной изоляции и вновь обретаем способность распознавать и выражать все свои чувства. Опираясь на собственные ощущения, мы можем принимать взвешенные решения и самостоятельно выбирать, как нам жить. Мы обнаруживаем, что вместо болезненных переживаний мы можем выбирать исцеление и радость.

### **Доверие программе**

Уверенность в способности позаботиться о внутреннем ребёнке даёт возможность посмотреть на своё детство с другой точки зрения. Когда мы понимаем, что раньше нашу реальность формировали люди, далёкие от здравого смысла, алкогольное безумие теряет над нами власть.

Мы преисполняем готовностью следовать принципам программы и доверять любящей Высшей Силе. Мы доверяем Программе, потому что здесь получаем обещанную помощь. Поддержка ВДА позволяет сократить разрыв между детской и взрослой частями личности и снова обрести целостность.

Программа отвечает нуждам как ребёнка, так и взрослого. Ребёнок, находясь в окружении заботливых и внимательных людей, получает видимые доказательства того, что его любят. Взрослый через служение сообществу удовлетворяет потребность в близости и самовыражении. Неуверенность и сомнения, лежащие в основе ненависти к себе, исчезают, когда мы понимаем, что нас любят.

### **Завершение внутреннего конфликта**

Конфликт между двумя сторонами нашей личности является лишь одной из стратегий выживания и никак не зависит от нашего желания. И ребёнок, и взрослый отчаянно стремятся к любви и уважению, необходимым для развития личности, но они по-разному пытаются достичь желаемого: ребёнок с надеждой ждёт в изоляции, а взрослый бросается от одного отчаянного поступка к другому. В программе мы узнаём, что обе стратегии обречены на провал.

Наш внутренний разлад закончится, только если и ребёнок, и взрослый осознают необходимость воссоединения. Когда обе части понимают, насколько нуждаются друг в друге, личность становится целостной и способной жить во внешнем мире.

Взаимное приятие показывает ребёнку, что его способность доверять лишь сильно повреждена, но не уничтожена; её можно восстановить, осторожно и неспешно выбираясь из изоляции. Взрослый замечает дух радости, который живёт в каждом ребёнке, и понимает, насколько важно для полноценной жизни быть открытым и спонтанным.

### **Поиск совместного решения**

Самый эффективный способ закончить конфликт – найти такое решение, которое удовлетворит обе стороны.<sup>1</sup> Шаги и Традиции дают простую программу для жизни, она объединяет взрослого и ребёнка, чтобы вместе они смогли выйти из цикла алкогольного безумия и найти счастье, покой и радость.

---

<sup>1</sup> Tessina, T.B. and Smith, R.K. “How to be a Couple and Still Be Free,” North Hollywood, California: Newcastle Publishing Co., Inc., 1980, pp. 73–112.

### **Польза служения**

Исцеление, которое мы обретаем в служении, стирает мучительное чувство, что мы не способны любить и не достойны любви. Меняется наше представление о себе, когда в глазах других взрослых детей мы видим отражение своей реальной ценности. Мы понимаем, насколько важен наш опыт для других, и ощущение никчёмности перерождается в чувство значимости. Оно позволяет нам снова принимать любовь.

### **Служение объединяет нас и наделяет силой**

В служении проявляется наше общее убеждение, что мы можем освободиться от разрушительного наследия семейного алкоголизма. Мы относимся друг к другу с любовью, и это даёт возможность научиться как брать, так и отдавать, и тем самым исцелить детские травмы и удовлетворить простую человеческую потребность во внимании, любви и уважении.

*Программный комитет*



# Глава 11

## Спонсорство в ВДА: ПОПУТЧИКИ

---

Отношения между спонсором и подспонсорным – это духовная связь двух людей, которые помогают друг другу преодолевать последствия воспитания в дисфункциональной семье. Подобно попутчикам, идущим по дороге исцеления, мы сопереживаем друг другу. Взаимопонимание даёт нам силы перейти от идентификации к действиям. Мы начинаем видеть разницу между любовью и жалостью. Сопереживание даёт нам готовность помогать другим людям и принимать помощь. Мы узнаём, что значит дружба.

Большинство из нас выбирает в спонсоры человека с похожим жизненным опытом, того, чьи выступления на собраниях ВДА вызывают отклик. Мы посещаем собрания и слушаем, как другие делятся своими историями. Выбрать спонсора очень просто: достаточно подойти к человеку после собрания и попросить помочь работать по Программе.

Если нас просят о спонсорстве, мы стараемся согласиться. Нам не следует смущаться или бояться сделать что-то не так. Если мы регулярно посещаем собрания, у нас есть что предложить другому.

Спонсорство относится к программным инструментам, которые помогают нам расти духовно и лучше узнавать себя с помощью Двенадцати Шагов. Работа вместе с подспонсорным значительно углубляет понимание принципов Программы. Вместе с другим человеком мы размышляем о Шагах и о том,

как они сочетаются между собой. Мы начинаем понимать их последовательность и то, как они ведут нас к духовному пробуждению. Мы узнаём, почему признание бессилия в Первом Шаге приводит к капитуляции и поиску Высшей Силы во Втором. Решение, которое мы принимаем в Третьем Шаге, формирует в нас готовность провести тщательную инвентаризацию в Четвёртом. Постепенно для нас проясняется взаимосвязь и других Шагов. Настаёт момент, когда мы понимаем, что много узнали, прорабатывая Шаги для себя. Но мы можем узнать ещё больше, помогая в этом другому человеку. Быть спонсором — обогащающее путешествие, от которого вы не захотите отказаться.

Многим из нас спонсорство в ВДА даёт первый опыт отношений на равных. Для нас это непривычно, поскольку мы выросли в семьях, где отсутствовали здоровые отношения и взаимное уважение. В ВДА не нужно бояться, что под маской спонсорства мы встретим давление, пренебрежение или контроль, с которыми мы сталкивались в детстве. Спонсоры в Программе предлагают уважение и понимание, а не критику или любовь, которую нужно заслуживать.

Мы учимся равенству и доверию, которые лежат в основе отношений спонсора и подспонсорного. Они совершенно не похожи на те, что были у нас до прихода в Программу. Во взрослом возрасте у большинства из нас были отношения, в которых мы либо доминировали, либо подчинялись. Вероятно, мы старались сгладить эти две крайности, но впоследствии замечали, что всякий раз оказывались то на одном, то на другом полюсе. Казалось, что в наших отношениях с людьми не может быть середины и равенства. Многие из нас полагали, что мы либо превосходим других, либо их недостойны. Мы практически никогда не чувствовали себя достаточно хорошими для своих друзей и близких. В спонсорских отношениях у нас появляется возможность установить настоящую связь, в основе которой — взаимное уважение и доверие. Мы обретаем дружбу и близость с другим человеком, и это укрепляет наше самоуважение. Мы учимся любить друг друга.

## **Быть спонсором: эмоциональные и духовные преимущества**

Спонсорство в ВДА – одна из ключевых практик, помогающих поддерживать эмоциональную трезвость и расти духовно. Спонсоры, которые активно помогают другим работать по Программе, легче справляются с жизненными трудностями. Они построили систему поддержки внутри своей группы ВДА. Они умеют просить о помощи и принимать её. Спонсорство представляет собой третью часть обещания, данного в Решении: «мы двигаемся от страданий к исцелению и помощи другим».

Хотя спонсору приходится тратить много времени на помощь другим, он учится избегать ролей героя или спасателя, усвоенных в детстве. В ВДА спонсор, как никто другой, понимает последствия воспитания в дисфункциональной семье. Он понимает важность родительской заботы о себе и целенаправленной работы по Шагам. Он видит разницу между познанием и настоящим выздоровлением от последствий семейной дисфункции. Познание зачастую сводится к чтению книг по самопомощи, углублению знаний о заболевании алкоголизмом и способах исцеления от созависимости. Выздоровление же включает в себя регулярное посещение собраний ВДА, работу по Шагам и спонсорство. Познание – это получение знаний, но не выздоровление. Понимание этого приходит во время работы по Программе, вместо чтения или разговоров о ней.

Кроме опыта работы по Шагам, спонсору важно обладать навыками активного слушания. Умение слушать и перефразировать то, что говорит подспонсорный, помогает ему лучше слышать самого себя. В такие моменты появляется ясность. В результате этих разговоров подспонсорному становится легче замечать проявления отрицания и видеть свой личностный рост, потому что сам он зачастую не в состоянии объективно оценивать прогресс. Многие взрослые дети склонны концентрироваться на своих «неудачах» и не замечают движения вперёд. Спонсор поможет обратить внимание на прогресс.

Когда подспонсорный сомневается в себе, спонсор служит ему зеркалом: он показывает, что многое сделано правильно, и что работа по Программе приносит плоды. Спонсор также напоминает, что негативное мышление и мрачные прогнозы – это проявления внутреннего Критикующего Родителя, которого не обязательно всё время слушать.

Спонсорство не является одним из Двенадцати Шагов, но по важности приближается к ним. Через него мы передаём дар выздоровления. Спонсорство – это средство передвижения, с помощью которого мы отправляемся в путь к обретению настоящей связи с людьми и Богом, как мы Его понимаем. Помогая другим членам ВДА работать по Программе, спонсоры получают гораздо больше, чем отдают.

Спонсорство в ВДА впитало в себя различные методы из других двенадцатишаговых программ. В большинстве случаев используется подход «попутчиков» или со-спонсоров, но существуют и другие способы. В нашей Программе спонсорство – это скорее «товарищеская помощь». Спонсор и подспонсорный равны и вместе ищут ответы и решения.

В ВДА мы стараемся избегать спонсорства по принципу «учитель – ученик», так как мы болезненно относимся к властным фигурам, и в подобной ситуации нам трудно просить то, в чём мы нуждаемся. Если спонсор ведёт себя как учитель, мы склонны проявлять угодничество, пытаюсь угадать, какие мысли и действия он от нас ожидает. Такой подход может вернуть нас в атмосферу покинутости, свойственную нашей родительской семье. Мы можем бояться не понравиться спонсору, так же, как в детстве мы боялись, что нами будут недовольны члены семьи. Когда мы совершаем ошибки или испытываем затруднения в работе по Программе, нам подсознательно кажется, что мы не справились и не угодили родителям. Под влиянием модели «учитель – ученик» некоторые могут решить, что работа по Шагам – это выполнение цепочки указаний. Мы начинаем рассматривать Шаги как задачу, требующую совершенного исполнения, а не как целительный процесс, происходящий внутри нас. Те, кто пришёл в ВДА из других двенадцатишаговых программ, безуспешно работали по такой модели. Часто нам казалось, что



нас принижают или не слышат, но мы молчали. Многие из нас обвиняют себя в том, что неправильно пользовались спонсорством в других программах. Но в ВДА мы видим, что этот процесс может быть приятным и желанным.

Метод попутчика в ВДА работает лучше других, потому что он позволяет быть со спонсором на равных. Мы избавляемся от привычки угодничать или уходить в изоляцию и учимся обращаться за помощью. Нам больше не нужно чувствовать себя неловко. Мы больше не воспринимаем себя как обузу, когда просим уделить нам время. Мы также узнаём, что имеем право на ошибки и не можем знать ответы на все вопросы. Мы рассматриваем спонсорство как возможность духовного роста, независимо от того, являемся ли мы спонсором или подспонсорным.

В ВДА мы стремимся стать спонсором. Мы хотим сделать свой вклад в Сообщество. Отдавая, мы сохраняем то, что было передано нам. Это ключ к родительской заботе о себе и поддержанию эмоциональной трезвости. Становясь спонсорами, мы держим своё слово и доводим дело до конца. Подспонсорный также старается выполнять свои обязательства. Он должен быть готов делать всё необходимое для выздоровления. Спонсорство — это улица с двусторонним движением. Оно включает в себя готовность и сосредоточенность на цели.

## **Общая информация**

### **Спонсорство в ВДА: как появилась модель попутчиков**

В 1989 году Комитет по спонсорству ВДА рекомендовал использовать подход «попутчиков» или со-спонсоров, основанный на особенностях Сообщества. В ВДА мы усовершенствовали метод Анонимных Алкоголиков, который помогает членам А.А. обрести и поддерживать трезвость. В рамках этой модели они учатся отказываться от деструктивного своеволия, практиковать предельную честность и искать волю Бога. ВДА стремится к тем же результатам. Но Комитет по спонсорству пришёл к выводу, что методика А.А. не вполне соответствует особенностям личности взрослых детей. Взрослые дети алкоголиков склонны искать внешнее руководство и одобрение, и контролировать жизнь

других людей. В чистом виде модель А.А. может привести к тому, что спонсор в ВДА будет играть роль начальника над подспонсорным, который с радостью отдаст ему личную свободу и право выбора. Опасаясь этого, Комитет по спонсорству ВДА принял решение изменить эту модель и разработал модель попутчиков, позволяющую с самого начала уравнивать спонсора и подспонсорного.

В брошюре ВДА «О спонсорстве» (1989) говорится:

«Мы предлагаем рассматривать спонсора как Попутчика, что позволяет спонсору и подспонсорному следовать в одном направлении и в то же время стимулирует подспонсорного вскоре выбрать свой собственный путь. Спонсор помогает увидеть другие решения и обращает внимание на последствия действий подспонсорного. Когда у спонсора спрашивают совета, лучше ответить: «Я не знаю, как тебе поступить. Я в подобной ситуации поступил так...»

Далее в ней следует:

«На вопрос, когда же нужен спонсор, лучше всего ответит сам новичок, но мы считаем, что, начав работать по программе, желательно как можно раньше найти его, а не блуждать как в тумане, просто посещая собрания. Вместе со спонсором вы найдёте верное направление».

Иногда отношения между спонсором и подспонсорным длятся очень долго, и общение происходит практически каждый день. Но спонсорские отношения бывают и временными; они могут начинаться, прерываться и затем возобновляться. Каким бы ни был ритм взаимодействия, модель попутчиков побуждает применять принципы Шагов во всех своих делах. К этим принципам относятся признание поражения, честность с собой, самоинвентаризация, а также готовность искать и исполнять волю Бога.

В ВДА спонсоры могут помогать самым разным людям. Например, спонсора, который пережил вербальное насилие, могут попросить помочь человеку, пострадавшему от насилия физического. Несмотря на то, что в детстве сам спонсор не имел в точности такого опыта, он почувствует идентификацию, так как физическое и вербальное насилие имеют одинаковые разрушительные последствия. Любое насилие приводит к всепоглощающему страху, ненависти к себе и ощущению потерянности.

Если у спонсора нет опыта проживания конкретных ситуаций, он прямо говорит об этом. Для него вполне нормально сказать: «Я не был в точно таких же обстоятельствах, но я понимаю твои потери. Я понимаю твой страх». Спонсор и подспонсорный обсуждают ситуацию и возможные пути решения. Спонсор может предложить поговорить с теми членами Сообщества, кто имеет схожий жизненный опыт.

Вот основные принципы, позволяющие понять используемую в ВДА модель попутчиков. Спонсор и подспонсорный имеют больше сходств, чем различий. Благодаря этому мы можем помочь друг другу, когда окружающие бессильны. Через Шаги мы вместе обретаем решение ВДА и становимся себе любящими родителями.

Соглашаясь быть попутчиком в выздоровлении, спонсор готов отправиться в совместное путешествие, чтобы найти решения, которые помогут подспонсорному. Тот, в свою очередь, сохраняет готовность слушать и действовать, применяя на практике полезный опыт спонсора. Подспонсорный признаёт и принимает правду о семейной дисфункциональности. У него появляется желание двигаться дальше в своём выздоровлении.

Будучи спонсорами, мы не должны опасаться, что наделаем ошибок и навредим кому-то в процессе взаимодействия. Взрослые дети усвоили навыки выживания и знают, как защитить себя. В некоторых случаях могут возникать обиды или непонимание, но маловероятно, что этот ущерб будет длительным. Следуя модели попутчиков, мы не берём на себя ответственность за другого человека. Мы не выступаем в роли психотерапевта, психолога или тренера. Мы просто идём рядом с этим человеком по мере его выздоровления в Программе.

В брошюре по спонсорству в ВДА изложен список действий, которых мы ожидаем от подспонсорного. Ориентируясь на него, спонсор помогает подспонсорному разработать план действий. Как правило, план включает составление семейной истории, работу по Шагам, ведение дневника, а также занятость в служении. Можно начать служение с помощи в проведении собраний. Так подспонсорный учится отдавать полученное в группе и Сообществе.

Зачастую обретение спонсора выводит нас из состояния стагнации и способствует большей свободе выбора. Чтобы достичь прогресса в Программе, спонсор, как правило, просто необходим.

В некоторых случаях спонсор может порекомендовать обратиться к психологу. В ВДА мы открываем дверь в прошлое, заново переживаем травматический опыт своего детства и высвобождаем сильные эмоции. Наши спонсоры не являются психотерапевтами или психологами, однако они дают необходимую поддержку, когда мы обращаемся к насилию и травмам, пережитым в детстве. Спонсор понимает необходимость психологического консультирования, но он также знает, что психолог без участия в Программе не всегда помогает взрослому ребёнку. Работа с психологом не отменяет необходимости посещать собрания и получать поддержку от членов ВДА.

Ещё одна форма спонсорства в ВДА – со-спонсорство. Эта модель более эффективна для членов ВДА с большим сроком выздоровления, чем для новичков. Со-спонсорство подходит тем участникам, которые на практике познакомились с Шагами и Традициями и проработали историю своей родительской семьи. Они понимают, что такое работа горя и посттравматическое стрессовое расстройство, и знают, как с ними обращаться. Они несут весть о выздоровлении и берут на себя служение в группе или Интергруппе. Они спонсируют друг друга, опираясь на свой опыт и взаимное уважение.

В ВДА есть также временное (краткосрочное) спонсорство, которое действует в тот период, пока человек не нашел постоянного спонсора. Временное спонсорство обычно используется теми взрослыми детьми, кто только освободился из тюрьмы или выписался из клиники. Обычно такие участники обращаются к временному спонсору, чтобы узнать о Программе, местах проведения собраний, а также получить другую необходимую информацию. Некоторые временные спонсоры могут стать постоянными.

### **Несколько спонсоров**

Если мы не только страдаем от семейной дисфункциональности, но и имеем какую-либо зависимость, у нас может быть спонсор в параллельной программе. Например, у члена ВДА, страдающего переизбытком, может быть спонсор

в сообществе Анонимных Обжор, у зависимого от компьютерных или азартных игр – в Анонимных Игроках. Многие члены ВДА также выздоравливают в программах А.А. и АН. Несмотря на то, что программу ВДА можно назвать образом жизни, который удовлетворяет все эмоциональные и духовные запросы, это не умаляет важности и полезности других двенадцатишаговых программ.

### **Опыт спонсорства в ВДА: как учиться у подспонсорного**

*Я быстро понял: чтобы быть спонсором, недостаточно иметь определенный «стаж» выздоровления в Программе. Отношения между спонсором и подспонсорным требуют доброты, заботы, а также огромного терпения и внимания – качеств, о которых я и не подозревал. Я узнал о них в ВДА и других двенадцатишаговых программах. Там же я выяснил, что мои негативные чувства и нездоровое отношение можно изменить, и эти перемены приведут меня к чудесным подаркам, о которых я даже не мечтал.*

*В ВДА я стал спонсором, когда у меня было 18 месяцев выздоровления в Программе. К этому решению я шёл, наверное, три месяца. Я не был уверен, что готов к спонсорству. Я сомневался, есть ли у меня что-то стоящее, что я могу дать другим. Я прочитал брошюру о спонсорстве, поговорил со своим спонсором. Затем я тщательно оценил себя как кандидата на эту роль и принял решение, которое оказалось одним из наиболее полезных.*

*Спонсорство стало для меня способом выражения благодарности за мою программу выздоровления. Чтобы хорошо выполнить эту работу, я стараюсь установить здоровые границы между мной и подспонсорными, не пытаюсь взять на себя их боль или вылечить их. Такой подход помогает показать им, какие шаги можно предпринять на пути к выздоровлению. Помогая, я меняю своё нездоровое поведение на более позитивное. Я стараюсь не указывать, что для них лучше с моей точки зрения. Однако я стараюсь помочь разглядеть, как их собственные решения приносят им пользу.*

*Я восхищаюсь интуицией, которую проявляют мои подспонсорные несмотря на то, что до Программы их учили лишь игнорировать её. Я уверен, что какое бы решение они ни приняли, оно будет для них шагом вперёд. И не важно, как поступил бы я, потому что я – это я, а они – это они.*

*Когда я общаюсь с подспонсорными, я учусь не меньше, чем они. Когда слушаю их, я замечаю, что они слышат меня. Нам всем хочется быть услышанными. Мы хотим получить признание своих мыслей, надежд или страхов. Когда никто не заботился о том, чтобы признать нас, а тем более подтвердить нашу значимость, мы умолкали и запирались на все замки. И сидели в этом укрытии, пока оно полностью не поглощало нас. Быть спонсором – значит помогать подспонсорному в этой борьбе до тех пор, пока он не сможет самостоятельно справиться с чем угодно. Если подспонсорных переполняют чувства, я стараюсь помочь им увидеть проблему в менее устрашающем и немного упрощённом виде. Когда им самим это не под силу, они учатся выходить из изоляции и получать необходимую эмоциональную поддержку и информацию. Так они видят, что их проблема разрешима, находят возможные пути её решения и затем решают её. Научившись справляться со своими проблемами, они начинают жить более спокойно. Для некоторых из нас душевное равновесие – неестественное и пугающее состояние, и требуется время, чтобы научиться принимать его.*

*Когда я говорю со своими подспонсорными, я запоминаю их слова и учусь. Несмотря на то, что причины нашей дисфункциональности различны, последствия одинаковы. Помогая другим, я часто нахожу решение собственных проблем, или получаю утешение, понимая, что я не одинок. Будучи спонсором, я стараюсь вести за собой, но не учить. Я поставил перед собой цель хвалить подспонсорных за хорошую работу, потому что «подтверждение» крайне необходимо для ВДА. Видеть чудеса их выздоровления мне нравится не меньше, чем чудеса, которые происходят со мной. Я всегда обращаю на них внимание, чтобы напомнить подспонсорному о свете, ожидающем в конце тоннеля выздоровления. Быть спонсором — это обогащающий опыт и божественный дар любви.*

## **Краткое описание моделей спонсорства**

Хотя мы стремимся общаться со спонсором лично, ниже мы предлагаем обзор опыта спонсорства, включающий и другие формы взаимодействия.

### **Прямое спонсорство**

*Попутчики* – это традиционный метод для ВДА. Участник, у которого есть желание поделиться опытом, силой и надеждой, помогает подспонсорному прорабатывать Двенадцать Шагов и применять их в жизни, а также осваивать инструменты выздоровления, которые помогут принять жизнь на её условиях.

*Временное спонсорство* – сотрудничество на короткий период времени, пока не будет найден постоянный спонсор.

*Несколько спонсоров* – наличие более чем одного спонсора для работы с разными проблемами. Эта форма спонсорства применима при условии, что подспонсорный не убегает от одних отношений в другие. Мы не используем эту модель, чтобы избежать близости со спонсором или получить несколько разных мнений, из которых потом выберем самое приятное.

*Со-спонсоры* – два человека соглашаются быть спонсорами друг для друга. Такая модель лучше всего работает для членов ВДА с большим сроком выздоровления и опытом работы по Программе.

*Дистанционные спонсоры* – взаимодействие осуществляется в виде переписки по обычной или электронной почте, разговора по телефону, с помощью магнитофонных записей или голосовой почты, в случаях, когда нет возможности общаться лично. Такая модель хорошо работает для тех, кто живёт далеко и не имеет возможности общаться с членами ВДА вживую. Развитие Интернета сделало эту форму наставничества более полноценной. Члены ВДА, которые живут в районах, где нет живых групп, организуют собрания и работают по Программе в режиме онлайн. Основная работа по Шагам с дистанционным спонсором проходит в закрытых чатах или по телефону. Таким же образом можно прорабатывать не только Шаги, но и Традиции ВДА.

### **Косвенное спонсорство**

*Собрания ВДА* также представляют собой одну из форм спонсорства. В группах, которые оказывают спонсорскую поддержку своим участникам, акцентируется важность проработки Двенадцати Шагов и Двенадцати Традиций, спонсорства и других инструментов Программы. Как правило, такие группы располагают большим выбором литературы и списком телефонов членов Сообщества. На собраниях царит дружелюбная атмосфера, а внимание сосредоточено на выздоровлении.

*Группы по изучению Шагов*, которые регулярно собираются для совместной работы, также могут выполнять роль опосредованного спонсора.

*Комитеты по обслуживанию и другие сервисные структуры* не следует использовать как замену традиционного спонсорства, но такие объединения могут давать пример здорового поведения, оказывая спонсорское влияние.

## **Часто задаваемые вопросы:**

### **Почему в ВДА нам нужен спонсор?**

Мы не можем выздоравливать в одиночку или находясь в изоляции. В отсутствие спонсора мы обычно полагаемся на свою волю и собственные силы. Наличие спонсора позволяет нам отказаться от навязчивой самодостаточности и даёт возможность двигаться вперёд. Спонсор, в свою очередь, получает шанс выйти из привычной роли спасателя и установить по-настоящему дружеские отношения, в которых можно просить о помощи и оказывать её. Именно в этом заключается дружба.

### **Что спонсор даёт новичку?**

Спонсор помогает новичку заложить основу выздоровления в процессе выполнения Шагов. Он делится с подспонсорным своей личной историей и способствует переходу от познания к выздоровлению. Спонсор рассказывает об основных характеристиках взрослого ребёнка и помогает распознать различные формы отрицания. Он побуждает подспонсорного в дополнение к работе по Шагам посещать собрания, вести дневник чувств, медитировать, а также искать контакт с Высшей Силой.

Спонсор поощряет новичка говорить правду о пережитом в детстве насилии и отмечает его успехи в выздоровлении. Он помогает распознавать, выражать и понимать чувства; объясняет, как важно прожить невыраженное горе.

Спонсор рассказывает, как важно установить контакт с Внутренним Ребёнком и стать себе Любящим Родителем. Он делится с подспонсорным своей программой духовного роста.

### **Зачем нужен спонсор на больших сроках выздоровления?**

Вне зависимости от того, сколько лет мы выздоравливаем в Программе, мы всегда можем получить пользу от спонсорства. У многих «старичков» не было спонсора, потому что они пришли в ВДА на том раннем этапе, когда в Программе было очень мало людей с опытом выздоровления. Многие ограничивались тем, что читали программную литературу, организовывали группы и включались в служение. Они выздоравливали с помощью



доступных на тот момент инструментов. Некоторые из них в итоге обнаружили, что важная часть выздоровления упущена. Когда они поняли это, у многих хватило смирения обратиться с просьбой о спонсорстве к члену ВДА, пришедшему в Программу позже, чем они. Некоторые «старички» только тогда впервые проработали Четвёртый и Пятый Шаги (инвентаризацию) при помощи спонсора. Пройти ещё раз все этапы Программы, включая проработку Двенадцати Шагов, не поздно никогда.

### **Что представляет собой хороший спонсор?**

Хороший спонсор ожидает от подспонсорного готовности выздоравливать. Он обращает внимание, работает ли подспонсорный по Шагам и регулярно ли посещает собрания ВДА. Некоторые новички хотят долго и подробно обсуждать по телефону свой детский опыт и отдельные аспекты отношений, но не спешат переходить к действиям. У них может быть множество оправданий, препятствий и объяснений, не дающих им взяться за дело. Но на фоне безумия дисфункциональной жизни любые отговорки несостоятельны. Если всё это присутствует, спонсор переключается на того, кто полон готовности посещать собрания и работать по Программе. Это не значит, что спонсор жесток или покидает человека в беде. Мы потакаем отрицанию, когда слушаем человека, погрязшего в проблемах и не стремящегося выбраться из них. Мы также лишаем своей помощи тех людей, которым действительно нужно то, что мы можем предложить как спонсоры.

Хороший спонсор сам активно выздоравливает по Программе. Он проработал Двенадцать Шагов, имеет представление об основных этапах выздоровления и их последовательности. Выздоровление начинается с достижения дна, осознания отрицания и признания поражения. Обязательные этапы выздоровления – признание семейной дисфункциональности, открытость духовному опыту, инвентаризация и признание дефектов характера. На следующем этапе выздоравливающий просит Высшую Силу избавить его от своих недостатков и преисполняется желанием возместить причинённый ущерб. Выздоровлению сопутствуют желание и готовность ежедневно проводить инвентаризацию, а

также нести весть об исцелении в ВДА другим людям. Опытные спонсоры понимают последовательность этих этапов и ищут возможность помочь другим пройти этот путь с помощью проработки Шагов.

Потенциальный спонсор становится примером выздоровления. Он регулярно посещает собрания, выдвигает инициативы и смиренно несёт служение. В решении программных вопросов он опирается на Двенадцать Традиций. Спонсор выполняет свои обещания.

Хороший спонсор сосредоточен на себе. Он хорошо знает свою историю и умеет рассказывать её с честностью и смирением. Кроме работы по Шагам, его опыт включает воспоминания о пережитом в детстве пренебрежении, проживание горя, установление контакта с Внутренним Ребёнком и развитие Любящего Родителя. Спонсор объясняет связь между насилием и пренебрежением, пережитыми в детские годы, и их последствиями во взрослом возрасте.

Спонсор решает проблемы по мере их поступления. Он с готовностью признаёт свои сильные и слабые стороны, доброжелательно и вежливо относится к окружающим. Он достиг заметного уровня душевного спокойствия.

#### **Что спонсор не делает?**

Спонсор ВДА, который имеет зависимость, не должен находиться в активном употреблении. Мы не можем быть спонсором для других, если продолжаем пить, принимать наркотики или находимся во власти иной зависимости. Это следует рассматривать как срыв.

В ВДА спонсор не является для подспонсорного ни родителем, ни партнёром, ни гуру, ни членом семьи, ни властной фигурой, ни Высшей Силой. Он не претендует на интеллектуальное превосходство, особые умения или таланты. Не осуждает подспонсорного и не навешивает ярлыков. Не обесценивает чувства или открытия подспонсорного. Не делает для него то, что подспонсорный может сделать сам. Не даёт и не занимает денег. Как правило, не обеспечивает едой, одеждой, жильём или работой. Но в некоторых случаях спонсор может настаивать на трудоустройстве, чтобы подспонсорный получил финансовую независимость.

Спонсор не применяет насилие, не угрожает и не покидает. Не вступает в сексуальные отношения с подспонсорным. И, наконец, не допускает проявлений насилия со стороны подспонсорного, надёжно защищая личные границы.

### **Как преодолеть страх перед спонсорством?**

Насилие со стороны наделённых властью людей, пережитое в детстве, оставило в нас привычку и во взрослом возрасте быть настороже с авторитетными лицами. Мы склонны приписывать людям властные полномочия, даже если они таковыми не обладают. Некоторые из нас могут скептически относиться к спонсорству и спонсорам. Наш прошлый опыт говорит, что любой лидер, начальник или чиновник по умолчанию является властной фигурой, и что ему не следует доверять. Это одна из причин, по которым в ВДА используется модель попутчиков. Спонсоры в ВДА ведут нас своим личным примером, а не правилами или угрозами. Нам не следует бояться спонсорства. Некоторые аспекты выздоровления очень сложны для проработки в одиночку. Совершая свое духовное путешествие, мы нуждаемся в помощи опытных друзей, которым можно доверять.

Чтобы человек мог проработать Программу с максимальной эффективностью, спонсор ему, как правило, необходим. В дисфункциональных и алкогольных семьях мы усвоили, что говорить с посторонними о семейных проблемах запрещено и опасно. Мы честны со спонсором, но без насилия над собой. Мы рассказываем ему только то, чем готовы поделиться, не чувствуя себя дискомфортно. Тем не менее, мы прилагаем усилия, чтобы избавиться от отрицания. Мы перестаём следовать семейному правилу, которое требует держать язык за зубами и скрывать информацию. Утаивание правды помешает нам выйти из путаницы и изоляции.

### **Как мы находим спонсора?**

Мы посещаем собрания ВДА и слушаем тех, кто делится своим опытом. Мы также можем искать спонсора, выполняя служение, посещая конференции и семинары. Мы находим людей, которые работают по Программе, регулярно бывают на собраниях и понимают принципы ВДА. Мы спрашиваем у потенциального спонсора, что он ожидает от подспонсорного. Узнавая, какие действия для выздоровления могут от нас потребоваться, мы вспоминаем, сколько усилий тратили на

созависимость и заботу о других. До выздоровления некоторые из нас проводили огромное количество времени в обидах и раздражении, недосыпали и убирали за человеком, с которым находились в созависимых отношениях. Мы работали днями и ночами, чтобы расплатиться по счетам. Мы спасали людей, не способных к благодарности, жертвуя им свои деньги или время. Мы привычно ставили других на первое место. Иногда это доводило нас до истощения. В некоторых случаях страдала иммунная система, и мы заболели. Но мы не считались со временем и были готовы на любые жертвы. Поэтому, услышав рекомендации посещать собрания и работать по Двенадцати Шагам, мы поймём, что выздоровление требует гораздо меньших усилий, чем наше созависимое поведение.

Когда мы разговариваем с потенциальным спонсором, мы пытаемся ощутить, насколько мы совместимы, и одновременно избегаем перфекционизма, чтобы не искать полного сходства. Не стоит бояться различий. Если этот человек серьёзно относится к выздоровлению и помогает другим, можно не требовать большего.

Мы можем попросить у этого человека номер телефона и позвонить ему, чтобы поговорить о Программе. При разговоре мы почувствуем, насколько нам комфортно общаться с ним. Таким образом можно пообщаться с несколькими членами ВДА. В итоге мы попросим одного из них стать нашим спонсором. Если мы не хотим торопиться, мы можем предложить этому человеку встретиться в кафе, чтобы обсудить наши ожидания. При встрече мы можем уточнить, что входит в понятие спонсорства, а что не входит. Как правило, спонсорство предполагает определённое количество свободного времени для работы по Шагам и общения, которое основано на взаимном уважении. В некоторых случаях мы можем договориться о пробном периоде (к примеру, от четырех до шести недель), чтобы посмотреть, как это работает. По истечении срока мы ещё раз обсудим наши договорённости.

Иногда людей, готовых быть спонсорами, не оказывается рядом. В этом случае мы пробуем найти удалённого спонсора, с которым можно работать по телефону или переписке, или едем в другой город, где ВДА развито лучше.

### **Что спонсор ожидает от подспонсорного?**

Спонсор ожидает, что подспонсорный будет активно работать над своим выздоровлением, проявляя честность и уважение. Спонсор ждёт, что подспонсорный будет выполнять взятое на себя обязательство посещать собрания ВДА. Подспонсорному необходимо общаться со спонсором регулярно. Также спонсор ожидает, что подспонсорный примет на себя полную ответственность за работу по Программе и своё поведение.

### **Когда мне следует обзавестись спонсором?**

Новичкам полезно сразу найти себе спонсора. Тем, кто пришёл в Программу давно, но не работает со спонсором, мы рекомендуем поступить так же, чтобы этот опыт помог под другим углом взглянуть на своё выздоровление.

### **Должны ли спонсор и подспонсорный быть одного пола?**

Комитет ВДА по спонсорству опросил большое количество членов Сообщества. Они сошлись во мнении, что для гетеросексуальных членов ВДА предпочтительнее работать с человеком своего пола, чтобы не вовлекаться в романтические отношения. Новички легко поддаются манипуляциям и стараются понравиться. Для них свойственно сосредотачиваться на других, а не на собственном выздоровлении. Даже если между спонсором и подспонсорным не установилась романтическая связь, всё равно будут возникать неловкие ситуации. Во избежание таких ситуаций мужчинам лучше быть спонсором для мужчин, а женщинам – для женщин.

Гомосексуалам также необходимо задуматься об этом. Дисфункциональное поведение – вне зависимости от того, гомосексуальное оно или гетеросексуальное – может подорвать доверие к Программе как у спонсора, так и у подспонсорного. Чтобы этого не произошло, гетеросексуалам рекомендуется работать со спонсором своего пола, а гомосексуалам или бисексуалам – тщательнее продумать, как обезопасить себя при выборе спонсора. Накопленный Сообществом опыт не мешает мужчине или женщине гомосексуальной ориентации работать со спонсором мужского или женского пола, но ставит перед необходимостью задуматься и честно обговорить ряд моментов.

### **Кто может стать спонсором?**

Спонсором может быть любой член ВДА, который активно работает по Программе.

### **Как спонсорство помогает самому спонсору?**

Работая по Программе и помогая другим, спонсор по-настоящему включается в жизнь и общение с людьми. Именно к такому взаимодействию мы стремились в детстве и во взрослых отношениях, но обрели его, только придя в ВДА. Выступая в роли спонсора, член ВДА помнит, кто он и откуда пришёл. Он помнит об изоляции, отчаянии и смятении, и больше не хочет погружаться в эти чувства. Помогая другим, спонсор может избежать срыва, возврата к изоляции или ада ложной самодостаточности.

Те, кто занимается спонсорством, также продолжают расти духовно и получают пользу от образа жизни ВДА. Они остаются на связи со Высшей Силой, прислушиваясь к Внутреннему Ребёнку. Посещая собрания и общаясь с другими членами Сообщества, спонсор на деле признаёт и проживает обещания ВДА. У него есть возможность увидеть, как далеко продвинулся он сам.

### **Когда человек готов стать спонсором?**

Мы знаем людей, которые уже много лет в Программе, но так и не проработали семейную историю, не оплакали потери и не наладили связь со своим Внутренним Ребёнком. Следовательно, они не достигли эмоциональной зрелости. Поэтому, хоть срок в Программе и свидетельствует о знаниях человека, он не может быть единственным критерием выбора. Потенциальный спонсор должен как минимум обладать опытом работы по Двенадцати Шагам ВДА и осознавать черты из Списка характерных особенностей. Также он должен понимать, какую роль играл в дисфункциональной семье, находиться в тесном контакте с Высшей Силой и Внутренним Ребёнком, а также преодолеть хотя бы некоторые разрушительные шаблоны своего поведения.

### **Нужен ли спонсору спонсор?**

Безусловно. Роль спонсора для других не исключает необходимости справляться с собственными чувствами и потребности обращаться за помощью и поддержкой. Наиболее здоровые спонсоры в ВДА также работают со своими спонсорами и пользуются их участием.

### **Сколько подспонсорных может быть одновременно?**

Большинство людей, продвинувшихся в выздоровлении, ведут полную, насыщенную и приносящую удовлетворение жизнь, поэтому их свободное время ограничено. Некоторые спонсоры работают только с одним подспонсорным, другие – помогают одновременно нескольким членам ВДА. Количество подспонсорных не имеет значения. Главное – насколько хорошо мы помогаем человеку достигать успеха в Программе. Некоторые могут помогать прорабатывать Шаги только одному человеку, в то время как другие способны одновременно помочь нескольким.

Спонсорство можно начать с одного человека, а затем расширить обязательства, постепенно увеличивая число подспонсорных, если позволяет время. Нам не следует использовать работу, отдых или другие виды деятельности как предлог для отказа от спонсорства. Поступая так, мы лишаем себя важного аспекта выздоровления.

### **Чем я могу помочь подспонсорному, если иногда бываю недоступен?**

Если мы ограничены во времени, но у нас есть желание быть спонсором, мы всё равно можем этим заниматься. В таких случаях следует с самого начала объяснить, что у нас мало времени, но мы готовы помочь. Мы также обязуемся сами регулярно посещать собрания. Хорошему спонсору это необходимо, чтобы делиться надеждой с другими членами ВДА. Мы не можем дать другим то, чего нет у нас самих. Следовательно, посещение собраний крайне важно для нашего собственного выздоровления и личностного роста. Если мы много времени проводим в поездках, нам следует посещать собрания в тех городах, где мы оказываемся. Мы также можем участвовать в онлайн-собраниях и собраниях по телефону. Мы стараемся находить ВДА везде, куда бы мы ни приезжали.

Следующий наш шаг – помочь подспонсорному создать собственную систему поддержки из друзей и знакомых по программе ВДА. Она будет особенно полезна, когда спонсор окажется недоступен. На этот случай мы составляем план поддержки, который включает в себя дополнительные собрания, телефонные звонки участникам Сообщества, ведение дневника, связь со спонсором по телефону или электронной почте. Благодаря этому плану подспонсорный получает поддержку не только от спонсора, но и от других людей. Когда позволяет время, спонсор и подспонсорный встречаются лично. Этот тип взаимодействия даёт результаты, если оба стремятся к продвижению по Программе. Все элементы традиционных отношений между спонсором и подспонсорным сохраняются. Работа по Шагам, общение по телефону, посещение собраний и выполнение служения – всего этого можно достичь, даже если свободное время у спонсора ограничено.

### **Как спонсор и подспонсорный заканчивают сотрудничество?**

Существует множество самых разных причин, по которым сотрудничество между спонсором и подспонсорным может быть прекращено. Мы уже обсуждали, как спонсор отказывается работать в случае бездействия подспонсорного. Но и подспонсорный может отказаться от спонсора, если тот не отвечает на звонки, не перезванивает или не может помочь в работе по Программе.

Срыв по алкогольной или наркотической зависимости, неуважительное отношение, противозаконные действия или аморальное поведение являются причинами для прекращения сотрудничества. В то же время несогласие по каким-либо общим вопросам – ещё не повод для разрыва. Когда одна из сторон решает, что пришла пора перевернуть страницу, ей следует честно, но тактично сообщить о принятом решении.

Предлагаем вашему вниманию рассказ одной девушки о том, как прекратились её отношения со спонсором.

*В параллельной двенадцатишаговой программе ведущая группы посоветовала новичкам посещать три собрания в неделю, чтобы одно из собраний при этом было посвящено изучению Шагов. Я выполнила эту рекомендацию. Когда пришло время найти спонсора, я набралась решимости, попросила ту ведущую, и она согласилась.*



*Спустя два года я написала инвентаризацию по Четвёртому Шагу. После того, как я прочла её спонсору, она предложила мне отдохнуть и перекусить. По её взгляду я увидела, что отношение ко мне не изменилось, хотя она знала все постыдные эпизоды моего поведения, наполнявшие меня чувством вины. У меня больше не было секретов.*

*Нет слов, чтобы описать, какую лёгкость я ощутила в тот момент. Мне казалось, что ещё немного, и я смогу парить в воздухе.*

*Спустя некоторое время моя спонсор перестала посещать собрания. Я позвонила ей и спросила о причинах. Она объяснила, что прошла тренинг по ассертивности, и теперь у неё есть все инструменты, чтобы организовать свою жизнь. Программа ей больше не нужна. Она предложила мне по-прежнему звонить ей, но я не захотела. Мне казалось, раз она больше не ходит на собрания, это будет неправильно.*

*Я чувствовала покинутость. Если бы она любила меня, – думала я, – она бы приходила на собрания, чтобы увидеться со мной. Поэтому я решила больше никого не просить о спонсорстве. Ведь другой человек тоже мог меня покинуть. Я не хотела вновь пережить это чувство. Тогда я не знала, что боль является частью любых отношений. Я отказалась от хорошего из страха перед болью.*

*Хоть я и звонила своим друзьям, чтобы «поговорить по программе», постоянного спонсора у меня с тех пор больше не было. Одна программная подруга стала моим со-спонсором. Она звонит, чтобы поговорить своё, но затем предлагает и мне поделиться текущими переживаниями. Мы никогда не пытались формализовать своё сотрудничество и официально договориться о взаимном спонсорстве, но наши отношения я понимаю именно так. Она из тех людей, кто всегда готов выслушать меня.*

*Что касается моей бывшей наставницы, недавно я её встретила. Я вышла вечером погулять и на улице столкнулась с ней. Я поздоровалась. Она улыбнулась, кивнула мне в ответ и прошла мимо. Я хотела что-то сказать ей, но она не обернулась. Я не стала её догонять.*

*В течение последующих лет у меня было много временных спонсоров: люди, к которым я обращалась за помощью; люди, которые по моему лицу видели, что я чем-то обеспокоена, и не давали мне уйти после группы, пока мы не выясняли причину моего беспокойства. Их помощь оказалась бесценной для моего выздоровления.*

Следующие позитивные утверждения и упражнения предназначены для спонсоров и подспонсорных. Читайте их и посещайте собрания. Делитесь на них своим новым опытом.

**Утверждения для подспонсорных (также подойдут и спонсорам)**

1. Я могу обращаться за помощью, не чувствуя себя обузой.
2. Я проявляю уважение к окружающим и рассчитываю на уважение к себе.
3. В отношениях с другим человеком я могу вести себя на равных.
4. Я способен выбрать себе здорового спонсора.
5. Я чувствую готовность выполнить всё, что необходимо для моего выздоровления.
6. Я следую рекомендациям своего спонсора на пути к выздоровлению.

**Утверждения для спонсоров (также подходят для подспонсорных)**

1. У меня есть что предложить другому человеку.
2. У меня есть опыт выздоровления, который может кому-то помочь.
3. Вместо того чтобы давать советы, я буду делиться опытом.
4. Я не буду стараться «исправлять» или спасти других людей.
5. Я могу помочь другому члену ВДА вне зависимости от вида насилия, пережитого в детстве.
6. У меня больше сходств, чем различий с другими людьми.

### **Письменное задание для спонсоров**

Чтобы от нашего спонсорства была польза, необходимо понимать связь черт из Списка с Шагами ВДА, особенно с Первым Шагом. Последствия семейной дисфункции, о которых в нём говорится, это и есть черты из Списка. Они, в частности, включают в себя боязнь властных фигур; чувство вины, которое мы испытываем, когда защищаем себя; наш алкоголизм или стремление быть в отношениях с алкоголиком. Конечно, дисфункциональное воспитание несёт и другие последствия, но именно черты из Списка помогают понять и пройти Первый Шаг.

Первый Шаг ВДА акцентирует внимание на последствиях алкоголизма или другой семейной дисфункции и нашем бессилии перед этими последствиями. Он заставляет задуматься, как эти выученные с детства навыки выживания портят нашу сегодняшнюю взрослую жизнь. Если мы честно взглянем на свои тайны и глубинные страхи, мы поймём, что жизнь стала неуправляемой. Мы лишены выбора, и так будет продолжаться до тех пор, пока мы не начнём работать над этими чертами в программе ВДА. Есть другая программа, в которой акцент Первого Шага делается на принятии бессилия перед алкоголем. В ВДА нам важно принять бессилие перед последствиями алкоголизма или другой семейной дисфункции. Мы адаптировали Шаги, чтобы они помогали именно взрослому ребёнку. Они написаны таким образом, чтобы по ним можно было выздоравливать от травм и пренебрежения, и, кроме того, от склонности к зависимому поведению. Шаги ВДА дают исцеление от стыда, покинутости, страха, глубинного чувства неполноценности. Одновременно они ведут к чувству самоценности, прощению себя и истинному контакту с Высшей Силой через своего Внутреннего Ребёнка.

Чтобы помочь своему подспонсорному после признания бессилия и неуправляемости в Первом Шаге, хороший спонсор должен знать всю последовательность выздоровления ВДА. Существуют разные мнения о последовательности действий, но мы опираемся на Двенадцать Шагов. Они ведут нас от достижения дна к духовному пробуждению и осознанности.

Ниже представлено задание, в котором мы предлагаем вам перечислить последовательность выздоровления, заложенную в Шагах. После достижения дна, при наличии должной готовности взрослый ребёнок приступает к работе по Шагам. Он признаёт бессилие и неуправляемость в Первом Шаге и открывается мысли о Высшей Силе во Втором Шаге. Пожалуйста, напишите суть всех последующих Шагов, как вы их понимаете. Если возникнут затруднения, перечитайте Шаг и подумайте, что он предлагает сделать. Например, Третий Шаг включает в себя принятие решения, в то время как Четвёртый предполагает личную инвентаризацию.

*Допишите суть остальных Двенадцати Шагов.*

**Первый Шаг** – достигнув дна, признали бессилие и неуправляемость.

**Второй Шаг** – пришли к убеждению. Открыли себя для Высшей Силы и стали готовыми обрести здравомыслие.

**Третий Шаг** \_\_\_\_\_

**Четвёртый Шаг** \_\_\_\_\_

**Пятый Шаг** \_\_\_\_\_

**Шестой Шаг** \_\_\_\_\_

**Седьмой Шаг** \_\_\_\_\_

**Восьмой Шаг** \_\_\_\_\_

**Девятый Шаг** \_\_\_\_\_

**Десятый Шаг** \_\_\_\_\_

**Одиннадцатый Шаг** \_\_\_\_\_

**Двенадцатый Шаг** \_\_\_\_\_

Примечание:

чтобы больше узнать о Двенадцати Шагах, вы можете перечитать Седьмую главу.

## **Предложения к проведению семинара по спонсорству в ВДА**

Многие группы ВДА посылают запросы во Всемирный Офис Обслуживания ВДА и спрашивают, как развить спонсорство и привлечь к нему больше людей на уровне групп и собраний. На Ежегодных Рабочих Конференциях вопросы, касающиеся деталей спонсорства в ВДА, поднимаются неоднократно. Много полезной информации вы найдёте в буклетах по спонсорству и на страницах данной главы. Но спонсорство начинается в душе человека и с его личного отношения. Нам необходимо понять: у нас есть что предложить другому. Мы смогли выжить в дисфункциональной семье и практикуем принципы выздоровления. Мы больше не выживаем, мы движемся к истинному контакту с собой, окружающими и Высшей Силой. Мы помогаем взрослым детям, когда науки, религии и прочие направления человеческой мысли бессильны. Для нашей Программы это великий, но не всегда хорошо осознаваемый факт. Именно на нём мы строим своё спонсорство и помогаем людям.

Есть несколько общих рекомендаций, как организовать семинар по спонсорству в своём регионе. Для начала ознакомьтесь с этой главой и прочтите брошюры ВДА по этой теме. Затем выберите потенциальных докладчиков из числа активных участников ВДА. Задайте им вопрос: работали ли они по Двенадцати Шагам ВДА и принимают ли участие в выздоровлении по Программе? Спросите, есть ли у них спонсор, если нет – был ли раньше. Привлекайте тех, кто несёт весть ВДА.

Выбрав докладчиков, подготовьте план семинара по спонсорству в ВДА. Выберите дату, время и место проведения. Напечатайте листовки с информацией о событии. Подготовьте повестку дня с описанием плана семинара. Возможно, вы захотите записать доклады, чтобы потом давать их послушать новичкам или тем, кто собирается стать спонсором и хочет узнать об этом больше.

Тему семинара можно конкретизировать. Например, посветить семинар какой-либо из следующих тем: последовательность работы по Двенадцати Шагам ВДА; ведение дневника в рамках Двенадцати Шагов; концепция

Внутреннего Ребёнка в контексте Двенадцати Шагов; спонсорство «на расстоянии»; групповое спонсорство; модель «Попутчики»; проработка Шагов в группе; принципы Двенадцати Шагов.

Другая интересная тема – выполнение и принятие Пятого Шага. Спонсоры могут поделиться опытом принятия этого Шага и рассказать о том, что они делали, когда подспонсорный завершал этот Шаг. Многие спонсоры предлагают после Пятого Шага сразу приступать к выполнению Шестого и Седьмого. Подспонсорному советуют вернуться домой, прислушаться к себе и обдумать готовность избавиться от недостатков (Шестой Шаг) и смиренно помолиться об их устранении (Седьмой Шаг).

Чтобы узнать, насколько подобный семинар будет интересен, проведите рабочее собрание. На нём вы сможете определить время и дату проведения семинара и наметить потенциальных докладчиков.

# Глава 12

## Срыв

---

В Сообществе ВДА есть немало историй о срыве и о том, как важно вернуться к Программе, если он произошёл. Срыв в ВДА означает, что мы снова играем роль, к которой привыкли в дисфункциональной семье. Мы воссоздаём тот же страх, ту же ненависть к себе и покинутость, которые испытывали в детстве. Конечно, срыв может принимать самые разные формы, но все они имеют эту общую основу.

Иногда срыв возвращает нас к саморазрушительному поведению: мы страдаем эмоциональным переизбытком, злоупотребляем наркотиками, вступаем в беспорядочные половые связи и т.п.. Мы также можем занять позицию властной фигуры и эмоционального насильника. Велика вероятность, что во время срыва вернётся наш внутренний Критикующий Родитель. Быть может, вместо честности и доверия в наших отношениях появится контроль. Мы почувствуем, что нас используют.

В нашей программе срыв бывает мягким, постепенным и коварным. Как бы он ни проходил, последствия всегда одни и те же: своевольный контроль, манипуляции, нечестность, потеря связи с Высшей Силой. Иногда срывом можно считать один поступок, а иногда – долгие месяцы нездорового поведения без искренних попыток выбраться. Предвестниками срыва могут быть следующие изменения: мы отказываемся говорить о том, что нас расстраивает; у нас появляются секреты; мы не можем найти спонсора; бываем на собраниях, но не работаем по Двенадцати Шагам ВДА; работаем только по Шагам другой программы, хотя посещаем группы ВДА;

отстраняемся от Сообщества и уходим в изоляцию; заменяем старую зависимость на новую, не менее разрушительную; пропускаем или перестаём посещать собрания; соблазняем новичка; заменяем группу ВДА другой двенадцатишаговой группой или группой по духовным практикам; называем себя исцелившимися.

Последнее означает, что мы ошибочно считаем ВДА ограниченной программой, направленной на решение конкретных проблем, например, пережитого насилия. На самом деле ВДА – это образ жизни, который поможет улучшить все сферы нашего существования. Работая по Программе, мы вправе ожидать, что она наполнит нас духовно и эмоционально. Принимая боль и страхи, мы обретаем духовное пробуждение, которое полностью преображает нас. Мы год за годом ходим на собрания, чтобы продолжать расти духовно и отдавать то, что получили. Награда за это – эмоциональная трезвость и личностные изменения, благодаря которым мы освобождаемся от постоянного страха и устанавливаем прочную связь с Богом. Личностные изменения возвращают нам нашу истинную идентичность. Мы понимаем, что Бог есть и Он всегда рядом. В ВДА духовное пробуждение приводит к знанию, что всё вокруг пронизано духом Вселенной.

В этой главе вы найдёте истории людей, чей срыв был связан с романтическими отношениями. Однако он может наступить в любых ситуациях. У кого-то срыв случается на работе и обретает форму трудоголизма, который заставляет человека бросить Программу. Мы всё реже появляемся на собраниях, меньше времени уделяем искреннему общению с людьми – тем самым покидаем себя. У нас не получается оторваться от работы, чтобы расслабиться и повеселиться. Бывает, срыв происходит в отношениях с родителями: когда мы пытаемся получить любовь и признание от людей на это неспособных. В душе у некоторых из нас ещё жива надежда, что отец или мать всё-таки полюбят нас и проявят понимание, но этого не происходит. В ущерб себе мы удовлетворяем их потребности и забываем о Программе. Общаясь с ними, мы покидаем себя и наносим себе вред. Чтобы обрести свободу, нам нужно отстраниться от отношений, основанных на биологическом родстве, и вспомнить о своём Истинном Родителе. Многие взрослые дети считают, что это Высшая Сила, которая никогда не покидает нас. Если мы поняли, что



срыв наступил в отношениях с отцом или матерью, мы молимся о силе сосредоточиться на себе и программе ВДА. Мы обращаемся к Богу.

Вместе с тем, многие члены Сообщества упорно работают по Программе, достигают существенных перемен, однако спотыкаются именно в романтических отношениях. Не нужно сильно переживать по этому поводу. Когда наступает подобная ситуация, мы пользуемся тем, что узнали на собраниях и прочитали в этой книге. Мы обращаемся к Шагам, ведём дневник, общаемся со спонсором и ходим на собрания. Нам нужно рассказывать о происходящем в нашей жизни. Не стоит давить на себя; постарайтесь осознать, что мы только учимся жить по-другому, и для этого понадобится время. Мы понимаем, что вряд ли сможем выглядеть особенно грациозно, пока осваиваем новое поведение, но уже сейчас у нас есть принятие нашей группы ВДА. Мы знаем, что выздоровление не может быть идеальным, но мы должны быть честными в работе по Программе и не допускать полумер.

В отношениях мы применяем принципы ВДА: признание поражения, честность и инвентаризацию собственного поведения. Мы обращаемся к Высшей Силе за помощью. Из-за проблем в личной жизни мы не перестаём посещать собрания или работать по Программе. Их решение скорее найдётся с помощью группы и нашей литературы, нежели в упорной сосредоточенности на самих отношениях.

Срыв может прибавить мотивации усердно работать по Программе. Когда мы видим своё бессилие и замечаем, что жизнь становится неуправляемой, мы задумываемся о возвращении в ВДА. Многие люди после срыва боятся, что, вернувшись в Сообщество, встретят осуждение. Мы забываем, что наша новая семья отличается от дисфункциональной семьи нашего детства. Нас никто не осудит, нам могут только предложить упорнее применять Программу и Шаги. Двенадцать Шагов работают, если мы непредубеждённо и честно работаем по ним. ВДА – пример здоровой семьи, которой у нас раньше не было. Здесь мы получаем второй шанс.

Члены Сообщества поделились своим опытом срыва и рассказали, как снова нашли путь к ВДА.

### **Когда мне кажется, что со мной всё в порядке, я знаю, что я в беде**

*Для меня срыв – это убеждение, что у меня нет проблем. Когда я начинаю думать, что могу контролировать свою жизнь без помощи Бога, без Программы или Шагов – можно начинать волноваться. Мне часто кажется, будто я знаю, что делать, хотя на самом деле – нет. Чтобы принимать правильные решения, мне нужна Программа и моя Высшая Сила.*

*Я знаю одну шутку о том, как люди по-разному выздоравливают в двенадцатишаговых программах. В А.А.они идут на охоту и убивают льва. В Анонимных Обжорах они хватают льва, сажают в клетку, кормят три раза в день и приручают его. В ВДА мы отслеживаем льва, ловим, сажаем в клетку, а затем сами входим в неё.*

*Я считаю срывом убеждение, что льва нет. Игнорируя его существование, я начинаю думать, что мне не нужно просыпаться в клетке, делать всё необходимое, чтобы приручить льва, и затем выходить из неё.*

### **Я променял Программу на женщину**

*Спустя два года выздоровления в Программе, я женился на талантливой, красивой и амбициозной женщине. Она была так не похожа на мою мать. Чем больше времени мы проводили вместе, тем меньше его оставалось для посещения собраний. Мы переехали жить в маленький пригород, далеко от места, где работали. Мне удалось сохранить программных друзей, но я был так увлечён женой, что не мог оставить её ради группы. Проблемы начались на последнем году нашего брака, но даже когда мне было плохо, я не ходил на собрания. Мне не хотелось признавать, что в этом «идеальном» союзе есть сложности.*

*Только когда жизнь превратилась в хаос, я понял, что нужно возвращаться в ВДА. На тот момент мы уже разводились. Я задолжал несколько тысяч долларов кредиторам и начал процедуру банкротства. Мне казалось, я загубил три года жизни.*

*Я вернулся в Программу и стал посещать по шесть собраний в неделю. За этот год я познал себя глубже, чем за прошедшие пять, потому что теперь сильная боль вынуждала меня работать. Я начал брать служения. Я решил, что не буду высказываться каждый раз, чтобы оставалась возможность послушать других. Если мне не нравилась какая-то группа, я*

начинал посещать другую, чтобы не было причин пропускать собрания. Я нашёл людей, способных оказывать мне поддержку. Я перестал думать, будто испортил свой брак, и понял, что просто неправильно оценил ситуацию и больше такую ошибку не повторю.

Другая форма срыва – это моя неспособность остановить себя прежде, чем я сделаю какую-нибудь глупость. Сейчас мне всё чаще удаётся спохватиться до того, как я совершу необдуманный поступок, или хотя бы уже в процессе осознать происходящее. Если мне страшно, я отхожу в сторону, объективно оцениваю ситуацию и потом решаю, как быть. Я по-прежнему не всегда нахожу наилучшее решение, но всё же могу распознать приближение беды и избежать существенных потерь. Я не дожидаясь кризиса. Чем чаще я осознаю происходящее со мной, тем глубже понимаю своё поведение. Пелена отрицания рассеивается, и я вижу свои достоинства и недостатки, а кроме того – я начинаю адекватно реагировать на ситуации. Я рад, что не повторяю дисфункциональный цикл и в меру сил меняю себя. Часто мне удаётся выйти из ситуаций, в которых велика вероятность моего проблемного поведения.

Конечно же, Бог помогает мне изменить то, что я могу, когда я препоручаю Ему свою волю и жизнь. Очень часто мне удаётся отпустить сложную или нестабильную ситуацию, и я сохраняю эмоциональное равновесие. Там, где раньше моё поведение приводило к ужасающим последствиям, сейчас оно приносит приятные результаты. Обычно я вёл себя так: замечал тревожный знак и ждал ухудшения ситуации. Я считал, раз уж дело пошло не так, значит, дальше будет только хуже, и сам помогал ситуации усугубиться. Больше я так не поступаю.

Первые два года в Программе я изучал характеристики взрослых детей и способы преодолеть своё дисфункциональное поведение. Я обнаружил, что мой отец был алкоголиком. Я многое узнал о внутрисемейной динамике и в частности о том, как алкоголь влияет на отношения в семье. Я разобрался, зачем и почему люди ведут себя тем или иным образом. Сейчас я занялся собой и своим поведением.

Эти простые концепции давались мне нелегко, потому что противоречили детским дисфункциональным установкам, на которые я опирался. ВДА дала мне совсем другую твёрдую основу, на ней я строю более счастливую и здоровую жизнь.

### **О чём не хочется говорить**

*Я хотела сказать, что срывов в ВДА не бывает: невозможно вернуться назад, иногда просто еле-еле движеешься вперёд. А потом вспомнила свой первый роман после года выздоровления в Программе. Моя жизнь шла полным ходом. Я немало потрудились над высвобождением гнева, ходила на семинары по работе с Внутренним Ребёнком и чувствовала себя настолько хорошо, что решила: пришло время снова начать отношения. И тут же связалась с активным сексоголиком.*

*Я не бросила группы, а просто перестала быть предельно честной на собраниях. Я стала выбирать, что именно я скажу сегодня, потому что присутствовали люди, знавшие моего партнёра. Даже на психотерапии я не хотела рассказывать о своих неидеальных отношениях: мне было стыдно. У меня могло быть сколько угодно проблем в других сферах жизни, и я спокойно говорила о них, но трудности в любви я считала колоссальным провалом. Вдобавок, когда я рассказывала про личную жизнь, многие начинали советовать, как мне себя вести, поэтому вскоре я замолчала.*

*Наша болезнь размером с наши секреты, а у меня их стало предостаточно. Так бывает с уборкой дома: в итоге я всё убрала, но долгое время жила в бардаке, вместо того, чтобы регулярно расчищать его.*

*Ни одни из своих отношений я не считаю ошибкой, даже те, которые ещё не наступили. Мне просто нужно работать со своими проблемами. В одиночку этого не сделать. Я пробую, иногда не получается, и я учусь на своих ошибках. Успех – это подняться на один раз больше, чем упасть.*

*Я поняла, почему мне стыдно за неудачные отношения. В голове у меня по-прежнему звучит голос матери, говорившей, что любая неприятность в семье – моя вина. Я интернализовала и впитала этот стыд, и сейчас в собственных отношениях возлагаю на себя ответственность за любые трудности.*

*В браке мне всё время хочется что-нибудь скрывать. Я с лёгкостью могла бы заново впасть в старый шаблон: выбирать, что я буду и не буду говорить на собраниях, потому что люди по-прежнему пугают меня. Однако я предпочла другой путь и спрашиваю себя: «О чём мне сегодня меньше всего хочется говорить?» И этот вопрос стал инструментом, который помогает найти мой самый главный секрет, а значит, обнаружить, где прячется моя болезнь. На собраниях я высказываюсь именно об этом.*

*Я верю, что моё выздоровление никуда не денется, если я буду над ним работать. В зависимости от тех решений, которые я принимаю, моё движение будет происходить быстрее или медленнее, но так или иначе этот процесс не остановит. Я продвигаюсь вперёд несмотря ни на что; выбор, который я совершаю сегодня, определяет, насколько легко мне будет идти дальше.*

### **У Бога в сердце**

*ВДА отличается от других двенадцатишаговых программ тем, что люди постоянно приходят и уходят. В других Сообществах срыв зачастую оборачивается смертью. В нашем – всё по-другому: люди узнают несколько новых принципов, применяют их в жизни, пока она не станет достаточно удобной, а затем уходят, веря, что теперь у них всё получится. Их жизнь ухудшается, и они возвращаются обратно.*

*Моя мать ушла от отца и отдала меня бабушке, когда мне исполнился год. Семь лет спустя она забрала меня, мы переехали в пригород, и там она снова меня бросила. Я превратился в ребёнка с ключом на шее. У меня был ключ от опустевшего дома, в котором я часами сидел один. Тогда я решил, что меня всегда будут покидать и что в принципе покидать людей – нормально. Эта установка оказала огромное влияние на мою жизнь.*

*Я свыкся с одиночеством. Оно всегда было со мной. Люди приходили в мою жизнь, чтобы затем оставить меня. Семейное правило гласило: «Не привязывайся ни к чему и ни к кому, потому что всё когда-нибудь отнимут». Моя бабушка, которую вражеские солдаты заставили покинуть родину, хорошо усвоила этот урок и передала свой страх детям. А мать внушила его мне. Я рос с непреодолимым желанием умереть. Чтобы заглушить пронизывающий меня страх, мне ежедневно нужна была анестезия, и я употреблял алкоголь и наркотики.*

*Ходить на собрания ВДА я не хотел. Я пришёл только потому, что пытался наложить на себя руки. Я всё потерял, и психотерапевт посоветовал мне обратиться к Взрослым Детям Алкоголиков. Меня потряс текст Проблемы, который зачитали в начале собрания; я и поверить не мог, что есть люди, живущие точно так же, как я. Были те, кто вырос в такой же семье. Их жизнь протекала в постоянном хаосе. У них были сложности в отношениях, и многие ушли в изоляцию. «Проблема» точно описывала все мои особенности. Я вдруг*

*оживился, потому что первый раз в жизни почувствовал: я не одинок. Мне предложили пройти Двенадцать Шагов, и я принялся увлечённо работать по Программе. Я общался, по выходным ездил на семинары, выбрал спонсора и шёл по Шагам. Через девять месяцев я полностью погрузился в выздоровление, был на седьмом небе от счастья и ощущал себя здоровым и полным сил. Тогда я завёл отношения.*

*Я уже давно был трезвым и хорошо заботился о себе. Те отношения были лучшими в моей жизни. Я был уверен, что люблю эту женщину, а она любит меня. Однако наш роман был обречён. Чем чаще она обнимала меня, тем меньше я нуждался в другой поддержке. Отпала необходимость в «дозе» – она всегда была под рукой. Мне было хорошо. У меня было всё, чего я хотел. Со мной рядом находилась женщина, готовая заботиться обо мне, с которой я мог разделить свою жизнь.*

*К сожалению, всё это время я игнорировал Внутреннего Ребёнка. Я не брал в расчёт, как он реагировал на эти отношения и чего хотел. Я просто повсюду таскал его с собой точно так же, как родители когда-то таскали меня. Я стал пропускать собрания, потому что во мне поднимались чувства. Мне казалось, выпустить их наружу – всё равно, что потерять контроль над своей жизнью. Я отказался от подспонсорных и перестал посещать выездные семинары. Хотя я и ходил на собрания других двенадцатишаговых программ, я использовал их только для того, чтобы отрицать чувства, связанные со своей семейной дисфункцией и изоляцией. Мне не составляло труда рассказывать о методах и приёмах, которыми я пользовался, чтобы не пить. Но вот чувствам я голоса не давал.*

*Даже несмотря на то, что ВДА когда-то спасла мою жизнь, я отвернулся от этой Программы. Я протрезвел, не употреблял наркотики и всё равно умирал. Сейчас для меня самое важное – дотянуться до Внутреннего Ребёнка. В своё время я приложил очень много усилий, но всё-таки решил, что именно отношения наладят мою жизнь. Они стали важнее ВДА, и у меня случился настоящий срыв.*

*Однажды мне сказали: чтобы хорошо работать по программе, нужно на первое место ставить Высшую Силу, на второе – программу, на третье – всё остальное. Если человек придерживается этой последовательности, всё получится.*

*Отношения для меня стали слишком важны, и вскоре они развалились. Я благодарен Богу за те девять месяцев, которые я провёл в Программе, потому что усвоенные принципы автоматически всплыли в памяти, когда понадобились. Я понял, что нужно возвращаться, что отношения не дают мне чувствовать. Когда они закончились, как будто раскрылся ящик Пандоры. Мне нужно было идти в ВДА и восстанавливать связь с Внутренним Ребёнком. Я вернулся и начал работать с гневом, со своей позицией жертвы, снова пробовал общаться с Внутренним Ребёнком и учился быть себе Любящим Родителем. Больше я не вожу Внутреннего Ребёнка туда, где ему небезопасно. Я прошёл курс самообороны и теперь могу защитить его. Благодаря этому я стал сильнее, кроме того Внутренний Ребёнок наполняет меня энергией, когда мы работаем сообща. Оба мы чувствуем себя великолепно.*

*Для меня выздоровление связано с духовностью. Я всегда держался в стороне от религии, но принял духовную часть Программы. Бог привёл меня в неё, вернул после срыва и помогает оставаться трезвым. Долгое время я пытался найти Бога и не мог, пока однажды меня не спросили: «Почему бы тебе не попробовать жить с Богом в сердце?» Идея казалась прекрасной, но вскоре я подумал: если Бог будет жить в моём сердце, Он будет ростом всего несколько сантиметров. Тогда я решил, что лучше сам поселюсь у Него в сердце. Невозможно описать, какое оно огромное, в нём хватит места для всех нас.*





## Глава 13

# Отношения: применяем то, чему научились

---

В процессе выздоровления мы постепенно обретаем готовность использовать в повседневной жизни и в своих отношениях то, чему научились в Программе. Для настоящих перемен понадобится желание применять принципы Шагов и неизменно оставаться себе Любящим Родителем.

Отказ от созависимого поведения и более здоровые взаимоотношения – это один из результатов работы по Программе. Никто не говорит, что отношения улучшатся сразу, скорее они перестанут быть столь безнадежными, как раньше. Для нас они служат индикатором того, насколько хорошо мы применяем Программу в жизни.

Благодаря ВДА мы узнали, что отношения бывают не только романтическими. Это открытие удивило многих взрослых детей, у которых никогда не было друзей или же наблюдалась склонность воспринимать любые отношения как сексуальные, что неизменно заканчивалось болью и одиночеством. В ВДА наряду с романтическими отношениями мы учимся различать дружбу, деловое общение, поверхностные знакомства. А кроме того мы понимаем, что быть одному – это нормально. Одиночество в выздоровлении совсем не похоже на привычную жизнь в изоляции.

Есть совершенно уникальные и обогащающие отношения, возможность которых открывается нам именно благодаря ВДА. Некоторые из нас становятся «старшим братом» или «сестрой» для ребёнка из неполной семьи. Это удивительный опыт для тех из нас, кто так и не завёл детей из страха причинить им вред или не дать полноценной заботы. В ВДА мы учимся доверять себе и приносить тепло в жизнь ребёнка.

На работе нас ожидают ещё одни уникальные отношения – быть наставником нового сотрудника. У нас образуется команда, и мы учим своего напарника какому-то умению или навыку. Способность слушать и терпение, которые мы развили в ВДА, помогут сделать это взаимодействие интересным и содержательным. Работая над собственным контролем и перфекционизмом, мы позволяем другим людям совершать ошибки и учиться на них.

Теперь мы знаем, что не каждое знакомство должно заканчиваться романтической или сексуальной связью. Если мы достаточно занимались проблемами покинутости и стыда, мы больше не ищем в окружающих источник успокоения. Мы уже не уделяем всё своё внимание другому человеку, чтобы таким образом избегать собственных чувств. Наконец-то у нас есть силы отказаться от 12-ой черты из Списка. Мы больше не боимся покинутости настолько, чтобы оставаться в отношениях, лишённых любви.

Благодаря ВДА мы учимся в каждом человеке видеть индивидуальность, которую хочется узнавать, а не присваивать. Такова свобода от созависимости. Некоторые из нас впервые в жизни становятся чьим-то другом. В ВДА это не редкость. До знакомства с Программой, многие вообще не знали, что значит дружить по-настоящему. Теперь у нас есть дар дружбы. Мы достаточно потрудились и понимаем, что это такое.

Романтические отношения способны изрядно напугать взрослого ребёнка. Даже тем, кто долгие годы работает по Программе, близкие отношения удаются с трудом. Если мы испытываем сложности в этой сфере, вероятно причина в том, что мы не до конца разобрались со страхом покинутости. Как правило, он сочетается с боязнью своих чувств. Нам нужно отказаться от мысли, что мы не способны их выдержать. Мы справимся. У нас есть ВДА: нам не придётся, как в детстве, подавлять свои переживания, или в одиночестве страдать от причинённой нам боли.

Благодаря работе по выздоровлению мы сначала думаем, а потом решаем – вступать в отношения или нет. Для нас это непривычно. Раньше мы, не сомневаясь, бросались в отношения. Мы действовали импульсивно и, возможно,

стремились испытать эмоциональное возбуждение. Когда начинались проблемы, мы чувствовали себя в ловушке и не решались уйти. Мы волновались о том, что подумают окружающие или упрямо надеялись всё исправить. Но ничего не менялось. В ВДА у нас есть шанс вести себя иначе. У нас есть возможность выбирать, мы можем подумать, прежде чем сделать.

Близкие отношения – непростой опыт, поэтому мы просим новичков подождать по меньшей мере год, прежде чем начинать их строить. Причина выглядит очевидной. Мы приходим сюда уязвимыми. Нам хочется угодить окружающим, поэтому нам будет легче сосредоточиться на партнёре, чем заниматься программой ВДА. Вы не придёте к выздоровлению через отношения с другим человеком, забывая о работе по Двенадцати Шагам и регулярном посещении собраний.

Почти все здесь знают, во что превращаются нездоровые отношения. Коротко это можно выразить так: постоянные попытки контролировать партнёра.

Здоровые отношения подразумевают, что люди разговаривают о чувствах, уважают друг друга, развивают доверие и честность. Есть ещё много важных элементов, необходимых для полноценного близкого общения, но перечисленных уже достаточно для хорошей основы. Нетрудно заметить, что на этих же принципах построена программа ВДА: чувства, уважение, доверие, честность.

В Четвёртом Шаге мы подробно исследовали чувства и учились говорить о них. Мы узнали, что они могут быть духовной нитью, связывающей нас с другими людьми и Богом, как мы Его понимаем. С их помощью мы сообщаем окружающим, что злимся, ощущаем одиночество, сопереживаем или радуемся. Мы уже знаем: наши чувства отличаются от тех, что испытывают другие люди. Мы не должны погружаться в чужую эмоциональную жизнь, но можем сопереживать тому, кто мучается от страха или одиночества. В этом состоит один из наиболее важных аспектов романтических или близких отношений: мы можем любить человека и сопереживать ему, но ответственность за свои чувства он несёт сам. Когда мы усвоим эту мысль, мы станем поддерживать партнёра, не пытаясь исправить его состояние. Мы не будем пытаться разговорами отвлечь человека от его переживаний. Можно просто слушать, а не

предлагать пути решения. Чувства проходят. Мы постепенно убеждаемся: иногда лучшая поддержка состоит в том, чтобы выслушать свою супругу или супруга, партнёра или партнёршу. Мы разрешаем им чувствовать их чувства и того же просим для себя.

На первом собрании ВДА мы узнали, что такое уважение. Мы увидели, что нас ценят и принимают такими, как есть. Никто не ждал от нас клятв или обещаний. Нам не нужно было угодничать или подстраиваться под кого-то. Нас уважали за то, что мы выжили в той семье, в которой родились, и смогли обратиться за помощью. В тот день мы получили принятие и уважение без всяких условий. Мы поняли, что можем сосредоточиться на себе и ценить свои достоинства.

Ещё одна составляющая уважения – это способность просить о том, в чём нуждаешься; таким образом мы считаемся с окружающими и избегаем пассивно-агрессивного поведения. В отношениях мы можем сами говорить о своих потребностях, а не ждать, что другие догадаются. В ВДА мы учимся видеть разницу между просьбами о том, что нам необходимо, и возложением невыполнимых требований на плечи другого человека. Мы знаем, с чем можем смириться и без чего обойтись. И это помогает нам распознавать свои истинные потребности. Мы проявляем уважение к окружающим, когда объясняем, что нам нравится и не нравится. Мы слушаем, когда они говорят нам то же самое.

Мы постепенно сможем доверять людям, но доверие начинается с нас самих. Нам нужно прежде научиться доверять себе и только потом – другим. Отдалённое представление о доверии стало появляться у нас благодаря домашней группе. Возможно впервые в жизни нашли люди, которые по-настоящему приняли нас и дали почувствовать уверенность. Мы можем открыто делиться опытом, не боясь, что в ВДА нас оценят.

С другой стороны, и здесь люди не идеальны. Наши попутчики временами разочаровывают нас, однако в большинстве случаев мы можем довериться группе: здесь нас выслушают и поддержат, когда покажется, что всё идёт не так. Участники группы разделят с нами радость и успехи в выздоровлении.

Из этого доверия рождается смелость разделить свои чувства и надежды с другим человеком. Когда в наших отношениях наступают трудные времена, мы знаем, куда прийти и рассказать об этом. Больше мы не одиноки. Благодаря доверию мы отпускаем контроль над отношениями. Мы разрешаем другому человеку быть тем, кто он есть, и не следим за его мыслями и поступками. Доверие освобождает нас от потребности настойчиво выискивать признаки того, что партнёр нас скоро бросит. Мы уже разобрались со своим ошибочным убеждением, что недостаточно хороши. И, ощущая поддержку попутчиков, взглянули в лицо нашему страху неизбежной покинутости.

Мы всегда можем опереться на свою домашнюю группу ВДА и быть уверены: как бы ни поступил наш значимый Другой, с нами всё будет в порядке. У нас есть друзья, которым можно доверять. Мы учимся не ждать от романтических отношений удовлетворения всех своих потребностей.

Если мы хотим, чтобы в отношениях была любовь, то помимо чувств, уважения и доверия, они должны быть построены на честности. Без неё близость невозможна. О честности мы начали говорить ещё в Первом Шаге. Мы признали своё бессилие перед последствиями воспитания в дисфункциональной семье. Мы честно рассказали, что творилось у нас дома и нарушили правила «не говори» и «не помни». Мы раскрыли семейные тайны. Это было совсем не просто, потому что в нас воспитали твёрдое стремление хранить секреты и не подвергать сомнению авторитет людей, которые определяли нашу реальность. Нам необходима честность в отношениях, иначе нельзя. Если наш партнёр хронически не способен к честности, нужно завершить отношения. ВДА научила нас проявлять свою Истинную Личность во взаимодействии с другими, поэтому теперь мы вправе ожидать большего.

Можно было бы написать ещё не одну страницу, но все ответы уже лежат перед нами. Чувства, уважение, доверие и честность – вот что позволит нам больше не путать любовь с жалостью. Недаром в Обещаниях сказано: «Мы научимся любить людей, способных к любви и ответственности за себя».<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Восьмое Обещание ВДА

## Отношения с семьёй

Мы не только узнаём о новых типах отношений, но и понимаем, что существующие меняются по мере того, как мы растём духовно и эмоционально. Наши близкие не всегда способны понять и принять перемены, происходящие в нашей жизни. ВДА – это анонимная программа, поэтому мы никому не обязаны сообщать о членстве в ней. Тем не менее некоторые рассказывают о своём участии брату или сестре. Одни члены семьи поддерживают этот выбор, другие – проявляют непонимание и с подозрением относятся к Программе. Известны случаи, когда родственники отворачивались от членов ВДА и обвиняли их в предательстве собственной семьи. В этом нет ничего удивительного: участники нашего сообщества действительно противостоят своему отрицанию и выносят наружу семейные секреты. Мы разрушаем свою преданность дисфункциональной системе.

Возможно, мы будем чувствовать себя не в своей тарелке, если семья откажет нам в поддержке, но на самом деле в этих отношениях всегда была покинутость. Нужно понимать: они лишают нас созависимого слияния, а не любящей заботы. Это абсолютно разные вещи. Мы ничего здесь не теряем кроме созависимости. Освободившись, мы сможем больше времени посвятить себе и чаще ходить на собрания.

Тем не менее, мы, вероятно, почувствуем страх или разочарование, видя реакцию своей семьи. Их боль вызовет желание помочь. В ВДА мы понимаем, что у нас нет власти над другим человеком. Мы никого не можем изменить кроме себя. Не стоит навязывать весть выздоровления тем, кто её не желает.

Не все семьи прекращают общение с тем, кто стал членом Сообщества. Многие, наоборот, поддерживают это решение. Иногда наши братья, сёстры или родители тоже начинают посещать собрания. И даже те, кто отверг нас, могут с течением времени поменять своё отношение. Даже если наши родственники сами никогда не переступят порог собрания ВДА, они скорее всего возобновят общение с нами.

Ниже представлены рассказы наших участников о том, как во время выздоровления развивались отношения с семьёй или значимыми Другими. В них вы обнаружите значительные перемены и свидетельства личностного роста.

Вы найдёте здесь опыт людей, чьи партнёры или родственники так и не пожелали выздоравливать. Отношения становятся сложнее, когда только один их участник стремится к переменам.

### **В семье думают, что я слегка чокнутая**

*Хотя я младшая в семье, я всегда была обязана обо всех заботиться. Раньше я не знала, как защитить себя или сказать «нет». Я бесконечно решала чужие проблемы, потому что заниматься своими мне было не по силам.*

*Сегодня мне трудно общаться с родственниками. Они просят меня сделать что-то, а я вежливо отказываюсь. Мне неловко говорить им «нет». Иногда они так удивлённо смотрят, будто у меня просто нет права не согласиться. Они полагают, что я должна делать всё, что бы они ни пожелали.*

*Мы с сестрой перестали общаться, потому что она не понимает, кто я теперь. Говорит, что раньше я была «нормальной». Все они решили, что на меня сильно повлияла смерть другой нашей сестры. И теперь я считаюсь сумасшедшей.*

*Никто в семье не понимает, зачем мне меняться и зачем работать по Программе. Я чувствую себя ребёнком, который только учится ходить и делает маленькие-маленькие шажки.*

### **В семье все поняли, что он изменился**

*Когда я нашёл ВДА, мне захотелось рассказать об этом, но я знал, что меня могут неправильно понять. Поэтому я молчал. Я начал выздоравливать и потихоньку отходить от роли шута и вечного неудачника – тогда в семье заметили перемены. Я мало с ними общался, потому что жил в другом городе и приезжал домой только на праздники, но даже этих коротких визитов было достаточно, чтобы они обратили внимание на то, что со мной происходит. К тому же я бросил пить и употреблять наркотики, не заметить такое было бы трудно.*

*Когда в конце концов я рассказал им о ВДА, их реакция меня удивила. Одна сестра вдруг заговорила об алкоголизме отца совсем в ином свете, другая улыбнулась, сказала, что любит меня и верит в эту программу. Мама так ничего и не поняла, она просто радовалась, что я не сижу в тюрьме и*

*хожу на работу. С отцом всё было просто: он давно умер, поэтому с ним нечего было обсуждать. В конечном счёте я простил его, после того как проделал колоссальную работу с гневом и много молился. Он действительно страдал болезнью под названием алкоголизм, но то, что он сделал с нами, не стало от этого менее ужасным.*

*Двадцать лет прошло с того дня, как я отправился в это духовное путешествие. Моя семья не очень-то изменилась, изменился я. Одна сестра по-прежнему играет роль потерянного ребёнка, другая – семейный герой, вечно устраивающий все праздничные обеды и посиделки. Ей 60 лет. Я дал ей почитать нашу книгу много лет назад. У меня куча племянников и племянниц, находящихся в активной зависимости или созависимости. Один из них всё-таки слушает то, что я рассказываю о ВДА.*

*Меня не сильно донимают мысли о родственниках. Я не считаю, что они несчастны или безнадёжны. Я вижу их боль, вижу потери, но не могу спасти их. Бог сам о них позаботится. Помню, мне сказали, что я могу любить человека таким, каков он есть сегодня. Я только недавно понял смысл этих слов.*

**Будет ли она по-прежнему жить со мной, если перестанет быть такой слабой?**

*Скоро нам предстоит переезд. Я сравнил, как родные сопротивляются будущему переезду, с тем, как жена реагировала на перемены, произошедшие во мне благодаря выздоровлению.*

*Пока я выздоравливал, жена постепенно стала нервничать и беспокоиться, чем же всё это кончится. Такова естественная реакция супругов в созависимых отношениях. Я становился более независимым, для неё это означало, что я становлюсь сильнее, а значит, меньше нуждаюсь в ней. Она очень боялась, что в конце концов я брошу её. Жена не понимала, зачем людям быть в отношениях, если они не нуждаются друг в друге. Мне это тоже было неясно. У нас обоих просто не было такого опыта.*

*Выздоровление пугало, ведь никто из нас не верил, что ему или ей останется место в этом браке, если партнёр будет сильнее. Я удивился, когда распознал это убеждение в ней, а затем и в себе. Постепенно у нас обоих прибавлялось здравомыслия, мы стали обращаться к психологам и спрашивали у анонимных, видят ли они какой-то прогресс в нашем выздоровлении.*



*Жена тоже выздоравливала. Она выглядела более привлекательной, самостоятельной и независимой, вот тогда пришло моё время волноваться. Я решил, что должен расти так же быстро, как она, иначе я не буду ей нужен, и она меня бросит.*

*Учитывая, насколько мы оба боимся перемен, я постараюсь сделать всё, чтобы предстоящий переезд прошёл гладко. Я постараюсь, чтобы дети до последнего дня ходили в школу: это даст им ощущение необходимой стабильности. Если наша жизнь будет спокойной и предсказуемой, то и сам переезд покажется более приятным.*

### **Чтобы изменить свою жизнь, мне пришлось изменить свой взгляд на вещи**

*До прихода в Сообщество, я влачила жалкое существование. Я страдала депрессией, чувствовала себя беспомощной и одинокой. У меня не было ни сил, ни желания сдерживать чувства, они бурно и неожиданно вырывались наружу. Неделями я плакала, а иногда навзрыд рыдала от боли, смятения и ран, полученных в детстве.*

*Когда я нашла Программу, то уже была готова к новым действиям. Я старалась изменить то, что могу. Чувства стали другими, когда я приняла их. Я приняла своё прошлое и признала, что страдаю посттравматическим расстройством. Мне было сложно. Пришлось убеждать себя, что я имею право на все свои переживания.*

*Мне нужно было осознать и принять, что я ребёнок, переживший насилие. Только после того, как я разобралась в отношениях с родительской семьёй, во мне прибавилось сил. Стало гораздо легче выздоравливать и двигаться вперёд, потому что больше не нужно было подавлять воспоминания о прошлом и тратить энергию на проживание старых чувств. Только так я смогла обратить внимание и направить силы на обретение себя.*

*До сих пор у меня бывают вспышки воспоминаний о прошлом. Они приходят, и я проживаю их. Самые реалистичные, самые страшные моменты я проживаю так, будто снова возвращаюсь на много лет назад к месту событий. Я плачу, чувствую и выражаю свой гнев. Чтобы по сотне раз не проживать одно и то же травмирующее событие, я прихожу на собрание и вслух говорю о своих насильниках. Я бью подушку или колочу боксёрскую грушу и таким образом символически повергаю их. Я утверждаю себя. Благодаря группе я больше не чувствую себя одинокой.*

*Маленькими шажками я иду к большим переменам. Я работаю там же, где и раньше, но сейчас получаю удовлетворение, потому что использую весь свой потенциал.*

*Работа не изменилась, изменилась я. То же произошло с моим неидеальным браком. Мы с мужем теперь ближе, мы честны друг с другом и больше общаемся. Брак стал настоящим. Если мы в итоге разведёмся, то и развод будет по-настоящему, из-за действительно неразрешимых противоречий, а не по вине неясных личностных ожиданий, ценностей или границ. Я не считаю наш брак большой проблемой. Да, развод был бы тяжёлым испытанием, и сейчас я не хотела бы им заниматься. У меня и так много дел.*

*Я вырастила в саду прекрасные цветы, вкусные фрукты и овощи. Я всегда стараюсь выкроить минутку на себя и свои нужды. Каждый день я занимаюсь спортом, хожу на долгие прогулки. Я уделяю себе время, даже если у меня много дел и некогда перевести дух. Потому что я знаю: если я забуду себя, я потеряю всё, чего достигла в выздоровлении. Для меня важно в любых обстоятельствах заботиться о себе. Сегодня только так я могу жить.*

### **Он не отступал**

*Меняться мне сложно, но абсолютно необходимо. Когда я начал посещать собрания, я впервые в жизни стал честным с собой. Я учился ценить свои отношения.*

*Выяснилось, что моя честность приносит мало радости друзьям и близким. Кто-то из них смог пройти со мной несколько шагов, другие – не сдвинулись с места. Мне пришлось их отпустить. Лучший друг, решив закончить наше общение, сказал, что считает Двенадцать шагов сектой. Хотя я был новичком, я всё равно понял, что у него сработал защитный механизм. Когда я рассказывал ему о программных открытиях, он не мог спокойно слушать, потому что видел в них угрозу. Он защищал себя, обесценивая то, что я говорил.*

*Какое-то время я не общался с родителями, потому что не смог бы держаться своей правды рядом с ними. Мне нужно было находиться среди выздоравливающих.*

*Помимо всего прочего я успел совершить в жизни такие омерзительные поступки, в которых не признавался никому, даже себе. Я ходил на собрания и говорил об этой неприглядной стороне своей жизни. Люди ценили мою честность. От них я получил то, чего меньше всего ожидал, – принятие.*

*Мне страшно отказываться от старых шаблонов и практиковать новое поведение, не зная, к каким результатам оно приведёт. У меня ощущение, будто я вот-вот потеряю равновесие, споткнусь или упаду. Когда мне удаётся поступить по-новому, я учусь чему-то такому, чего раньше не знал и не умел, чему-то лучшему.*

*Каждый день я пишу в дневнике. Если я зачитываю свои записи, меня часто посещают озарения. Проанализировав проблемы своей родительской семьи, я осознал, что моё собственное поведение принесло мне много боли.*

*Раз или два в неделю я посещаю собрания, этого достаточно, чтобы получать утешение, поддержку и стабильность, которые нужны мне, чтобы меняться дальше. Я знаю, что могу прийти в безопасное место, и это позволяет мне, не торопясь, небольшими шагами двигаться вперёд, признавать действительность и переживать инсайты.*

### **Перемены нравятся не всем**

*От перемен мне небезопасно, я чувствую себя брошенной и одинокой. Я так и не нашла способ адаптироваться к этому процессу. Лучше бы ничего не менялось. В детстве я усвоила, что всё будет в порядке, если соблюдать правила. Я так и люблю правила и обожаю распорядок. Мне спокойно с ними. Гораздо сложнее для меня быть взрослой и самой замечать, когда люди нарушают мои границы.*

*Всем вокруг было трудно принять перемены, произошедшие во мне: и моим родственникам, и друзьям, и парню. Когда я начинала что-нибудь делать иначе, он скидывал руки и стонал: «Ну не знаю, смогу ли я с этим мириться!» За этими словами скрывалась угроза, что он бросит меня, если я продолжу выздоравливать. Что ж, он был не одинок. Чем больше я менялась, тем чаще близкие намекали мне, что пора вернуться к старому поведению, потому что раньше со мной было проще.*

*Я надеялась, что дисфункциональные люди, постоянно мешавшие мне жить, в конце концов осознают своё плохое поведение, изменят его и будут следовать моим правилам. Этого не произошло. Все они по-прежнему пьют, употребляют наркотики или находятся во власти другого зависимого поведения. Я пыталась их контролировать, но тогда не менялись ни они, ни я.*

*До сих пор я общаюсь с родственниками, которые и не подозревают о своей дисфункции. Им кажется, что я больная, а мне – что они сами нездоровы. Я могу разговаривать с ними, только если не вмешиваюсь в их постоянные проблемы. Я не хочу сказать, что мне всегда удаётся держаться в стороне, скорее каждый раз, когда я замечаю приближение кризиса (а делать это становится всё легче и легче), я отступаю и даю возможность каждому из них сделать всё необходимое, чтобы им было хорошо и комфортно.*

*Труднее всего мне было усвоить, что я сама и есть тот человек, которому нужно изменить своё поведение. Главный подарок Программы – это понимание, что преувеличенные реакции родственников и друзей на мои перемены не имеют отношения лично ко мне. Они реагируют не на меня, а на свой страх, что их жизнь перестанет быть такой, как раньше. Благодаря этому открытию мне легче выздоравливать.*

*В выздоровлении я стала чувствовать страх и идти ему навстречу. В этом мне помогают Шаги, собрания и телефонные звонки анонимным.*

### **Родители не были чудовищами, просто – алкоголиками**

*Когда я пришла в ВДА, глубоко в сердце я прятала страшный секрет: я ненавижу отца и мать. Я чувствовала, что это плохо, ведь все нормальные люди любят своих родителей. Мой отец был алкоголиком, а мать постоянно злилась. Оба были агрессивными. Они пугали меня, и за это я их ненавидела.*

*Их болезнь жестоко искалечила всех моих братьев и сестёр. Я была уверена: если бы мне удалось быть хорошей дочерью, хорошим человеком, родители никогда бы так себя не вели. Огромное облегчение – знать, что моё поведение никак не могло повлиять на то, какую жизнь они выбрали.*

*Мне казалось, что родители, муж, дети – все закабалили меня, заперли и не дают жить свободно. В этой программе я поняла, что отнять у себя свободу могу только я сама из-за собственных страхов.*

*В Сообществе я стала постепенно выходить из отрицания. Я познакомилась с детьми таких же родителей, какие были у меня. На собраниях я рассказывала о своих семейных секретах, и детский опыт стал меньше влиять на мою жизнь. Простые слова «мой отец был алкоголиком»*

*снимали с меня тяжёлую обязанность хранить эту тайну. Сегодня я понимаю, что поступки, от которых мне было так больно, родители совершали не для того, чтобы обидеть меня. Их поступки и решения вообще были никак не связаны со мной. Так я пришла к убеждению, что ни отец, ни мать не были чудовищами, просто – алкоголиками.*

*Чтобы освободиться от страхов, я работала по Двенадцати Шагам, а группы использовала как поддерживающую среду. Когда я выношу свои страхи на свет и говорю о них на собрании, они перестают быть такими огромными или ужасными, какими казались мне, пока лежали спрятанными глубоко внутри.*

*Соприкоснуться со своим страхом было совсем не просто, но этот опыт коренным образом изменил мою жизнь. Я ничего не смогла бы в одиночку. Я благодарна ВДА за то, что у меня есть программа и поддерживающая среда.*

### **Мне нужно было знать, в чём моя ответственность**

*Я пришла в Программу, потому что не чувствовала радости, была одинока и несчастна. Текст Проблемы прекрасно описывал моё существование, особенно мне отозвалась часть про ответственность и выбор нездоровых отношений. При этом ни один из родителей не был алкоголиком.*

*Когда я была маленькой, меня часто покидали, хотя я и не понимала этого. Считалось, что я сама должна была занимать себя, сама заводить друзей, сама изо всех сил стараться, чтобы остальным было комфортно. Я почти ни с кем не общалась. Никто не объяснил мне, как находят друзей, а собственного опыта не хватало.*

*Никто не показал, как нужно устанавливать, поддерживать и укреплять свои границы. Я всем разрешала пользоваться мною: детям, родственникам, знакомым. Я многое делала для других, и ничего не получала взамен.*

*Программа помогла мне осознать, что происходит. В отношениях я только отдавала, потому что пыталась таким образом заслужить право быть их частью. Я хотела, чтобы мне ответили взаимностью и ожидала большего, чем люди были готовы или способны мне дать. Когда я столько вкладывала в друзей и родственников, а они совсем неохотно отвечали мне, я чувствовала себя покинутой.*

*Мне стало интересно, в какой степени я способствую такому положению дел. Сегодня я считаю, что сама выбираю людей, которые не могут ответить мне нужным образом или просто являются не теми, кем кажутся.*

*Программа помогла мне осознать свои недостатки и изменить поведение. Я лучше чувствую, когда переступаю свои границы и пытаюсь сделать так, чтобы всё шло по моему. Я прекратила улучшать имеющиеся отношения. Я больше не собираю всех родственников на семейные торжества, хотя испытываю угрызения совести, что будто бы бросила своих друзей и близких. Я учусь перераспределять энергию, которую раньше так неразумно тратила.*

*Трудно общаться с родственниками, которым по-прежнему хочется, чтобы я и дальше угождала им и делала для них то, что им самим делать лень. Им бы понравилось, если бы я выполняла всю чёрную работу, а они пожинали плоды. Но такие односторонние отношения перестали меня интересовать.*

*Я учусь удовлетворять свои потребности и чувствую себя более наполненной. Я многое могу предложить человеку, который половину ответственности за наши отношения примет на себя. Я перестала делать всё возможное, чтобы угодить другим и заслужить их любовь, благодарность или уважение. Какие-то мои поступки иногда приносят пользу или удовольствие окружающим, но и их я совершаю ради самообразования, любви к себе, собственного ощущения ценности или самоуважения.*

*Я прозрела. Отрицание ушло. Я не строю иллюзий насчёт того, чего нет в отношениях, я не жду, что мои фантазии воплотятся. Я вижу, что есть на самом деле.*

## Глава 14

# Берём нашу программу на работу

---

ВДА – надёжная программа, способная помочь в любой области нашей жизни при условии, что мы будем её применять. Куда бы мы ни направились, мы можем взять её с собой. Когда мы работаем по Программе не только на собраниях, наша жизнь удивительным образом преображается. Помимо перемен в личных отношениях, мы замечаем перемены на работе и в своём восприятии мира. Кто-то чувствует себя более уверенно в том, чем занимается, а кто-то – бережнее относится к себе, когда допускает ошибки. Мы учимся разрешать ситуации, казавшиеся тупиковыми на протяжении нескольких месяцев или лет. Мы действуем самостоятельно и перестаём автоматически реагировать; некоторым из нас вновь обретенная внутренняя сила подсказывает, что пора оставить работу, которая не приносит удовлетворения.

Мы постепенно начинаем пользоваться программой выздоровления в своей профессиональной сфере. Мы кое-что меняем, например, перестаём работать сверхурочно. Мы принимаем сознательное решение отказаться от угодничества и уступить дорогу людям, у которых есть желание перерабатывать. Мы также можем аккуратно выстроить границы с коллегами, которые без спроса берут вещи с нашего стола. Мы пробуем говорить: «Ты не мог бы спрашивать, прежде чем что-то взять?»

Пользоваться Программой на работе не означает анализировать сослуживцев и приглашать их в ВДА. Мы не выступаем в роли проповедника. Мы не нарушаем чужие границы рассказами о Программе, но готовы применять принципы честности, смирения и прощения за рамками собраний ВДА. Как правило, на работе мы не нарушаем свою анонимность, однако может представиться случай, когда будет уместно рассказать о своём выздоровлении при условии, что

наши мотивы чисты. Прежде чем раскрывать свою анонимность, мы должны поговорить со спонсором или другим членом Сообщества.

Необходимо практиковать ВДА в любой сфере жизни, чтобы продолжать расти духовно и эмоционально. Невозможно на собрании ВДА вести себя так, а вне его – иначе. Нельзя позволять, чтобы поведение коллег или других людей мешало нам работать по Программе. Прошло то время, когда мы отдавали другим власть над собой и бесцельно плелись по жизни. Практикуя программу ВДА вне собраний, мы перестаём воссоздавать на работе атмосферу родительской семьи. У нас наконец-то появилась возможность отказаться от роли жертвы, героя или работника-невидимки, которому не повышают зарплату и не уделяют внимания. Если мы не будем следовать программе выздоровления, мы с лёгкостью перенесём шаблоны и роли, выученные дома, на своё рабочее место. Велика вероятность, что мы снова будем смотреть на себя глазами родителей, и воплощать их негативные прогнозы.

Даже если карьера занимает незначительное место в нашей жизни, с помощью анализа того, каким образом черты ВДА проявляются на рабочем месте, мы сможем улучшить свои взаимоотношения в других коллективах и социальных ситуациях. Некоторые из нас работают неполный день или служат волонтерами, являются членами благотворительных или религиозных групп. Кто-то уже вышел на пенсию и стал членом клуба по интересам. В любом коллективе, частью которого мы станем, всегда будут появляться люди того психологического типа, с которым нам сложно взаимодействовать. В этой главе собран опыт ВДА, касающийся профессиональных отношений, но он поможет применять Программу и улучшать своё поведение в любых коллективах.

## **Что такое «Список характерных особенностей на работе»?**

Это перечень из 24 черт, описывающий типичные мысли и шаблоны поведения, которыми мы пользуемся на работе.<sup>1</sup> Он представляет собой творческую адаптацию Списка

---

<sup>1</sup> На ежегодной встрече ВДА в Южной Калифорнии участники выступили с идеей собраться для группового обсуждения темы «ВДА на работе». Впоследствии среди материалов ВСО был найден текст «Список характерных особенностей на работе», его авторство установить не удалось. На встрече 2005 года было проведено собрание по этой теме. Ведущий составил брошюру «Работаем над Списком на работе».



характерных особенностей (Проблемы) – базового списка ВДА, в котором представлены 14 черт взрослого ребёнка. Рабочий Список демонстрирует, как мы пытаемся воспроизводить дисфункциональные семейные роли в своей профессиональной деятельности или в других социальных взаимодействиях. Хотя благодаря прохождению Шагов и посещению собраний мы уже значительно изменились, рабочий Список больше направлен на то, чтобы улучшить нашу жизнь вне собраний. Многие члены Сообщества с его помощью находят и меняют неэффективные шаблоны поведения. В этом Списке часто встречается выражение «переносчик дисфункции», им мы называем человека, который заразил нас алкоголизмом или другой дисфункцией.

### **Работаем над Списком на работе**

1. Мы ошибочно принимаем начальника или вышестоящего по службе за своего родителя-алкоголика или другого переносчика дисфункции и устанавливаем с ним ту же модель отношений, пользуемся теми же поведенческими шаблонами и реакциями, которые остались у нас с детства.

2. Мы ошибочно принимаем коллег за своих братьев, сестёр или родителей-алкоголиков и в рабочих отношениях воспроизводим детские реакции.

3. За все свои усилия мы ожидаем щедрую похвалу и признание от руководства.

4. Люди, наделённые властью, пугают нас, и нам становится страшно при необходимости переговорить с ними.

5. Всё внутри переворачивается, когда мы имеем дело с человеком, по внешним характеристикам или манере поведения напоминающим нашего алкогольного переносчика дисфункции.

6. Мы чувствуем отчуждённость и обособленность от окружающих, но не можем разобраться почему.

7. Когда дела не ладятся, мы выходим из себя вместо того, чтобы конструктивно решать проблемы.

8. Мы занимаемся работой других сотрудников, рассказывая им, как её правильно делать.

9. Притом что сами мы не стараемся узнать своих коллег получше и проводить с ними личное время, нам больно видеть, как они дружески общаются между собой, не приглашая нас.

10. Мы боимся сделать первый шаг и ближе познакомиться с сослуживцами, полагая что не получим их одобрения или не понравимся им.

11. Обычно нам трудно попросить о том, что нам нужно или хотелось бы иметь на работе, даже если дело касается мелочей.

12. Мы не знаем, как защитить себя, когда кто-то говорит или делает нечто неприемлемое. Мы отчаянно избегаем личных конфронтаций.

13. Мы чувствительны и можем сильно расстроиться, если на работе встретимся с какой-либо формой критики.

14. Мы хотим отвечать за все проекты и инициативы, потому что нам гораздо спокойнее контролировать каждую мелочь, нежели разделить ответственность с окружающими.

15. Мы можем выступать в роли клоуна, скрывая таким образом свою уязвимость или завоёвывая внимание коллег.

16. Мы склонны к угодничеству и часто берём дополнительную нагрузку или выполняем обязанности коллег, чтобы понравиться окружающим и получить их одобрение.

17. Мы не знаем, как спокойно и уверенно отстаивать свои потребности и говорить о том, что нас волнует. Как правило, мы долго репетируем свою речь прежде, чем скажем её.

18. Мы не раз чувствовали, что не достойны прибавки, повышения, лучшего рабочего места или новой работы.

19. Мы не умеем устанавливать границы и позволяем окружающим сбивать нас с толку. Случается, мы берём на себя больше работы просто потому, что не знаем, как правильно отказаться.

20. В своей профессиональной деятельности мы перфекционисты и ожидаем найти в окружающих такое же отношение, ту же этику и ценности.

21. Мы становимся трудоголиками, потому что это позволяет почувствовать собственную ценность, которую мы никогда не чувствовали в детстве.

22. Мы можем перескакивать с одной работы на другую в поисках идеального места, чтобы оно заменило собой надёжную и любящую атмосферу, которой никогда не было дома.

23. Мы огорчаемся, когда люди, заранее не обсудив это с нами, совершают поступки, влияющие на нас или нашу работу.

24. У нас повышенная терпимость к дисфункции, и мы задерживаемся на плохих рабочих местах, потому что низкая самооценка не позволяет нам уйти.

## **Идентификация со Списком (Проблемой)**

Читая описание того, как взрослые дети ведут себя на работе, многие искренне воскликнут: «Да это же про меня!». Такая же реакция была у нас, когда на своём первом собрании мы услышали Список характерных особенностей (Проблему). По прошествии времени мы обнаружим, что объединяющие нас характеристики распространяются не только на ту главную область жизни, проблемы в которой привели нас в ВДА, но и на несколько других областей.

Некоторые шаблоны поведения из Списка легко распознать на работе: мы оказались в изоляции и стали бояться людей и властных фигур; нас пугают гнев и любые критические замечания в наш адрес. Остальные труднее заметить, потому что мы слишком давно привыкли с ними жить. Без пристального внимания именно к сфере рабочих отношений мы, скорее всего, пропустим следующие черты: мы

испытываем чувство вины, когда защищаем себя, а не уступаем другим; мы сурово осуждаем себя, у нас не развито чувство собственного достоинства; мы скорее реагируем, чем действуем самостоятельно.

*Я вспоминаю эпизод, произошедший между мной и моим начальником, который одновременно был управляющим нашей компании. Это самое раннее проявление моих дисфункциональных реакций на работе. Он всегда был очень мягок со мной и проявлял отеческую заботу. Однажды я закончила составлять очень важный и объёмный документ для нашей фирмы. Я гордилась собой и радовалась, что работа выполнена. Я сама принесла его в кабинет начальника, положила в ящик для входящих документов. Мой босс сидел за столом, и я гордо объявила: «А вот и документ». Он ограничился одним словом «хорошо» и снова принялся за свои дела. Я почувствовала боль отвержения. Почему он не отметил, какой труд я проделала, почему не бросил всё и не взглянул на мои бумаги? Я была обескуражена и, вернувшись за свой стол, принялась плакать. Никому из коллег я не доверяла свои чувства, потому что знала, что не должна была так расстраиваться. Теперь я понимаю, что та ситуация в одно мгновение вернула меня в детство. Я приносила домой хорошие отметки в ожидании интереса и похвалы от своего отца, но он либо не обращал на меня никакого внимания, либо просто отсутствовал. Однако в той ситуации с начальником, я не понимала, что переживала одну из реакций ВДА.*

Взрослые дети нередко чувствуют отчуждённость от коллег. Им кажется, что они не вписываются в коллектив. Даже обладая выдающимися знаниями в своей профессиональной области, мы зачастую живём с невысказанным страхом, что нас разоблачат и увидят, насколько мы некомпетентны или несведущи. Быть может, мы постоянно проигрываем в голове сценарии, в которых коллега стыдит или унижает нас. Вскоре мы начинаем бдительно следить, чтобы нас никто не разоблачил. Мы боимся, что однажды кто-нибудь скажет: «Ты же не знаешь того, чем занимаешься, так?» или «Неужели ты в этом не разбираешься?»

*Выжить на работе мне всегда помогали манипуляции. Когда-то давно я поверил словам отца и решил, что я и правда тупица. В результате мне было слишком стыдно просить о помощи или говорить, что я не знаю, как сделать какое-то задание. Чтобы получить помощь, я манипулировал коллегами: я либо играл роль очень милого человека, либо роль жертвы, либо постоянно чем-нибудь им угождал. Просить о помощи*

*было невозможно, потому что это означало намертво закрепить мнение отца. Однажды я позвонил в филиал нашей компании с парой вопросов. Когда об этом узнал мой непосредственный начальник, он попросил больше так не делать, потому что я выгляжу глупо, и это в конечном итоге плохо отражается на нём. В душе я мгновенно вернулся в свои двенадцать лет, опустил голову и подумал, что отец всегда был прав на мой счёт. Прошло восемнадцать лет с того момента, как я пришёл в ВДА, теперь я знаю, что манипулировать не нужно, я смог изменить своё мышление. Я могу прямо обращаться за помощью, потому что у меня выросло чувство собственного достоинства, и я больше не боюсь показаться глупым. Время от времени я снова прибегаю к старым привычкам и шаблонам, но теперь у меня есть инструменты, помогающие вернуться на путь выздоровления.*

На работе взрослые дети обычно более восприимчивы к трудным людям. Наши коллеги легко приходят в себя после неприятных встреч, необоснованной критики и «вредного начальника». Мы же ощущаем бессилие и идём домой, думая: «Почему со мной так обращаются на работе?» Или вынашиваем планы мести: «Ничего, когда-нибудь я до них доберусь».

Однако на свете есть поистине проблемные работники, которые знакомы всем нам. Большинство из них – взрослые дети, играющие детскую роль «козла отпущения». В литературе о ВДА можно встретить описание четырёх ролей, которые достаются детям в алкогольной или иной дисфункциональной семье: герой, козёл отпущения, потерянный ребёнок, шут/клоун.<sup>1</sup> Эти роли легко переносятся в рабочие отношения.

«Козёл отпущения» – это ребёнок, который в любых обстоятельствах принимает вину на себя, оказывается в ситуациях, где его обвиняют, и в ответ ведёт себя только хуже. Становясь взрослым, такой человек поступает дисфункционально, чтобы получить осуждение, а затем жалуется, что к нему относятся пристрастно и несправедливо. Действуя из чувства обиды, «козёл отпущения» легко создаёт неприятности на работе. Как правило, всё заканчивается гневным выяснением отношений с начальством или коллегами. Такие взрослые дети часто бросают работу, веря, что с ними обошлись несправедливо. Многие из них уже нашли ВДА и при наличии желания и упорства смогут измениться.

---

<sup>1</sup> Роли описаны Шэрон Вегшайдер.

Из ребёнка-героя зачастую вырастает трудоголик, независимый и чрезмерно ответственный, но при этом страдающий от низкой самооценки. Потерянный ребёнок становится хорошим наблюдателем и слушателем, он почти ничего не требует от других. На работе он старается не привлекать внимания, временами впадает в депрессию и не может завязать доверительных отношений. Это работник-невидимка, о котором никто ничего не знает.

Ребёнок-шут обладает прекрасным чувством юмора и слывёт офисным клоуном. Он или она постоянно развлекают и смешат сослуживцев. Такие люди ищут внимания и легко заводят друзей, но в душе чувствуют себя никому не нужными.

Все эти роли мы выучили в детстве, чтобы оградить себя. Большинство из наших шаблонов изначально были защитными механизмами, помогавшими выжить в алкогольной, дисфункциональной или полной насилия среде. С невероятной точностью мы переносим эти роли во взрослую жизнь. Чтобы изменить своё поведение на работе, мы обращаемся к решению ВДА.

## **Идентификация с Решением**

Многие мысли, сформулированные в Решении, помогают нам лучше справляться с проблемами на работе. Вот некоторые из них:

- мы отважимся выйти из изоляции
- вы станете взрослыми и больше не будете заложниками детских реакций
- вы станете себе Любящим Родителем
- мы научимся родительскому отношению к себе – с нежностью, юмором, любовью и уважением
- вы научитесь уделять внимание себе, здесь и сейчас
- мы обретаем свободу принимать здравые решения, не реагируя, а действуя самостоятельно

Ежедневная работа по Программе помогает распознавать ситуации, в которых мы мыслим и действуем вопреки своим истинным интересам. В этот момент мы словно произносим: «Ах, вот оно что!» и тем самым отмечаем, что увидели, как прошлое влияет на наше настоящее, это первый большой шаг на пути к новому мышлению и поведению на работе.

*Изоляция. Вот огромная проблема ВДА, с которой я столкнулась на работе. Из-за неё – осознанно и неосознанно – я так построила свою жизнь, что стала работать сама на себя. И тем самым полностью себя изолировала. Иногда одиночество становится невыносимым. Увидев с помощью Программы, что у меня есть склонность к изоляции, я стала создавать отношения вне работы. Это не всегда так просто сделать, но всё-таки я уже не так одинока, как раньше. Когда я прихожу в офис на встречу, мне хочется тут же уйти, но вместо этого я наоборот делаю то, чего боюсь. Я чувствую больше уверенности в ситуациях, которые раньше заставляли меня замыкаться в себе и прятаться. Для меня это огромное достижение, и я считаю, что в будущем я стану ещё более целостной личностью и больше времени смогу быть «здесь и сейчас».*

Чем чаще мы применяем принципы ВДА на работе, тем лучше понимаем, когда нужно что-то предпринимать, а когда – принять то, что мы не способны изменить. В любой ситуации мы можем обдумать, как будем действовать, вместо того, чтобы реагировать на поведение другого человека. Рассматривая все возможные варианты, мы задаём себе следующие вопросы. Отыгрываю ли я свою семейную роль на работе? Стараюсь ли выйти из изоляции и познакомиться с коллегами? Как в сложившихся обстоятельствах я могу дать себе то, чего не дали мои родители? Могу я принять своих коллег и вспомнить, что у меня нет власти их контролировать?

Найти ответы не всегда просто. «Мудрость отличить одно от другого» временами проявляется в форме внутреннего ощущения, временами в форме интуиции, а иногда – становится результатом целенаправленного духовного поиска. Эта мудрость может быть проявлением нашей веры, когда мы просто доверяемся Высшей Силе, чтобы она позаботилась о нас в конкретной ситуации. Некоторым помогает версия Молитвы о душевном покое, созданная специально для решения проблем на работе.

*Боже,  
Дай мне разум и душевный покой  
Принять людей, которых я не в силах изменить,  
Мужество изменить того, кого могу,  
И мудрость понять, что этот человек – я сам(а).*

## **Полагаясь на программу ВДА**

Как правило, наша группа ВДА – это самый ценный ресурс, дающий нам силы разбираться в своих рабочих отношениях. Куда ещё нам пойти, чтобы рассказать о том, что нас тревожит, и получить абсолютное принятие? Мы можем рассказать даже о самом малозначительном инциденте и описать, как он повлиял на нас. Вполне вероятно, что на свете нет другого места, где у нас действительно есть возможность поделиться тем, что у нас на сердце и в мыслях, не боясь осуждения. Когда мы рассказываем о своём опыте на собрании, мы часто видим, как участники кивают, улыбаются, смеются, чувствуя идентификацию. Многие из нас нашли себе спонсора, чтобы он или она помогали нам работать по Программе. Очень хорошо, когда у нас есть человек, которому мы можем позвонить и поговорить вне собрания, особенно в конце рабочего дня.

Когда мы начинаем применять свою программу на работе, мы видим разницу между родителями и начальниками или коллегами, которых мы иногда недолюбливаем и критикуем. На работе нам не нужны ни старые семейные роли, ни шаблоны поведения. Вместо них мы пользуемся инструментами Программы ВДА. Когда мы оставляем свою семейную роль, нам открывается духовная природа нашей работы. Наше восприятие и отношение к ней меняются.

Если нам кажется, что нас критикуют, нужно взять паузу и спокойно поговорить с собой: «Мой начальник никак не связан с моими родителями, которым невозможно было угодить. Иногда мне не нравится его поведение, но сегодня я могу вести себя не так, как в детстве. У меня есть возможность позвонить кому-нибудь и обсудить свою проблему. У меня есть группа ВДА. У меня есть Высшая Сила, к которой я могу обратиться за помощью».

Кроме того, можно попробовать взглянуть на ситуацию под другим углом. Если нам нужно общаться с людьми и иметь дело с особенностями их характера, необходимо постоянно напоминать себе, что это не члены нашей семьи. Когда мы перестаём воспринимать коллег как воплощение своих



родственников, их слова и поступки перестают так сильно влиять на нас. В ситуациях, когда мы переживаем из-за кого-то на работе, мы учимся задавать себе простые вопросы: Переносу ли я на нынешние обстоятельства свой семейный сценарий? Не наблюдаю ли в себе реакцию, характерную для ВДА?

*Одно время у нас с коллегой постоянно случались стычки, когда мы общались один на один. Всё закончилось тем, что я решил перейти на обмен голосовыми сообщениями. В результате владельцы компании вмешались и организовали нам с ним личную встречу. Пока мы обсуждали сложившийся конфликт, меня осенило, что я реагирую на его жесты и движения, которые подсознательно напоминали мне агрессивные манеры отца. С момента этого осознания у нас не было больше ни одного конфликта.*

Для некоторых из нас проблему представляют не коллеги и клиенты, а сама работа. Быть может, из-за привычки недооценивать себя мы выбрали такую работу, которая не даёт реализовать наши способности и таланты. Некоторые из нас служат в организациях, где просто не принято проявлять уважение к людям. Потребуется время, но по мере выздоровления в Программе, мы наберёмся сил и мужества пойти дальше и найти такое место, где нам будет хорошо. Такова сложная часть задачи – стать себе Любящим Родителем на работе. Как бы искренне мы ни желали этого, увы, не появится добрый волшебник, который вытащит нас из этой ситуации. Постепенно мы поймём, что это придётся сделать самостоятельно, возможно мы будем идти маленькими шагами, которые в итоге приведут к большому скачку. Работая по Программе и пользуясь поддержкой Сообщества, мы признаём, что сами можем влиять на свою карьеру.

*Моя профессия связана с творчеством, а здесь отвержение – обычное дело, поэтому у меня было достаточно возможностей заново пережить ужас покинутости. У меня чувство отвержения ассоциируется с воспоминаниями о моей матери-алкоголичке. С годами благодаря работе в группе по изучению шагов и еженедельному посещению собраний, я научилась распознавать свой страх. Он по-прежнему одолевает меня, но не так часто. И даже если я нахожусь в*

*его власти, у меня есть моя группа ВДА, к которой я обращаюсь за поддержкой и новыми знаниями. До многого мне ещё предстоит дорасти. Но сегодня у меня уже есть одно достижение – я знаю, что со мной происходит, и не убегаю от этого.*

## **Программные инструменты на работе**

У нас есть инструменты выздоровления ВДА. Бывает, что уже с утра мы мысленно вооружаемся ими и идём на работу. Нередко мы полностью забываем о них. В этом нет ничего удивительного. Так мы учимся принимать себя несовершенными, что крайне важно для выздоровления. Необходимо привыкнуть к тому, что всему нужно учиться и для этого нужно время. Многие из нас целеустремлённо выздоравливают: посещают собрания, работают по Шагам, помогают другим, но всем нам понадобится безграничное терпение к себе, когда мы учимся применять Программу на практике и меняем своё поведение. Если мы начали что-то делать и не получили мгновенный результат, мы должны быть готовы продолжать свои попытки. Одного раза недостаточно. Инструменты и принципы ВДА работают, если у нас есть желание пользоваться ими.

Далее мы приводим перечень инструментов, о которых члены Сообщества рассказывали на семинарах, групповых обсуждениях и собраниях ВДА. Если помимо регулярного посещения собраний вы сможете применять их, вполне вероятно, что вы достигнете качественных изменений к лучшему.

### **Инструменты:**

- Примите решение пользоваться принципами ВДА на работе.
- Отметьте близкие вам черты из рабочего Списка и каждый день посвящайте исследованию одной из них.
- Договоритесь с кем-нибудь о поддержке по телефону или по почте. Мы знаем историю двух участниц ВДА, которые поддерживали друг друга, переписываясь в течение дня по электронной почте. Прочитать простое сообщение «Держись, я с тобой» может быть очень важно, когда вы пытаетесь по-новому вести себя на работе.

- Выходите из изоляции. Зачастую определённый сотрудник или ситуация кажутся сложными не только вам. Поговорите с окружающими, и они поделятся своими мыслями на этот счёт. Не нужно поддерживать сплетни или повторять жалобы, которые вам нечем подкрепить.

- В конце дня поговорите с кем-нибудь из ВДА. Когда вас спросят: «Как ты?», начните говорить о работе. Расскажите, какую черту пытаетесь изменить. Старайтесь не смещать внимание на поведение коллег. Сфокусируйтесь на своём поведении, опишите, что вы делаете, чтобы измениться.

- Не забывайте о правиле «Стоп»: не будь слишком голодным, злым, одиноким, уставшим или серьёзным. Когда вас одолевает усталость, легко начать слишком бурно реагировать на ситуацию. Занимайтесь физическими упражнениями, высыпайтесь, ведите дневник, словом, стремитесь к размеренному образу жизни.

- Рискуйте и пробуйте заводить дружеские и приятельские отношения. Пригласите кого-нибудь пойти вместе на обед или присоединитесь к компании, когда возникнет возможность.

- Записывайте в дневнике, каких успехов добились в изменении черт из рабочего Списка.

- Носите с собой медальку ВДА или листок с Молитвой о душевном покое. Читайте её так часто, как это потребуется.

- При необходимости обратитесь за помощью к психологу. Многие члены ВДА помимо посещения собраний и изучения Шагов успешно работают с психологом.

В этой главе изложен опыт взрослых детей, использующих программу ВДА на работе и в других отношениях. Когда нам удаётся применять принципы ВДА вне собраний, с нами происходят значительные перемены. Мы учимся жить полной жизнью и участвовать в общественной деятельности таким образом, который наполняет нас самих. Нам открывается духовная природа нашей работы.



## Глава 15

# Больше, чем выживание: привычка любить себя

---

Прочитав Первый раздел базового текста ВДА, мы узнали много полезных вещей, в том числе духовного порядка. Мы стали лучше понимать, что же с нами произошло в детстве и почему мы именно так реагировали на жизнь. Увидев самые тёмные стороны своей личности, мы обрели более ясное представление о реальности. И понимаем, что из семейной дисфункции есть выход. Нам не только удалось выжить – у нас есть возможность начать жить. Мы способны развить любовь к себе и уверенность, что чувства не могут нас повредить. Мы знаем, что можем обращаться за помощью и принимать её. В своих взаимоотношениях вместо созависимого Я мы начинаем проявлять Истинную Личность. Нам есть что предложить.

Когда мы начинаем жить, утраченные мечты и желания вновь пробуждаются. Их возвращение – это сигнал о том, что мы успешно отделяемся от семьи. Из Второй главы мы узнали, что усвоили многие шаблоны мышления и поведения родителей. У нас не было подлинной идентичности и собственных, не зависящих от них мечтаний. Даже если мы расстались с семьёй, родители и их дисфункция жили внутри нас. В программе ВДА мы начинаем «вынимать из себя» родителей. Мы извлекаем их из наших мыслей и поступков и развиваем свою идентичность. Теперь не дисфункциональные родственники представляют нас теми, кем мы не являемся, а мы сами благодаря поддержке ВДА учимся говорить, кто мы.

Мечты, надежды и желания символизируют ключевой шаг в отделении от семьи. Мы считаем, что у этого отделения есть два уровня. Когда мы отделяемся физически, мы переезжаем, устанавливаем здоровые границы или ограничиваем общение. Отделение возможно и на внутреннем уровне. Оно позволяет от выживания перейти к полноценной жизни. Если внутреннего отделения не происходит, мы продолжаем страдать от Внутреннего Критикующего Родителя. Остаёмся чувствительными к хаосу, который по-прежнему творится в наших семьях. Получая помощь, мы можем сбросить или «извлечь» свою интернализированную зависимость. Одним признаком внутреннего отделения является формирование собственных мечтаний и здоровых отношений. Другим – готовность, пользуясь принципами ВДА, развить родительское отношение к себе. Бережно и с любовью мы изучаем свою личность и проводим инвентаризацию – от чего нужно освободиться и что можно сохранить.

Отделение не означает, что мы откажемся от семьи. Мы просто станем самостоятельными личностями. Мы будем знать, где заканчиваются наши чувства и начинаются чувства других людей. Мы отказываемся от ошибочной детской веры в то, что можем исправить или исцелить свою семью. В Программе мы учимся занимать нейтральную позицию с родственниками и не зависеть от их дисфункционального поведения. Мы не чувствуем необходимости участвовать в их проблемах или бесконечных спорах. Мы можем любить своих родных, оставляя за ними право жить, как они хотят.

Благодаря новой свободе, которую мы обретаем в ВДА, многие из нас вспоминают мечты своего детства или юности. Мы думали, что забыли их, но наш Внутренний Ребёнок помнит.

Кто-то хотел быть пилотом, учителем или профессиональным танцором. Кто-то думал стать дизайнером моды или моделью. Кто-то был очарован идеей работать лесничим или частным детективом. Кто-то хотел быть писателем. А кто-то мечтал о дальних странах и морских путешествиях, где только компас указывает путь. У нас было много желаний, нам казалось, что мы забыли о них, но они существуют. К ним стоит вернуться.

С помощью ВДА некоторые из нас поняли, что их карьерные устремления на самом деле им не принадлежали. Эти мечты были всего лишь продолжением семейного контроля и совпадали с желаниями родителей. Возможно, мы стали профессионалами в определённой области, а в душе стремились к творчеству или совсем иным интересам. Многие из нас достигли успеха и удовлетворения в профессии. Но тем не менее периодически вспоминают, от чего им пришлось отказаться в угоду семье. Теперь, если мы примем такое решение, то сможем начать новую главу своей жизни

В то время как одним хочется вернуться к старым мечтам, другим совершенно не понятно, к чему собственно возвращаться. Странно слышать разговоры о мечтах, если в детстве у нас их не было. Мы занимались выживанием и глубоко в сердце прятали мечты и желания. Мы по опыту знали: если попробуем добиться того, чего нам хочется, нас будут критиковать или отговаривать. В Программе мы понимаем: все наши мысли и поступки были направлены на то, чтобы угодить взрослым. Возможно, впервые в жизни мы учимся мечтать. Это ново и удивительно. Завораживает сама мысль, что теперь можно выбрать то, что нравится, и не думать, что скажут окружающие.

Вот путь, ожидающий тех, кто готов принять образ жизни ВДА и свободу, которую он предлагает. Одновременно с невероятным душевным подъёмом мы возможно испытываем страх. Выстроить собственную идентичность кажется очень сложным, но всё в наших силах. В ВДА мы уже не боимся ни успехов, ни провалов. Мы сдаёмся, а значит – обретаем готовность сделать всё, чего требуют наши мечты и выздоровление. Этот путь прошли многие взрослые дети, он привёл их к новому образу жизни, в котором есть чувства, доверие и духовное пробуждение. Жизнь никогда не будет идеальной, никто не сбережёт нас от испытаний, но мы не боимся выздоравливать. Если в нашей жизни появятся мечты, нам станет легче поддерживать эмоциональную трезвость.

Несмотря на всё вышесказанное, мы понимаем, что некоторым взрослым детям очень сложно идти по пути выздоровления. И это абсолютно нормально: мы заняты тем, что требует усилий, мужества и готовности впустить Высшую Силу в свою жизнь. Потребуется время на то, чтобы

перестроить жизнь или начать её с нуля. Нужно запастись терпением и не упускать из виду свою цель. Обычно трудно выздороветь тем, кто небрежно относится к личной работе по Шагам. Эти взрослые дети эпизодически появляются на собраниях и больше занимаются служением или консультированием, в результате чего не могут честно выполнить Первый Шаг – признать бессилие и неуправляемость. Им сложно просить о помощи и принимать её. Есть и другие члены ВДА, они пробуют Программу на вкус, не погружаются в неё целиком, а словно выбирают из неё кусочки. Они годами ходят на собрания, но никак не участвуют в жизни домашней группы, не становятся спонсорами, чтобы поделиться опытом выздоровления. Такие взрослые дети не могут отдать то, что когда-то получили сами, поэтому остаются неудовлетворёнными. Они работают по своей индивидуальной программе, которая мало похожа на программу ВДА. Они выживают, но не достигают счастья и ощущают, что зашли в тупик.

Какие бы причины ни стояли за этим, но некоторым из нас предстоит обнаружить, что спустя много лет в Программе, они находятся в самом плачевном состоянии, и в душе их нет надежды. Обнаружив подобное, мы внутренне обвиняем себя за то, что плохо справляемся. И начинаем сравнивать себя с другими участниками, которые выглядят вполне успешными. Мы смотрим, как замечательно у них всё складывается, и понимаем, что ответственность за наше состояние лежит на нас. Несмотря на определённый прогресс и радостные моменты, которые удалось испытать, некоторые из нас постоянно мучаются на уровне повседневной жизни. Мы плохо к себе относимся, хотя внешне стараемся сохранять видимость благополучия. Мы говорим все программные слова, но молчим о том, что по-настоящему нас беспокоит. Возможно, нам никак не найти работу, у нас есть сложности в отношениях или проблемы со здоровьем. Эти состояния знакомы большинству взрослых детей. И вот однажды мы замечаем, что стали меньше высказываться на собраниях и чувствовать себя не такими, как все.

Если такое произошло, значит, мы снова перешли в режим выживания и не можем в этом признаться. Мы забываем, что жизнь – больше, чем выживание. Если задуматься, то мы поймём, что не доверяем ВДА или не верим, что наша Высшая Сила позаботится о нас. Может быть, нам и удалось отделиться от дисфункциональной семьи, но мы не смогли сделать важнейший шаг – развить в себе собственные



мечты и желания. Многие из нас по-прежнему проецируют образ покидающих родителей на других людей или программу ВДА в целом. Даже если нам удалось изменить наиболее деструктивные привычки, отказаться от остальных мы так и не смогли.

В такой ситуации нам начинает надоедать работа по Программе. Уже всё понятно и давно известно. Мы ходим на собрания, но не слышим то, что хотим услышать. В душе мы критикуем и себя, и других. Даже не осознавая этого, мы подходим к переломному моменту в своём выздоровлении. Нам кажется, все оставили нас и никто не понимает. Если мы сможем распознать, что происходит, мы будем молиться и молиться усердно. Мы попросим Высшую Силу проявить себя в нашей жизни. Не нужно забывать: раз любящий Бог так далеко прошёл вместе с нами, он не бросит нас и сейчас. Программа работает. Мы можем просить о помощи и верить, что с нами всё будет хорошо.

Если мы чему-то и научились в этой Программе, так это тому, что жизнь больше выживания. Не нужно как в детстве оставаться один на один со своими мыслями и проблемами.

Больно говорить об этом, но некоторые члены ВДА нашли Программу, но не смогли в нужный момент обратиться за помощью и погибли. О них тяжело думать. Возможно, мы ходили на собрания вместе с человеком, который на первый взгляд работал по Программе, но потом покончил жизнь самоубийством. Бывает, тревожные признаки заметны, а бывает, что нет. Невозможно не переживать эти события. Иногда мы злимся на Бога за то, что он позволил такому случиться: «Неужели Бог не слышал все наши молитвы?» Кто-то даже подумает: «Почему он, а не я?»

Люди умирают по разным причинам. Мы не пытаемся объяснить, почему человек совершает самоубийство. Некоторые из нас и сами подумывали об этом, но выбрали жизнь. Мы выбрали и обрели её с помощью принципов Программы и Сообщества ВДА.

## Любовь к себе

Говорят, нельзя отдать то, чего сам не имеешь. И нельзя полюбить другого, пока не научишься любить себя. Эти мудрые слова подтверждают непреложное правило ВДА: невозможно полюбить человека, пока не полюбишь себя и не научишься твёрдо и последовательно выражать это чувство. Нам случалось видеть, как люди повторяют позитивные утверждения и говорят слова любви, а на деле практикуют нечто иное. Любовь к себе не эгоистична и никогда не наносит вреда.

Именно она от выживания ведёт нас к полноценной жизни, но восполнить её недостаток крайне сложно. Как взрослому ребёнку, которого с малолетства учили покидать себя, научиться полностью и безраздельно себя любить? Ответ подскажет опыт ВДА: любовь всегда с нами, её даёт нам Бог. Она никогда не исчезает. Нам только нужно заново пробудить её. Цель этой книги – помочь вам найти силу более могущественную, которая от выживания поведёт вас по дороге любви к себе. Мы верим, что только так познаем Бога, потому что Бог есть любовь. Когда мы учимся любить себя и общаться со своей Высшей Силой, мы теряем потребность ненавидеть и покидать себя. С детства незаживающей раной в нас живёт травма, полученная в самых первых отношениях – с родителями и родственниками. Нас изуродовали эмоционально и духовно. Чтобы выжить, мы пользовались навыками из Списка, в которых нет ни Бога, ни любви. Движимые страхом и пара-алкоголизмом, мы бросались в бесконечные романы, строили хитрые схемы, приобретали новые зависимости в попытке найти кого-то, кто спасёт нас или даст спасти себя. Мы так старались, но ничего не вышло. Любовь или Высшую Силу не найти в другом человеке. Всё начинается внутри.

Когда мы совершаем это внутреннее путешествие, нас оберегает Высшая Сила. Никто не покинет и не осудит нас, даже если нам кажется, что пройти его правильно никогда не удастся. Любящая Высшая Сила хочет, чтобы мы поняли: нас любят вне зависимости от того, что мы делаем и думаем. В этом наш дар.

Наше путешествие началось с Первой главы. Тогда мы узнали, что находимся во власти черт выживания. В Списке характерных особенностей мы увидели свою Ложную Личность, способную только ненавидеть и вредить себе. Ей неведомо принятие.

Во Второй главе мы прочитали о выживании. Мы узнали о нескольких шаблонах мышления: контроле, перфекционизме и категоричности. Все они объединились в четвёртом – голосе Критикующего Родителя. До знакомства с программой ВДА мы неосознанно слушали его обвинения и ощущали неверие в нас. Из Третьей главы мы узнали, что взрослые дети из любых семей обнаруживают схожие характеристики – все мы ненавидим и покидаем себя.

В Четвёртой главе говорилось, что значит достичь дна в ВДА. Мы поняли, что сможем измениться, если признаем своё поражение и обретём готовность работать по Программе. Но первым делом нам нужно было научиться принимать помощь. В Пятой главе мы увидели, что Высшая Сила не похожа на Бога, наделённого чертами наших родителей. Нас попросили непредубеждённо взглянуть на неё. Мы узнали, что ВДА – духовная, а не религиозная программа.

В Седьмой главе мы ощутили целительную силу Двенадцати Шагов и познакомились с их принципами: бессилием, готовностью, признанием поражения и прощением себя. Нам показали, что можно жить, а не просто выживать, но для этого нужно отпустить страх и контроль. Шаги ВДА дали нам опору, чтобы вернуть воспоминания прошлого и сосредоточиться на себе. Оказалось, что можно не причинять себе вреда и не покидать себя. Нам описали духовное пробуждение, в результате которого мы понимаем: Бог не абстрактный образ. Высшая Сила всегда рядом.

В Восьмой главе мы нашли дорогу к Внутреннему Ребёнку и узнали об истинной связи с Богом, как мы Его понимаем. Глава познакомила нас с концепцией Любящего Родителя. Некоторым было сложно принять её, пока они

наконец не поняли: раз уж мы жили с внутренним Критикующим Родителем, почему бы не попробовать жить с внутренним Любящим Родителем.

Развитие этой части и работа по Шагам от простого выживания приводят нас к жизни, полной любви к себе. И всё же чем так важна любовь к себе и что она такое?

Любовь к себе – незаменимый духовный элемент программы ВДА. Она восполняет любовь и заботу, не полученные нами в детстве. Любовь к себе помогает прекратить уничижительные внутренние диалоги. Мы находим Внутреннего Критика, уделяем внимание чувствам и ограждаем себя от насилия и пренебрежения. Мы осознаём, что можем уйти от безумия, в которое однажды попали и долго не могли выбраться. Любовь к себе даёт нам новые очки. Мы видим насилие и замечаем, когда отношения, в которых находимся, истощают нас. Нездоровое поведение больше не кажется нормальным. Мы распознаём его и отходим в сторону. Мы перестаём специально причинять себе вред.

Существует несколько уровней любви к себе. На одном она проявляется в обычном напоминании о собственной ценности. На другом – она помогает почувствовать, что Бог, как мы Его понимаем, всегда любит нас. Истинный Родитель любит нас, когда мы падаем и поднимаемся, когда снова падаем и снова пытаемся подняться. Он любит нас, когда мы только учимся любить себя. Любовь помогает найти своё истинное место в мире. Мы перестаём сомневаться в себе, освобождаемся от страха и начинаем жить.

Крайне важно разобраться в заблуждениях вокруг этого главного духовного принципа. С одной стороны, есть люди, утверждающие, будто любовь к себе ведёт по скользкой дорожке нарциссизма. По их мнению, она сравнима с эгоцентризмом. Они обычно не могут определить, что такое любовь к себе, и рассказывают о ней всякие небылицы. Они сравнивают этот духовный принцип с историей о Нарциссе – персонаже греческой мифологии, который влюбился в собственное отражение. Полностью поглощённый своим

ликом в речной глади, юноша гибнет эмоционально и физически, неспособный к контакту с Богом и другим человеком. Однако это не любовь к себе.

Эти вещи часто связывают, хотя нет концепций более противоречащих друг другу. Первая состоит в поглощённости собой, вторая – в осознании себя. Человек, любящий себя, не может быть нарциссом. Человек, страдающий нарциссизмом, не может любить себя.

Встречаются очень религиозные люди, которые искренне полагают, будто любовь к себе принижает власть Бога. Им кажется, что эта любовь восхваляет человеческую сторону личности и умаляет божественную. Такие люди всегда поправят вас, если заговорить при них о любви к себе и самооценности. Они боятся, что эгоизм или нечистые мотивы возобладают в человеке и обществе. По их логике любовь к себе также сродни нарциссизму.

Существуют сторонники сексуального раскрепощения, полагающие, что любовь к себе – это практика постоянной мастурбации, которая в долгосрочной перспективе остановит все войны на земле. «Чем чаще ты себя любишь, тем лучше», – утверждают они. Однако это не любовь к себе.

Кроме того, мы встречали людей, путающих любовь к себе и высокую самооценку. Подобные взгляды представлены той частью движения за развитие самооценки, в которой главный упор делается на позитивных утверждениях и самоподбадривании при одновременном стремлении нейтрализовать любой негативный опыт. Человеку, переживающему неудачу или сложное испытание, предлагается минимизировать свои неприятные чувства. Выглядит это благородно, но из виду упускается главный элемент самооценки. Неприятным чувствам, связанным с ошибками и испытаниями, уделяется недостаточно внимания и терпения. Научиться проживать болезненные чувства так же важно для формирования истинной самооценки, как и научиться верить в себя. Иногда человека пытаются отвлечь от проживания внутреннего дискомфорта позитивными утверждениями и подбадриванием. Они очень хороши, но полностью утрачивают свою силу, если ими злоупотребляют. Бывает, что подбадривание оборачивается противоположными последствиями и подрывает мотивацию приложить больше

усилий для достижения цели, которая с первой попытки не поддалась. Благие намерения толкают людей «починить» своего друга с помощью позитивных утверждений, в то время как нужно только выслушать его. По вине заботливых друзей можно не заметить или не оценить возможность побыть в своих чувствах. В итоге человек учится говорить о любви к себе и самооценке, но не знает, как проходить через трудности. Он не умеет просить о помощи и принимать её. Такой метод формирования самооценки похож на украшение витрины – хорошо выглядит только то, что лежит на поверхности.

Мы не имеем ничего против развития самооценки, в ходе которого человек занят не только позитивными утверждениями, но и существенными изменениями в жизни. Одновременно он скорее слушает окружающих, чем пытается исправлять их эмоциональное состояние с помощью обволакивающей похвалы. Позитивные утверждения являются важной частью выздоровления в ВДА, но они должны быть сбалансированы навыком активного слушания. Не нужно использовать позитивные утверждения, чтобы «корректировать» своё состояние или состояние окружающих.

Любовь к себе не отменяет боль или необходимость в определённых ситуациях прикладывать больше усилий. Выздоровление в ВДА – дело нелёгкое, но награды его бесконечны. Нам предстоит стараться изо всех сил и проживать неприятные чувства, которые периодически возникают. Нашей целью остаётся любовь к себе, одновременно мы должны чётко понимать: то, какими мы являемся в данную минуту, уже достаточно хорошо. Вот парадокс ВДА: любовь к себе не нужно зарабатывать, но в процессе её обретения понадобятся усилия.

Любовь к себе даст нам больше, чем хорошую самооценку. Гораздо больше. Она подарит нам безусловную любовь. И тогда изменится наше восприятие – мы по-новому увидим себя и других. Мы заметим, что есть нечто превосходящее травмы и языковые различия. Мы увидим свет внутри себя и людей вокруг. Мы почувствуем, как внутри каждого бьётся сердце. Любой человек ценен, у всех есть свой духовный дар.

Мы верим, что любовь к себе крайне важна для взрослых детей: мы столкнулись с таким недостатком любви, который достигает уровня душевного холокоста. Этот дефицит стал причиной зависимости, пара-алкоголизма, созависимости – поиска любого внешнего источника, способного восполнить внутреннее ощущение ненужности и ущербности. Если у кого-то и есть право на любовь к себе даже в самых малых

количествах, так это у взрослых детей. Нас запугивали, проклинали, били, насиловали, игнорировали и не замечали. До ВДА мы жили в изоляции, мучимые выученным стыдом. Бог, как мы Его понимаем, создал для всех страдающих детей в мире концепцию любви к себе самим. Мы Божьи дети.

Развить любовь к себе можно так же, как и любые другие духовные навыки ВДА. Мы просим вас мягко и бережно обращаться с собой, когда вы отправитесь в это внутреннее путешествие. Любовь к себе появляется в результате работы по Шагам, посещения собраний и изменения деструктивных шаблонов. Мы осознаём её, когда, проделав определённую работу по выздоровлению, анализируем, насколько изменились наши мысли. Если мы отказываемся от саморазрушительного поведения, неминуемо ведущего к изоляции, мы понимаем, что стоим на пути любви к себе.

Любовь к себе отражается на всех аспектах выздоровления. Она укрепляет связь нашей Истинной Личности с Богом, и мы начинаем замечать более глубокое значение ВДА. Это не эгоистичная программа. У неё есть невероятные ресурсы, способные помочь страдающим взрослым детям. Мы поверили в ВДА и поняли её весть.

Любовь к себе даёт более глубокий смысл Двенадцати Шагам, Двенадцати Традициям и спонсорству. Только с её помощью мы можем предлагать поддержку своей группе и другим участникам. В нас рождается желание заниматься не только собой, но и служить другим. Мы гармонично сочетаем своё внутреннее путешествие в поисках любви к себе с внешним стремлением стать частью общества и делать что-то для него. Мы отдаём то, что получили в ВДА. Мы направляем энергию внутрь, чтобы исцелить себя, и тогда обретаем силы, которые можем направить вовне, чтобы помочь другим.

Любовь к себе позволяет увидеть необходимость и ценность всего вокруг. Мы начинаем ценить даже свои ошибки. Работа по Шагам показала, что, хотя мы и совершаем ошибки, мы сами ими не являемся. Мы обнаружили это в Шестом Шаге, когда отказывались от неэффективного поведения. С любовью

и терпением мы находим ценность во всех своих ошибках. На них мы учимся и никогда не осуждаем себя за них.

Любовь к себе показывает нам ценность здорового стыда. Для нас это совершенно новый подход, так как в большинстве своём мы знакомы с токсичным стыдом, который приобрели в результате инцеста, насилия и ненависти. Кого-то из нас стыдили за то, что мы не достигли совершенства. Нас считали неудачниками просто потому, что мы не были идеальными или проявили недостаточно усердия. Нездоровый стыд сопровождает все наши травмы; из-за него нам кажется, будто в нас есть глубинный изъян. Работа с токсичным стыдом требует мужества, терпения и участия Высшей Силы.

Здоровый стыд – совсем другое дело. Он появляется, когда мы понимаем, что нанесли ущерб и хотим помочь себе и тому человеку. Например, когда мы сплетничаем, распространяем слухи или пересказываем болезненную информацию о другом, мы в норме испытываем здоровый стыд. Мы специально нанесли ему ущерб, распространяя деликатную информацию, даже если она была абсолютна правдива. Мы испытываем здоровый стыд, потому что помним, каково это было, когда в детстве о нас сплетничали. Мы знаем, как больно бывает, когда кто-то вешает ярлыки или называет нас обидными словами. Мы думали, что сами никогда не поступим так с другим человеком, но поступаем, когда сплетничаем и распространяем слухи.

Помимо работы по Шагам, развить любовь к себе помогает ведение дневника и занятия с зеркалом. Мудрые спонсоры и психологи предлагают взрослым детям каждый день начинать с разглядывания себя в зеркале, повторяя что-то очень простое, вроде: «Я себя люблю» или «Я тебя люблю».

В отличие от Нарцисса, которого полностью поглотило рассматривание своего отражения, нас это занятие заставляет переживать возмущение и другие неприятные чувства. Многие взрослые дети говорят, что им невероятно неловко и стыдно смотреть на себя в зеркало и повторять позитивные утверждения. В такие моменты часто просыпается Внутренний Критик и начинает пристыжать нас.



Взрослым детям бывает крайне трудно посмотреть себе в глаза. Причины понятны. Очень многое о себе мы узнали по взгляду своих родителей. Если взрослые стыдили или воспитывали нас с жёстким выражением лица, мы сначала научились не смотреть в глаза им, а потом и себе. Так мы спасались от взглядов, полных разочарования, отвращения или злобы. В Программу приходят взрослые дети, которые давно живут в доме без зеркал и много лет стараются избегать зрительного контакта с окружающими. Говорят, что глаза человека – это окна в его душу. Мы согласны. Если взрослые дети последовательно занимаются упражнениями с зеркалом, они вскоре учатся принимать себя.

Эти упражнения выявляют все нерешённые проблемы с образом тела. Стыд за своё тело касается не только его формы или веса. В результате полученного воспитания нам может быть сложно принять свой лоб, глаза или нос. Наши черты лица высмеивали и критиковали. Даже на редкость привлекательные взрослые дети не могут разглядеть свою естественную красоту из-за внутреннего стыда и недостатка любви.

Другие стесняются своего голоса, потому что пережили критику и пренебрежение. Когда нельзя высказывать собственное мнение или запрещается быть самостоятельной личностью, вполне естественно начать стыдиться своего голоса. Некоторые из нас испытывают удивительный прилив осознанности, когда слышат себя во время собрания. Мы чувствуем, как учащается биение сердца и становится трудно дышать. Часто именно на собрании ВДА мы впервые делимся своими мыслями и переживаниями с другим человеком. Страшно и непривычно искренне рассказывать о себе, когда никто не мешает говорить и не обсуждает сказанное. Но это большой шаг к обретению истинного голоса. Нет необходимости говорить гладко и изящно. Можно просто говорить и быть услышанным.

С таким травматичным и пренебрежительным воспитанием, какое мы пережили, занятия с зеркалом могут стать очень эффективным инструментом развития самопринятия. А оно в свою очередь приведёт к обретению и

постоянному выражению любви к себе. Нет большого вреда в том, что взрослый ребёнок полюбит себя слишком сильно. Мы не боимся уподобиться Нарциссу – мы редко задерживаемся у зеркала.

Мы однако хотим предупредить вас о ложной любви к себе. Речь идёт о ситуации, когда взрослый ребёнок проповедует любовь, но продолжает вредить себе. Человек освоил всю «терминологию», но так и не смог по-настоящему освободиться от саморазрушительного поведения. Тем не менее, даже такую форму самообмана исцелит честность и готовность меняться.

У каждого из нас, сколь усердно бы мы ни старались, случаются моменты, когда мы снова начинаем выживать. Иначе и быть не должно. Однако эти моменты не заставят нас совершить радикальные поступки. В ВДА мы понимаем, что после всего пройденного, после всей работы, которую мы сделали, жить в напряжении или в состоянии сверхбдительности мы не будем. Мы можем просто любить себя и довериться Богу, как мы Его понимаем, чтобы он указал нам путь. ВДА даёт нам душевный покой. Мы знаем, что можно доверять себе, ВДА и Высшей Силе.

## **Обещания ВДА**

Обещания ВДА представляют собой часть тех наград, которые принесёт нам работа по Программе и любовь к себе. В них говорится о здоровых решениях, установлении границ, открытии своей Истинной Личности, о близости и ощущении покоя, о том, что когда-то мы научимся не бояться успехов. Обещания описывают баланс действий, чувств и бытия. Из них соткана духовная ткань любви к себе.

Если мы искренне работали по Программе, то знаем, как исполняются Обещания. Уже на первом собрании ВДА многие из нас почувствовали свою Истинную Личность – в этом состоит Первое Обещание. Мы научились меньше бояться

людей и выставлять границы – так сказано в Третьем и Девятом Обещании. Ни одно из них не обладает чёткими сроками. Каждое исполнится.

Двенадцать Обещаний ВДА:

1) Мы откроем свою истинную личность, любя и принимая себя.

2) Наше самоуважение будет расти по мере того, как мы станем ежедневно одобрять себя.

3) Нас покинут потребность угодничать и страх перед людьми, имеющими власть.

4) В нас окрепнет способность строить и развивать близкие отношения.

5) Когда мы преодолеем чувство покинутости, нас станет привлекать сила духа и характера, и мы будем более терпимо относиться к человеческим слабостям.

6) Мы обретём чувства стабильности, покоя и финансовой защищенности.

7) Мы научимся играть, веселиться и радоваться жизни.

8) Мы научимся любить людей, способных к любви и ответственности за себя.

9) Нам станет легче устанавливать здоровые границы.

10) Мы интуитивно будем принимать более здравые решения и перестанем бояться успехов и неудач.

11) Наша группа ВДА поможет нам шаг за шагом освободиться от дисфункционального поведения.

12) С помощью своей Высшей Силы мы постепенно научимся ожидать самого лучшего и получать его.

## Занятия с зеркалом

Для этих упражнений необходимо тихое спокойное место с зеркалом в полный рост или хотя бы с таким, в котором вы можете видеть свои плечи и лицо.

**Упражнение №1** также называют молчаливой работой с зеркалом. Человек молча разглядывает в зеркале своё отражение, отмечая все мысли и чувства. Нужно посмотреть на свои волосы, лоб, губы, шею, подбородок и так далее и записать в блокнот чувства, мысли или слова, которые возникают внутри. Обратите внимание на осанку, дыхание и положение рук. Как мы смотрим на себя, как «несём» себя, многое говорит о том, как мы себя воспринимаем.

В заключительной части упражнения посмотрите себе в глаза не менее 60 секунд и затем запишите все мысли и чувства, которые возникли.

Делаете это упражнение по меньшей мере семь дней и поделитесь записями со спонсором или другом из Программы.

**Второе упражнение** заключается в том, чтобы, глядя себе в глаза, повторять позитивные утверждения. Например: «Я люблю тебя, \_\_\_\_\_ (Ваше имя). Я живое существо. Я хороший человек. Я нормальный человек. Я на своей стороне». Есть множество позитивных утверждений, вы можете воспользоваться готовыми или придумать новые. Делайте это упражнение семь дней и записывайте мысли и чувства, которые его сопровождают. Поделитесь ими со спонсором или со своей группой. Если вам хочется, прикрепите список позитивных утверждений к зеркалу и зачитывайте их между упражнениями.

Можно совместить два упражнения: прежде чем вы станете повторять позитивные утверждения, какое-то время изучайте себя в зеркале. Несколько дней записывайте мысли, чувства и слова, которые вызовут эти занятия.

## РАЗДЕЛ II



# Глава 16

## ВДА и психотерапия

---

В начале Второго раздела мы хотим рассказать о том, какой вклад вносит психотерапия в процесс выздоровления. Психиатры, телесные терапевты и психологи признают действенность программы ВДА. Они часто направляют своих клиентов на наши собрания. И мы глубоко ценим их положительные отзывы о нас и веру в нашу программу. Психотерапия не заменяет ВДА, но многие взрослые дети получают значительную помощь от специалистов, знакомых с Программой или с принципом работы по Двенадцати Шагам.

В ВДА мы не занимаемся психотерапией, но психотерапия со сведущим специалистом может открыть путь к удивительным уровням выздоровления. Выздоровление в ВДА включает в себя целенаправленную работу по Шагам со спонсором – психотерапия не может этого заменить. Многие взрослые дети прекрасно выздоравливают без помощи психологов. Решение обратиться за дополнительной помощью каждый принимает для себя сам. ВДА – независимая программа, она предлагает проверенное решение проблемы семейной дисфункции.

В начале пути многие из нас могут обращаться за психологической помощью по проблемам взрослых детей. Психотерапия помогает осознать дисфункциональные роли внутри семьи и негласные послания, которые подпитывают неуверенность в себе. В дисфункциональной семье действует предсказуемый набор ролей: козёл отпущения, потерянный ребёнок, ребёнок-невидимка, шут или клоун. Иногда дети играют сразу несколько ролей, их роли могут меняться с возрастом. Хороший психолог помогает увидеть, как мы

отрицаем то, что происходило в нашей семье. Именно отрицание и отсутствие ясности мешают объективно оценить дисфункциональную семью. Сочетание психотерапии и работы по Программе, по сравнению с другими методами, позволяет освободиться от прежнего образа жизни на несколько лет раньше.

В некоторых случаях взрослые дети находятся в таком состоянии, что им может потребоваться лечение в стационаре. Такое лечение существенно помогает пробиться сквозь туман, скрывающий последствия воспитания в дисфункциональной семье. Многие взрослые дети, страдая от различных видов зависимости или других проблем, добровольно обращаются в специализированные учреждения. И уже там они понимают, что в действительности страдают от последствий воспитания в дисфункциональной семье. Зачастую их зависимость от наркотиков, работы, секса или еды – лишь один из симптомов воспитания в среде, полной насилия или пренебрежения. Когда начинается работа с зависимым поведением, эти последствия выходят на поверхность.

Большинство учреждений предлагает своим пациентам лечение продолжительностью от двух до четырёх недель. Помимо образовательных лекций о зависимости, лечение, как правило, включает в себя групповую работу и знакомство с Двенадцатью Шагами. Достаточно трудно найти учреждение, в котором оказывают узконаправленную помощь именно в работе с состоянием «взрослый ребёнок». Тем не менее нужно пытаться. В этой главе мы собрали вопросы, которые помогут вам найти наилучшую для себя помощь.

Те знания, которые мы получаем в лечебных учреждениях или на психотерапевтических сеансах, придают глубину выздоровлению в ВДА. Если мы застряли и не можем двигаться дальше по пути выздоровления, помощь извне обычно способствует возобновлению работы по Программе. Как консультации психолога, так и лечение улучшают качество нашей жизни.

## **Внуки алкоголиков**

Помимо взрослых детей алкоголиков, существуют также внуки алкоголиков. Они тоже находят в себе черты, присущие детям из дисфункциональных семей.† Их родители росли под влиянием алкоголизма и передали детям свою болезнь. Возможно, они сами не употребляли алкоголь, но это



не помешало им передать следующему поколению черты алкоголизма или любой другой семейной дисфункции. В дополнение к программе ВДА внуки алкоголиков могут обращаться к психологам, чтобы понять, как дисфункция перешла от бабушек и дедушек к родителям и дальше – к ним самим.

Многие внуки алкоголиков находят сходство со Списком характерных особенностей, сами не зная почему. Они боятся властных фигур, жестоко критикуют себя и пытаются сохранить отношения, которые другие люди не стали бы поддерживать. В их семейных историях не упоминается употребление алкоголя или наркотиков. Недостаток подобной информации не даёт им понять, что происходило в прошлом. При отсутствии психотерапевтической поддержки внуки алкоголиков не могут построить здоровых отношений и чувствуют себя исключёнными из жизни.

Однако существуют семьи, в которых родители открыто говорят об алкоголизме родственников. Они описывают пьющих дядюшек, глотающих таблетки тётушек и чувствуют гордость за то, что уберegli от этого свою собственную семью. Такие родители приняли решение ни в чём не походить на своих родственников. Им удалось убрать алкоголизм или другую дисфункцию из собственной семьи, но их дети всё равно стали зависимыми или созависимыми. Родители тщетно пытаются понять свою роль в распространении зависимости, ведь в доме нет ни алкоголя, ни наркотиков. Хотя существует чёткая связь.

Эта связь выражается термином пара-алкоголизм. Теперь вместо него используют другой – «созависимость». Он описывает внутреннее состояние непьющего (созависимого) родителя. В своей основе пара-алкоголизм – это накопившиеся страхи и искажённые убеждения непьющих родителей, которые сами росли в алкогольной среде. Такие родители не употребляют спиртное, но их страхи и эмоциональная боль принимают «алкогольную» форму. В общем и целом пара-алкоголизм так же влияет на детей, как и алкоголизм. Как работает эта схема, видно на внуках алкоголиков. Алкоголизм бабушек и дедушек через пара-алкоголизм непьющих родителей передаётся внукам.

Чаще всего внуки алкоголиков растут с образом «хорошей семьи». Тем не менее они чувствуют определённую недосказанность и ощущают, что что-то не так. Многие из них не отрицают семейный алкоголизм или другую дисфункцию, им скорее не хватает информации. Этот недостаток информации часто характеризует семьи, в которых родители росли в алкогольной среде и своим детям стараются ничего об этом не рассказывать. Обычно их детям доступны лишь обрывки каких-то историй об алкоголизме или других дисфункциях родственников. Очень трудно связать эти разрозненные кусочки воедино, и обычно внуки алкоголиков не могут этого сделать без посторонней помощи.

Внукам алкоголиков часто кажется, что они выдумывают свои проблемы, хотя их эмоциональное переживание, пристрастие к наркотикам, сексоголизм, перфекционизм более чем очевидны. Им особенно трудно во всём разобраться, потому что на первый взгляд эти проблемы никак не связаны с семьёй. Они понимают, что что-то не так, но не могут чётко определить причину.

По внукам алкоголиков особенно ясно видно, как алкоголизм или другая семейная дисфункция передаются из поколения в поколение. Даже несмотря на то, что никто в семье не употребляет алкоголь, дети страдают от семейной дисфункции.

## **Информированный психотерапевт – залог достижения прогресса и ясности**

Программа ВДА – важнейший источник помощи для взрослых детей. Она не даёт ответы на все вопросы, но тем не менее помогает тысячам отчаявшихся людей жить более счастливой жизнью. Сообщество растёт, всё больше групп собирается в разных странах мира. Программа работает.

До возникновения ВДА взрослым детям, обращавшимся за помощью, присваивали различные психиатрические диагнозы, в которых абсолютно не учитывалось влияние воспитания в дисфункциональной семье. Одновременно с этим

существовал психоанализ, который, казалось, только и занимается проблемами детства. Он описывал детское развитие в клинических терминах, малопонятных обычному человеку. Это направление психотерапии чрезмерно опиралось на интеллект и было нацелено на изменение поведения, поэтому мало чем могло помочь взрослому ребёнку.

Наряду с этим существовало несколько методов психиатрической работы, учитывавших то влияние, которое оказывают на жизнь взрослого человека пережитые им в детстве травмы и пренебрежение. Однако люди, проходившие психотерапию по этим методам, были лишены групповой поддержки и не могли перейти от психотерапии в режим поддержания выздоровления. В результате, однажды начав психотерапию, они оставались в ней всю жизнь.

В 60-х годах возник многообещающий метод, названный Трансактный анализ. На слуху оказались новые термины – сценарии и психологические игры (например, «Попался, сукин сын!»). Согласно Трансактному анализу в каждом человеке определяется три Эго-состояния – Родитель, Взрослый и Ребёнок.

Предшествовавшие поколения психотерапевтов также страстно хотели помочь взрослым детям. При этом им не хватало общего понимания того, как алкоголизм или любая другая дисфункция поражают всю семью. Если же им удавалось подойти к пониманию этой проблемы, то отсутствие у клиентов постоянной групповой поддержки сводило на нет успех психотерапии. Взрослые дети, лишённые профессиональной помощи, выживали доступными методами – зависимость, отрицание, диссоциация. Они винили себя или собственных детей за жизнь, которую предопределила семейная дисфункция.

Многие взрослые дети получали помощь по проблемам зависимости в АА, АН и других двенадцатишаговых сообществах, но там им не давали вплотную заняться последствиями воспитания в дисфункциональной семье. Безусловно, перечисленные программы оказывают огромную поддержку и часто спасают жизни, но они не предназначены для того, чтобы заниматься детскими травмами и пренебрежением так, как это позволяет делать программа ВДА.

Сегодня у нас есть возможности, которых не было у взрослых детей много лет назад. У нас есть программа ВДА и общность людей, готовых поддерживать друг друга. У нас есть собрания, литература и сообщество. Мы можем, не боясь осуждения, говорить о травмах и пренебрежении. И мы можем брать ответственность за себя и делать шаги в сторону более счастливой жизни. У нас есть проверенный духовный путь.

С возникновением движения взрослых детей стало появляться всё больше специалистов, знакомых с последствиями семейной дисфункции. Методы психотерапевтической работы претерпели значительные изменения и стали более пригодны для лечения взрослых детей. Научные исследования выявили медицинские и поведенческие симптомы воспитания в нездоровой среде.

В результате этого сейчас нам доступны более эффективные методы помощи. Они позволяют ясно увидеть, как семейная дисфункция влияет на жизнь человека. Эти методы настолько эффективны, что ими могут пользоваться и те люди, которым пришлось жить во времена, предшествовавшие появлению ВДА. Никогда не поздно начать выздоравливать.

Наличие столь широких возможностей для выздоровления не отменяет необходимости быть избирательными в поисках помощи. Известны случаи, когда взрослые дети потратили годы на психотерапию, в которой так никогда и не были затронуты последствия алкоголизма или другой дисфункции. Несведущий специалист может преуменьшать значение или полностью обходить вниманием тему семейной дисфункциональности и то, как она сказывается на текущих проблемах человека. Если не заострять внимание на семейной дисфункции, невозможно постичь её истинное влияние. Невозможно работать с диссоциацией и многообразием её форм. Невозможно проживать и оплакивать потери. Невозможно понять, насколько важно стать себе Любящим Родителем.

Психотерапия, игнорирующая ВДА, зачастую движется в ошибочном направлении: заостряет внимание на изменении поведения или же работает только с одним из аспектов личности взрослого ребёнка. Так, например, многие из нас страдают вспышками гнева или ярости, которые по сути являются проявлениями внутреннего страха. психотерапия, не учитывающая особенности взрослого ребенка, будет направлена на обучение клиента управлять своим гневом или контролировать его. Скорее всего, этому человеку удастся обуздать вспышки гнева, но велика вероятность, что он, будучи взрослым ребёнком, лишь переключится на другое, столь же болезненное поведение. И само это переключение повергнет его в ещё более глубокое отчаяние.

Если психотерапевт не помогает нам заниматься последствиями семейной дисфункции и не поддерживает наше выздоровление в ВДА, мы продолжаем поиски. Не нужно напрасно тратить время и деньги, которые с успехом можно вложить в целенаправленную психотерапию, не противоречащую программе ВДА.

ВДА уникальна тем, что поощряет обращение к качественной психотерапии наряду с работой по Шагам, посещением собраний и спонсорством. Мы не связаны ни с какими психотерапевтическими направлениями, школами или методами. Однако настаиваем на чётком разграничении между работой с информированным психологом и общей психотерапией (без ориентации на проблемы ВДА).

Сведущий специалист знаком с последствиями воспитания в дисфункциональной семье. Он понимает, насколько важно заново пересмотреть семейную историю и помочь взрослому ребёнку связать события своего детства с сегодняшними мыслями и поведением. Сведущий специалист знает, как обращаться с комплексной системой отрицания, характерной для большинства взрослых детей. Он понимает, что взрослые дети редко развивают какие-то более сложные защитные механизмы, и обычно все их действия укладываются в простейшие схемы, выработанные ещё в детстве. Профессиональный психотерапевт знает, что взрослые дети обычно кажутся сложными и изменчивыми, однако внутренне все их поступки рождаются из переживания собственной ущербности. Из опыта своей работы такой психотерапевт хорошо знаком с навыками выживания, которые формируются в детстве и осложняют впоследствии взрослую жизнь.

Опытный специалист старается не усложнять психотерапию, он знает, что несмотря на все отговорки, в глубине души каждый взрослый ребёнок очень сильно напуган.

Для взрослых детей эффективными будут те методы психотерапии, которые затронут Внутреннего Ребёнка – ту часть, что больше всех пострадала от семейной дисфункции. Это ребёнок, изуродованный стыдом и родительскими манипуляциями. Зависимое и созависимое поведение скрывает его и мешает разобраться, что же всё-таки происходило с ним.

Сведущий специалист знает принципы Двенадцати Шагов и сознаёт последовательность выздоровления взрослого ребёнка. Выздоровление, как правило, начинается с того, что мы достигаем дна, обращаемся за помощью и принимаем её. После того как мы достигли дна, мы сталкиваемся с собственным отрицанием и принимаем бессилие перед последствиями воспитания в дисфункциональной семье. Отрицание может принимать различные формы: мы можем винить во всём окружающих или сводить к минимуму свои воспоминания о детстве; можем полностью отвергать факты. Иногда отрицание проявляется в том, что мы считаем детство,

полное насилия и пренебрежения, нормальным. Мы также можем отрицать пристрастие к наркотикам или то, как заменяем одно вещество на другое, полагая, что полностью контролируем употребление. Точно так же мы можем одно саморазрушительное поведение заменять другим или чередовать их.

После того как мы достигнем дна и признаем своё бессилие перед последствиями семейной дисфункции, дальнейшее выздоровление поведёт нас по духовному пути. Мы исследуем своё поведение, устраняем неэффективный образ действий и возмещаем ущерб тем, кому навредили. Посещая собрания ВДА и работая по шагам, мы каждый день анализируем свои мысли и поведение. Мы медитируем и ищем контакта с Высшей Силой. Просим сил, чтобы воплощать волю Бога в своей жизни. Мы несём весть выздоровления другим людям. В такой последовательности идёт выздоровление по Двенадцати Шагам. Именно в такой очерёдности этапы выздоровления работают для тысяч взрослых детей, ощутивших готовность признать бессилие перед последствиями семейной дисфункции и с той же готовностью работающих по остальным шагам Программы. В ВДА мы видим выздоровление не однократным событием, а путешествием длиною в жизнь. И мы совершаем его с помощью своей Высшей Силы и группы.

## **Готовность и принятие помощи**

Готовность – одна из главных составляющих успешной психотерапии. Мы должны быть готовы к честности, должны быть готовы рассказать о том, что происходило с нами в детстве, должны быть готовы следовать всем рекомендациям и заданиям психотерапевта. Такое отношение позволит значительно приблизиться к истинному освобождению.

Случается, что взрослые дети начинают психотерапию, не принимая на себя этих обязательств. Тогда психотерапевт должен побудить клиента обратить внимание на это поведение и полностью вовлечься в психотерапию. В свою очередь клиент – взрослый ребёнок – должен быть готов последовать за психотерапевтом. Даже самый лучший психотерапевт на свете ничего не сможет сделать, если клиент не хочет или не готов принять помощь. Нам необходимо отказаться от убеждения,

что мы сами в одиночку сможем решить свои проблемы или хотя бы избежать их. Нам действительно нужна помощь – чтобы начать выздоравливать, придётся признать этот факт. Обратиться к психологу – это только первый шаг. Дальше нужно быть готовым принимать предложенную помощь. Это краеугольный камень программы ВДА.

Из своего опыта мы можем сделать вывод, что сама по себе психотерапия приносит быстрые и хорошие результаты. Однако они могут пойти на убыль без поддержки ВДА – могут постепенно вернуться старые шаблоны мышления и поведения. психотерапия в сочетании с Программой способна дать длительный эффект. Мы постепенно обретём состояние душевного покоя.

Сообщество ВДА признательно тем чутким психотерапевтам, которые посоветовали клиентам обратиться к нам. Многие специалисты нашли время разобраться в нашей Программе, и это отразилось на их работе. Некоторые извлекли пользу из Программы, занимаясь в ней своим личным выздоровлением.

Квалифицированный и внимательный психотерапевт может помочь найти целостность и выйти из состояния диссоциации. Все мы обращаемся к психотерапии в своё время. Некоторые новички приходят в Программу по совету психотерапевта. Иногда взрослые дети какое-то время посещают собрания и только позже решают прибегнуть к психотерапии. Это решение – ваш индивидуальный выбор. Чаще всего к психотерапии подталкивает личностный кризис или ощущение, что мы застряли и не движемся по пути выздоровления. В Программе есть люди, которые спустя многие годы выздоровления обращаются за помощью по проблемам разрушительного гнева, тревожности и болезненных взаимоотношений. Мы не должны забывать, что сами можем выступать в роли агрессора, а не только жертвы. Если мы обнаружили, что стали агрессором по отношению к себе или другим, велика вероятность, что нам потребуется дополнительная помощь.

Программа ВДА не отдаёт предпочтения тем или иным методам и школам консультирования, однако, выбирая квалифицированного специалиста, вы имеете полное право поинтересоваться, знаком ли он с ВДА или концепцией Двенадцати Шагов. Многие специалисты знают о Программе,

многие будут рады узнать. Прежде чем остановить свой выбор на ком-то одном, мы рекомендуем посетить как минимум трёх специалистов. Важные для себя вопросы вы, как правило, можете задать по телефону, что сэкономит вам деньги и время.

Специалиста, осведомлённого о нашей Программе, можно найти через справочный центр или телефонный указатель. Многие взрослые дети смогут поделиться контактами своих психотерапевтов. В конце главы вы найдёте список вопросов, которые помогут найти хорошего специалиста. Мы лишь хотим отметить, что наличие квалифицированного психотерапевта не отменяет необходимости работать со спонсором ВДА.

## **Ещё несколько слов о пара-алкоголизме**

Пара-алкоголизм – это фундаментальный термин программы ВДА. Он объединяет все четырнадцать характерных черт. Тринадцатый и четырнадцатый пункты нашего списка особо ссылаются на него (см. полный *Список во Вступлении* к данной книге).

*Тринадцатая черта:*

*Алкоголизм – семейная болезнь; мы стали пара-алкоголиками и переняли все признаки этой болезни, даже если не употребляли спиртное.*

*Четырнадцатая черта:*

*Пара-алкоголики (созависимые) скорее реагируют, чем действуют.*

Мы используем данный термин наряду с созависимостью, чтобы показать, откуда берутся эмоции, которые управляют созависимым подобно тому, как наркотики управляют наркоманом. На наш взгляд, пара-алкоголизм в точности раскрывает понятие созависимости и указывает на внутренний двигатель созависимого человека. Качественная психотерапия, совмещённая с работой по Двенадцати Шагам, помогает распознать свои чувства, в том числе и те из них, которые мы используем как внутренние «наркотики». Алкоголик и сам испытывает пара-алкоголические страх и боль. Как только вопрос химической зависимости до определённой степени решён, выздоравливающие алкоголики и наркоманы должны начать работу с накопленными страхами и болью.



Как уже было сказано во Второй главе, мы убеждены, что некоторые чувства, которые мы копиим в себе, становятся для нас «наркотиками», побуждающими вредить себе и другим. В этом состоит пара-алкоголическая природа созависимости. Созависимые пытаются контролировать других или проживать их жизнь, не понимая, что на это их толкают боль и страхи из детства. В детстве мы научились «употреблять» страх, сомнения, тревогу, чтобы соответствовать тому, что наблюдали в своих родителях. Так мы пытались выжить. Во взрослой жизни многие из нас продолжают искать страх и эмоциональную боль под стать привычным детским переживаниям. Кроме того, часто мы становимся зависимы не только от страха, но и от эмоционального возбуждения, эта черта есть в нашем Списке под номером восемь.

Трудно поверить, что страх и эмоциональную боль можно употреблять как наркотики. Возникает вопрос «Зачем кому-то намеренно искать страх?» или «Что хорошего в эмоциональной боли?» Мы часто видим, как употребление алкоголя или наркотиков приносит человеку облегчение, но что приносят страх и тревожность? Взрослого ребёнка они погружают в хорошо знакомое состояние. В детстве мы постоянно испытывали эти чувства, и теперь во взрослой жизни они возвращают нам ощущение «нормальности». Мы ищем своё привычное состояние, даже если понимаем, что одновременно вредим себе. Воздействие внутренних наркотиков легко увидеть, если произвести инвентаризацию своих отношений и выделить в них шаблон принятия решений – все они основаны на боли и страхе. До прихода в Программу мы винили себя за то, что постоянно совершали «неверный выбор», хотя на самом деле у нас не было никакого выбора. Через компульсии и одержимость нашей жизнью управляли непреодолимые чувства.

Мы не виноваты в том, что употребляем чувства в качестве внутренних наркотиков. Нас воспитывали дисфункциональные люди, и мы не могли вырасти другими. Мы не виноваты в том, что впитали семейную дисфункцию, но мы несём ответственность за своё выздоровление.

Это не популярная психология и не беспочвенные теоретизирования. Это тот опыт, который приобрёл каждый ребёнок из дисфункциональной среды.† Если вам до сих пор сложно поверить, что организм может в качестве наркотика употреблять страх, давайте обратимся к научным данным. Медицинские исследования говорят, что организм в ответ на

боль и травмы может вырабатывать собственные наркотические вещества. Если мы поранили руку или ногу, наше тело само выработает обезболивающее. Тело лечит себя, используя эндорфины. Другой пример – смех. Многие верят, что во время смеха в организме генерируются вещества, ускоряющие процесс исцеления. Поэтому говорят, что смех – лучшее лекарство.

Учитывая всё вышесказанное, мы убеждены, что тело использует страх и некоторые другие эмоции как наркотики. Такие наркотические эмоции высвобождают в организме химические соединения, которые мы не можем контролировать, пока не получим помощь извне. Мы используем внутренние наркотики не потому, что это разумно, а только потому, что они погружают нас в привычное состояние. Некоторые из нас, шутя, говорят: «Мой наркотик выбора – страх» или «Я зависим от хаоса». Со стороны эти слова кажутся странными, но любой взрослый ребёнок поймёт, что речь идёт о пара-алкоголизме.

Многим понадобится программа ВДА в комбинации с психотерапией, чтобы увидеть, как пара-алкоголизм поражает тело. За решением этой проблемы мы обращаемся к Первому Шагу ВДА. Когда мы признаём бессилие перед последствиями семейной дисфункции, мы делаем первый шаг в сторону от обсессивно-компульсивного поведения, которое управляет нами. Это истина программы ВДА.

Мы также должны заниматься зависимостью от внешних веществ – алкоголя, наркотиков или медикаментов. Мы можем работать над этими проблемами в программе ВДА с помощью психотерапевта. Опыт показывает: невозможно эффективно работать по Программе, продолжая употреблять алкоголь или другие вещества. Нужно быть честными в отношении употребления веществ, изменяющих сознание. Некоторые думают, что пьют умеренно и не являются алкоголиками, потому что их употребление не похоже на употребление родителей. Но нужно помнить: алкоголизм это не вопрос количества. Алкоголизм – это прогрессирующая болезнь тела, разума и духа. Если мы будем честными, то заметим, что наше употребление прогрессирует. Кто-то, возможно, употребляет медикаменты и всячески дурачит врачей, чтобы получить заветный рецепт. Мы должны постоянно напоминать себе: алкоголь и наркотики – часть проблемы, а не решения.

Возможно, всю эту информацию о внутренних и внешних наркотиках нелегко усвоить, поэтому не будем усложнять. «Первым делом главное» – самый лучший принцип. День за днём мы узнаём что-то новое о себе и последствиях семейной дисфункции. Можно работать над каким-то одним аспектом, до поры оставив всё остальное в стороне. Нужно помнить: мы никогда не получаем больше, чем можем выдержать в один день. В Программе мы всё делаем постепенно. Мы живём. Мы узнаём новое. Мы применяем то, что узнали.

## **Диссоциация**

Качественная психотерапия помогает распознать диссоциацию, которая лишает нас истинного контакта с людьми. Взрослые дети могут впасть в диссоциацию самыми разными способами, которые самостоятельно распознать очень сложно. Помимо наркотиков, работы, секса и еды, есть и другие способы разорвать связь с собой и своей Высшей Силой. Например: компульсивная уборка, компульсивные занятия спортом, одержимое чтение, романтические или сексуальные фантазии, секс по телефону, порнография, компульсивная мастурбация, трудоголизм, поиск острых ощущений. Сюда же можно отнести компульсивные траты и страсть к накоплению ненужного хлама. Многие взрослые дети устраивают свалку в собственном доме, чтобы таким образом скрыть то, что им неприятно видеть в своей жизни. Люди могут накапливать хлам по разным причинам, но мы считаем, что одной из них является достижение диссоциативного состояния.

До прихода в Программу многие из нас страдали от диссоциации. Мы отыгрывали свои внутренние переживания через употребление наркотиков, секс, или любое другое поведение, которое оставляло нас полностью опустошёнными. Диссоциативное состояние – это ложная личность, это то, чем мы не являемся. Что бы мы ни сделали, диссоциация не имеет к нашей истинной природе никакого отношения. С помощью программы ВДА и психотерапии мы набираемся мужества взглянуть на свою ложную личность с решимостью и готовностью сдаться. В это время особенно важно поддерживать контакт с другими выздоравливающими взрослыми детьми.

## **ПТСР – Посттравматическое стрессовое расстройство**

ПТСР – это такое состояние тела и разума, в котором человек подавляет воспоминания о пережитом насилии или угрожавшем жизни событии. Интенсивные чувства страха, отчаяния и возможной потери накапливаются в теле и разуме, создавая посттравматический стресс. Это состояние на подсознательном уровне влияет на поведение и принятие решений. В отдельных случаях всплеск страха провоцируют события, схожие с первоначальной травмой.

Среди симптомов ПТСР можно выделить сверхбдительность или привычку постоянно следить за окружающей обстановкой, выискивая в ней потенциальную угрозу. Также к симптомам относятся скованность, возникающая в определённой обстановке или в связи с определёнными событиями, и необъяснимые ощущения в теле, которые тем не менее жёстко связаны с конкретными обстоятельствами.

Запахи, звуки или рассказы также провоцируют болезненные реакции. Например, человек, которого в детстве били или на которого кричали, скорее всего, будет страдать ПТСР. Во взрослом возрасте крики и шлепки будут для него триггерами. Вероятно, он регрессирует до детского состояния, внутренне станет дрожать от страха и ощутит себя маленьким. Или же он эмоционально выключится и почувствует внутреннее оцепенение. Даже если шлепки и крики будут направлены в сторону другого человека, они точно так же смогут вызвать болезненные реакции.

ПТСР может проявляться в менее уловимой форме. Например, жертва инцеста будет страдать от проявлений ПТСР, когда заметит человека с определёнными чертами лица, услышит голос или увидит похожие жесты. Возможно, реакция не будет бурной, но внутри возникнет неприятное чувство. Триггерами также могут быть песни или сцены из фильма.

Изначально ПТСР диагностировали у ветеранов войны и жертв травмирующих событий, таких как стихийные бедствия. Сейчас общепризнанным фактом является то, что взрослые дети, выросшие в агрессивной и небезопасной среде, также страдают ПТСР. Наше сообщество ещё в 1984 году впервые увидело связь между ПТСР и состоянием взрослого

ребёнка, это можно заметить по текстам ВДА. Мы продолжаем расширять знания по этой теме. Существуют формы ПТСР, не связанные с непосредственной травмой или явным насилием.

## **Воспоминания**

Программа ВДА многим взрослым детям помогает вспомнить своё прошлое. Болезненные и пугающие воспоминания теряют власть над нами, когда мы рассказываем о них в своей группе или на приёме у специалиста. Одни хорошо помнят прошлое или с лёгкостью его вспоминают. Другие не помнят точно, что произошло, но стойко ощущают, что с ними случилось нечто плохое. Иногда мы наблюдаем за собой поведение, характерное для лиц, переживших насилие, но не можем сказать точно, было ли насилие в нашей жизни. У нас могут наблюдаться определённые телесные реакции или ощущение лёгкой скованности в некоторых ситуациях. Иногда случаются вспышки каких-то образов или всплывают отдельные кусочки событий, и тогда мы задумываемся, что же с нами случилось.

Бывает, что братья или сёстры помогают вспомнить насилие, совершённое над нами. Иногда можно найти записи в медицинских или социальных учреждениях, которые подтверждают случаи насилия.

Мы не хотим отговаривать вас от попыток вспомнить всё, что происходило в прошлом, но в то же время просим быть осторожными и разумными. Исследования показывают, что в большинстве случаев воспоминания о травмах и насилии соответствуют истине, но не нужно торопить себя, не нужно давить на себя. Конечно, мы хотим быть честными с собой и другими людьми, но нам также нужно внимательно разобраться в том, что происходило в детстве. Воспоминания дадут нам ключ к исцелению, если только мы заручимся готовностью и решимостью измениться.

Большая часть воспоминаний обнаружится сама, и не останется никаких тайн. Даже нечёткие воспоминания, если с ними правильно обращаться, выведут вас к инсайтам и исцелению. Говоря это, мы тем не менее настаиваем на осторожности в выборе квалифицированного психотерапевта. Вот те черты, которыми должен обладать хороший специалист.

## **Хороший психотерапевт**

### **Чего *не* делает хороший психотерапевт:**

- Не задаёт наводящие вопросы о насилии и обычно никак не подталкивает вас к воспоминаниям.
- Не говорит «Я точно вижу, что вы пережили сексуальное насилие» или «Я думаю, вы пережили насилие, но блокируете свои воспоминания».
- Не говорит «Если вы думаете, что что-то случилось, вероятно, так и было».

### **Что делает хороший психотерапевт:**

- Спрашивает вас о травмах или насилии (включая сексуальное насилие в детстве), если существуют очевидные признаки: данные из семейной истории, болезненное поведение, документальные свидетельства или другие очевидные факты.
- Выстраивает доверительные безопасные отношения, прежде чем начинает работать с воспоминаниями или эпизодами предполагаемого насилия. Работа с травматическими воспоминаниями ведётся по мере их естественного появления в безопасной обстановке.
- Слушает и иногда ссылается на личный опыт, но сохраняет профессиональные рамки и дистанцию.

### **Вопросы, которые следует задать психологу или психотерапевту**

1. Вы знакомы с Двенадцатью Шагами?
2. Вы знакомы с Двенадцатью Шагами ВДА?  
(Многие психотерапевты знают Шаги АА, но не ВДА. Задайте уточняющий вопрос, чтобы убедиться, что человек знаком именно с версией ВДА или готов с ней ознакомиться).
3. Как вы считаете, может ли алкоголизм или другая семейная дисфункция влиять на человека, когда он уже вырос?

4. Согласны ли вы с последовательностью выздоровления по Двенадцати Шагам (достижение дна, столкновение с отрицанием, признание бессилия, личная инвентаризация, возмещение ущерба, поиск духовного решения)?
5. Хотите ли вы узнать о ВДА или Двенадцати Шагах? (Даже если психотерапевт незнаком с ВДА, но готов узнать о Программе, он может оказаться хорошим специалистом. Человек как минимум должен быть знаком с какой-то версией Двенадцати Шагов – АА, Анонимных Наркоманов, Анонимных Передающих или Анонимных Созависимых и быть готовым узнать больше).

### **Позитивные утверждения для работы с психотерапевтом**

1. У меня есть право получать психотерапевтическую помощь.
2. У меня есть право и на мне лежит ответственность за то, чтобы бесплатно расспросить психотерапевта до того, как начать работу с ним. (Это можно сделать по телефону).
3. У меня есть право и на мне лежит ответственность за то, чтобы найти психотерапевта, который с уважением будет относиться ко мне.
4. У меня есть право и на мне лежит ответственность за то, чтобы найти психотерапевта, который осведомлён о программе ВДА и поддерживает моё выздоровление в ней.
5. Я могу оплачивать услуги психотерапевта, который поможет мне расти эмоционально и духовно.
6. У меня есть право и на мне лежит ответственность за то, чтобы прервать психотерапию, если я не двигаюсь к исцелению.
7. Если в психотерапии я почувствую себя небезопасно, я не стану саботировать её или убегать, вместо этого я расскажу о своих чувствах психотерапевту и попытаюсь найти решение.

## Права психотерапевта

1. Мой психолог или психотерапевт имеет право спрашивать меня о саботирующем, уклоняющемся, пассивно-агрессивном поведении с моей стороны.
2. Мой психотерапевт имеет право ждать готовности и честности от меня.
3. Мой психотерапевт может рекомендовать мне посещать собрания ВДА.

## Предыдущий опыт лечения и психотерапии

1. Взрослые дети обычно имеют кое-какую информацию о психотерапии и консультировании. Что слышали вы? Не страшно ли вам теперь обращаться за дополнительной помощью?
2. Проходили ли вы психотерапию по проблемам с алкоголем и наркотиками, которая не затрагивала пережитые вами насилие, пренебрежение или какой-то иной нездоровый опыт из детства?
3. Случалось ли вам работать с психотерапевтом, который не осознавал значимость алкоголизма или другой семейной дисфункции вашей семьи и уделял внимание чему-то другому, минимизировав значение детского опыта?
4. Почему важно найти психотерапевта, поддерживающего концепцию ВДА?

## Примечания к главе:

† на странице 448: Смит Э.У. Внуки алкоголиков. Проблемы взаимозависимости в семье. – М., "Просвещение", 1991. – 127 с.

Grandchildren of Alcoholics: Another Generation of Co-Dependency, by Ann W. Smith, 1988, NCI Publications

† на странице 457: Post-Traumatic Stress and The Loss of Ontological Security: Overcoming Trauma-Induced Neophobia in Adult Children of Alcoholics: 1987 – Martin R. Smith, M.Ed.



## Глава 17

# ВДА в мировом масштабе: наше международное сообщество

---

В этой главе мы предлагаем читателю познакомиться с историями взрослых детей из разных частей света. ВДА развивается по всему миру и сейчас существует в десятке стран Северной и Южной Америки. По недавним подсчётам около 200 групп работают в Турции, Дании, Финляндии, Италии, Японии, Венгрии, Франции, Германии, Швеции, Бельгии, России, Англии и Австралии. В общей сложности в мире насчитывается порядка 1000 групп ВДА.

Ниже вы найдёте рассказы, дающие представление о том, как проходит выздоровление ВДА в разных странах.

### **ВДА в Финляндии**

Группы ВДА (Alkoholistien aikuiset lapset) существуют в Финляндии с 1987 года. В процессе становления и расширения они пережили болезнь роста и официальное отделение от Ал-Анон. Полная независимость была достигнута в 1999 году. Каждая группа получила право самостоятельно решать, присоединяться к Ал-Анон или стать частью независимого Объединения Взрослых Детей Алкоголиков. Первого сентября 1999 года была официально учреждена Центральная Обслуживающая Организация (AAL Keskuspalvelu).

Текст предоставлен финским сообществом.

*Меня зовут А-П, мне тридцать лет, я взрослый ребёнок алкоголика. Мой отец алкоголик, он до сих пор употребляет.*

*Я живу в Финляндии, у меня есть младшие брат и сестра. В детстве мне часто приходилось видеть пьянство, хотя отец в основном пил по выходным. Видимо мать научилась контролировать количество спиртного – вся выпивка заканчивалась к утру воскресенья. Мама вообще всегда обо всём заботилась. Иногда ей случалось выпивать с отцом, но по сравнению с ним, она пила умеренно. Хотя сейчас мне кажется, что и она употребляла слишком много. Мама пила до опьянения, а иногда даже отключалась.*

*В Финляндии принято пить на выходных. Это такое местное развлечение. Моя семья не была исключением. Каждые выходные отец покупал пару бутылок спиртного. Иногда мы ездили в летний дом или навещали друзей. Взрослые пили, а дети оставались предоставлены сами себе. Обычно было весело, взрослые дурачились и казались счастливыми. А иногда – ругались, дрались, и нам становилось страшно.*

*Отец не проявлял жестокость фактически, но пытался контролировать нас через агрессию и страх. Рассказывали, что дед избивал моего отца и его мать. Неудивительно, что, воспитываясь в подобной семье, он вырос агрессивным. Сам он, однако, не поднимал руку ни на детей, ни на жену. Обычно он лежал на диване, мучимый похмельем, и орал. Он запрещал шуметь, когда мы играли, а мы, конечно, не могли долго соблюдать тишину. Тогда отец вскакивал и бросался к нам, громко топая по полу. Он только сверкал глазами и таскал нас за волосы. При звуках его топота мы тут же разбегались врассыпную и прятались кто куда.*

*По-моему, самое тяжёлое влияние на мою взрослую жизнь оказала покинутость. Хотя отец, и чуть реже мать, физически были рядом, внутри я ощущал: когда они пьяны, у меня нет родителей. Они не помогали мне ни в чём и не*

*интересовались моими потребностями. Их словно не было. Мне казалось, что отец становился другим человеком, когда напивался. Трезвый он был совершенно не таким.*

*Однажды мы приехали в свой летний дом у моря, там я упал с какого-то старого сарая и сломал себе руку. В слезах я прибежал домой. Мать разозлилась и сказала: «Зачем ты туда полез? Мы не сможем отвезти тебя в больницу, мы уже оба выпили». В итоге они попросили дедушку с бабушкой отвезти меня. Хотя мать и поехала с нами, я твёрдо усвоил: пьяные родители не могут обо мне позаботиться. Они будто бросили меня. Мне было двенадцать лет.*

*Ещё не раз я испытывал это чувство, у меня развился невероятный страх покинутости, но я не понимал этого. Когда я подрос и стал нравиться девочками, я редко ходил на свидания. По всей видимости, так я старался защититься от покинутости. Мне казалось, что я просто не могу найти хорошую девушку, которую полюблю сам или которая полюбит меня. Если же мне случалось встретить особенную девушку, я сразу же находил в ней изъян и использовал его как оправдание, чтобы уйти.*

*Кроме того с семьёй у меня связано чувство стыда. Я научился скрывать пьянство отца и вскоре начал стыдиться своей семьи. Не отдавая себе в этом отчёт, я стеснялся приводить домой друзей из «приличных семей». Я считал, что моя семья недостаточно хороша. Скоро это ощущение перекинулось на меня самого, ведь я тоже был частью этой семьи. Моя самооценка приблизилась к нулевой отметке.*

*Когда я встречал девушку, которой нравился, я убегал, думая, что она недостаточно хороша. Когда я встречал девушку, которая нравилась мне, я думал, что недостаточно хороши для неё. В результате выработанного шаблона, я дожился холостым до двадцати шести лет. Самые долгие отношения, которые у меня были, продлились три месяца.*

*Наконец мне встретилась девушка, которую я счёл для себя идеальной. Она была умна, носила кожаные перчатки и выглядела такой же экстремалкой, как я сам. Оба мы обожали мотоциклы, ещё не понимая, что ценим в основном поверхностные вещи. Нам казалось, что выглядеть и вести себя круто, иметь определённый статус и работу было гораздо важнее внутреннего покоя и счастья.*

*Мы познакомились в баре, оба были пьяны. Месяц мы встречались (а точнее просто не расставались друг с другом) и однажды решили снова пойти в бар. В тот вечер я понял, что она алкоголичка. Она пила всю неделю.*

*Так начались мои первые созависимые отношения. Я пытался спасти её от алкоголизма и за этим занятием растерял все свои силы.*

*По прошествии трёх месяцев я сдался и решил обратиться за помощью. На тот момент мы уже жили вместе. Мы посетили нескольких специалистов, но толку из этого не вышло. Всякая надежда испарилась, когда я понял, что даже специалисты не могут помочь алкоголику. Вскоре мы оказались на собрании Анонимных Алкоголиков. Эта программа не слишком-то популярна в Финляндии, поэтому мне было мало что известно о ней.*

*В А.А. я обрёл надежду. Я увидел людей, которые годами оставались трезвыми. А главное – в А.А. я смог себя идентифицировать.*

*Вместе с девушкой мы прочитали Большую книгу А.А., она смогла не пить четыре месяца, а потом сорвалась. К этому моменту оба мы были полностью истощены. Двадцать четыре часа в сутки я мучился неприятным ощущением тревоги. Казалось, будто в животе лежит горячий камень. Чувство не проходило, даже когда я выходил на ринг, а ведь раньше тяжёлые физические упражнения и адреналин от занятий боксом всегда прочищали мне мозг. Бокс помогал в любой момент отключиться от происходящего. Но теперь и это не действовало.*

*Каждый день я просыпался с мыслью, что моя девушка алкоголичка, и я должен ей помочь. Эта мысль жгла мой желудок с утра до вечера.*

*На собраниях А.А., куда я ходил, чтобы поддержать свою девушку, мне дали брошюру о ВДА. Три недели она провалялась у меня в кармане, прежде чем я смог прочесть её. Слезы выступили на глазах, когда я увидел список характеристик взрослого ребёнка. Разрушилась стена*

отрицания. Я понял, что сам страдаю тяжёлыми эмоциональными проблемами. Я был в созависимых отношениях с алкоголичкой. Я хотел уйти и не мог. Казалось, на мне лежит ответственность за жизнь другого человека.

После я стал регулярно посещать собрания ВДА. Там я освободился от постоянной тревожности. Три месяца я делился своим опытом и проходил первые три Шага, так я смог наконец уехать от своей подруги, которая снова была в срыве. Неделю я плакал о себе и о ней. Такое горе я не отважился испытать всю свою жизнь. Чувства были невероятно сильными и отражались в теле; мне казалось, от рыданий внутри у меня что-то разорвётся. Только мысли о Высшей Силе дали мне мужество пройти всё это.

Через полгода у меня появился спонсор. С ним мы прошли по Шагам Большой книги А.А.. Первые семь Шагов мы прошли за одну четырёхчасовую встречу. Мой спонсор рассказал мне о своей жизни, вместе мы проработали страхи и обиды. Я открыл ему свои секреты и рассказал обо всём, за что мне было стыдно. И испытал облегчение.

Через месяц у меня был очень сильный опыт. Всё произошло зимним вечером, когда я вышел на прогулку. Я ощутил любовь и понял: нечто открылось мне. Решив, что всё равно никто не поймёт, я зарёкся рассказывать об этом случае. Через неделю мой спонсор подошёл ко мне после собрания и спросил, испытал ли я духовное пробуждение в результате этих Шагов. Я был изумлён! Откуда он узнал? Я что-то пробормотал в ответ и уже дома крепко задумался о случившемся. Конечно же, тот опыт был результатом работы по Шагам. Это почему-то не приходило мне в голову, и только теперь я понял: вот он – Двенадцатый Шаг.

Прошло четыре года с моего первого собрания ВДА. Я пишу эти строки и отчётливо вспоминаю те чувства, что испытал на первых собраниях. Я понимаю, какое горе пережил в то время. Слезы благодарности выступают на глазах, когда я думаю, насколько же мне повезло. Я благодарен, что прошёл через все события и чувства – они открыли дорогу к полноценной жизни, которая есть у меня сегодня.

*Эта дорога поиска себя привела меня туда, куда я и не мечтал попасть. Я искренне могу сказать: моё детство, те события, которые пришлось пережить, стали для меня драгоценнейшими сокровищами. Я не просто посещаю собрания ВДА, я трезвый член Сообщества. Семейная дисфункция, передававшаяся в моей семье из поколения в поколение, закончилась на мне.*

## **ВДА в Канаде**

Эта девушка выросла в алкогольной среде, полной агрессии, во взрослой жизни она пыталась забыть о насилии и пренебрежении, выпавших на её долю.

*Меня зовут М., я вхожу во франкоговорящую часть сообщества ВДА Канады.*

*В семье я была младшей из двух детей. Все воспоминания о детстве связаны с насилием между родителями. Поначалу оно было только словесным. Позже, когда мне исполнилось лет двенадцать, в моём присутствии стали разыгрываться ужасающие сцены ярости: по дому разносились крики, звучали выстрелы, повсюду была кровь. Пытаясь выжить, я вскоре поняла: если я не хочу неприятностей, мне нужно подстраиваться под настроение своего непредсказуемого отца. Я настолько хорошо натренировалась, что стала применять этот навык повсюду. Во взрослой жизни я внимательно следила за поведением других людей и только так чувствовала себя в безопасности.*

*Когда я была маленькой, от меня не ускользал ни один малейший жест, ни одно движение. По ним я пыталась определить настроение отца. Напряжение было такой силы, что я могла распознать шум его машины за несколько домов. Я угадывала, в каком расположении духа отец, когда он только поднимался по лестнице. Облегчением было видеть его в весёлом подпитии – я знала: сегодня ночью я буду спать спокойно.*

*Семейная дисфункция поражает всех членов семьи. Моя измученная мать в конце концов скончалась от рака. Мне было тринадцать, когда семья распалась, и меня отправили к бабушке по материнской линии. Затем последовала череда детских домов. И к своему шестнадцатилетию я оказалась на бирже труда.*

*Кочуя по детским домам, я мечтала оказаться где-нибудь подальше от брата. Мне хотелось забыть о насилии в семье и попытаться начать новую жизнь.*

*Страдая от чувства покинутости и одиночества, я не могла строить дружеские или романтические отношения. Мне казалось, у меня нет ничего общего с людьми вокруг. Я чувствовала себя чужой. Тогда я постаралась приспособиться к людям и вытеснить своё прошлое. Я стала жить дальше, делая вид, будто в моём детстве не было насилия и пренебрежения. Естественно, я вела себя так, как умела: я жила в соответствии с настроением окружающих и только так мне удавалось чувствовать себя в безопасности и хоть немного уверенной в себе. Однако когда взаимоотношения становились более близкими, меня охватывала сильнейшая тревога. Моё прошлое как будто превращалось в открытую рану, до которой лучше было не дотрагиваться. Я не могла понять, отчего я чувствую себя такой уязвимой, общаясь с людьми.*

*Долгое время я считала себя социофобом. К счастью, во мне проснулась жажда познаний, и я стала искать объяснение своим экзистенциальным страданиям, которые, казалось, можно было разрешить только на духовном уровне. Несмотря на духовный запрос, я понимала, что мне нужна вполне конкретная помощь. И я стала искать исцеления. Так мне стало известно о существовании Взрослых Детей Алкоголиков. Я тут же почувствовала, что ВДА непосредственным образом связано с тем, что мне пришлось пережить. Я узнала себя в Списке (Проблеме). Прочитав характеристики дисфункциональной семьи, я впервые в жизни ощутила, что не одинока и меня понимают.*

*Мне было больно, потому что я ничего не знала о своей семейной ситуации. Я быстро догадалась, что ВДА даст мне эмоциональные и духовные инструменты, необходимые, чтобы понять причины тревожности и исцелить её. Инструменты выздоровления, Шаги и собрания открыли мне совершенно новый образ жизни.*

*Каким чудом для меня оказалась возможность говорить от сердца и чувствовать сопричастность. Я думала, что говорю ерунду. Но удивительным образом всё, что рассказывали другие взрослые дети, было знакомым и*

понятным. В этом сила и уникальность ВДА. Мне казалось, я везде чужая, но вдруг я нашла похожих на себя людей. Вместе мы двинулись к новой жизни.

На своём пути выздоровления я не перестаю всё больше узнавать о том, что случилось со мной в детстве, и как это влияет на меня сегодня. Я пыталась претвориться, будто прошлого не было, и из этого не вышло ничего хорошего. Я только воссоздавала свои семейные отношения с другими людьми. ВДА открыло мне много нового. Врач рассказал мне, что у меня никогда не было социофобии, я страдала от посттравматического стрессового расстройства.

Я не сразу поняла ценность этого диагноза. Только после прочтения Программных документов я смогла связать его со своими детскими переживаниями. Эта брошюра открыла мне глаза на состояние взрослого ребёнка, в котором я находилась. Мне кажется, именно эти материалы лучше всего объясняют процесс, о котором сказано в Проблеме и Решении. Посещая собрания ВДА и работая по Программе, я стала лучше понимать, что происходит в моей жизни.

Трудности, которые я ощущаю, сталкиваясь с тревожной ситуацией, в основном объясняются тем, что происходило в алкогольной семье. Работа по Двенадцати Шагам и Двенадцати Традициям помогла мне понять, какие потребности я испытываю, будучи пара-алкоголичкой (созависимой).

Кроме того, я узнала, что моя заикленность на предугадывании называется сверхбдительностью и является естественным проявлением посттравматического стресса. На самом деле, когда я применяю Традиции, я очень гармонично существую в группе. Мне много даёт группа, члены которой способны обмениваться опытом в атмосфере взаимного уважения согласно Традициям ВДА.

Я как будто учусь жить в более функциональной семье. На мне меньше стало сказываться влияние отца, который, похоже, сам был взрослым ребёнком. Работая по Программе, я осознала свои подавленные чувства и научилась не поддаваться под вредное влияние других людей. Я пытаюсь снова обрести целостность. Теперь я понимаю, что ощущение никчёмности тесно связано с насилием и отсутствием защищённости, которые я пережила в детстве. Благодаря новому структурированному подходу к жизни, найденному мной в



*ВДА, я могу честно говорить об этом, зная, что я не одинока и не похожа на ненормальную. Ещё я поняла, что моя жизнь не должна вращаться вокруг других людей, чтобы в ответ они любили, принимали меня, и я чувствовала себя защищённой.*

*Ничего нельзя изменить в прошлом, но я могу взять ответственность за себя саму. Я стараюсь замечать свои недостатки и применять необходимые инструменты, чтобы изменить своё поведение. Так я научилась выстраивать более комфортные отношения с окружающими.*

*ВДА и Двенадцать Шагов не просто совпадают с моими духовными устремлениями, они источник моего духовного развития. Я придумала такую метафору: движение по этому пути похоже на мытьё витражного окна. С каждым маленьким кусочком сквозь него проникает больше света. Открывается ещё одна грань рисунка. В итоге, отойдя на некоторое расстояние, я начинаю видеть картину целиком. И все цвета сияют.*



# Глава 18

## ВДАтин

---

По мере развития ВДА на собраниях мы видим всё больше детей из алкогольных (Д.А.) или других дисфункциональных семей. Наши группы приветствуют их, помня о том, что, будучи несовершеннолетними, эти дети по закону находятся под присмотром родителей или опекунов. Мы не берём на себя родительскую роль и не начинаем движение по борьбе с насилием над детьми.

Мы – сообщество взрослых детей, но хотим сделать всё, что в наших силах, чтобы помочь несовершеннолетним детям из дисфункциональных семей, если встречаем их на своём пути. Нашей основной целью остаётся помощь взрослым детям из семей с алкоголизмом или другой дисфункцией. Мы верим, что в своё время активисты среди подростков организуют группы для молодых людей, страдающих от пренебрежения и жестокого обращения, которые нуждаются в том, что предлагает ВДА. В других двенадцатишаговых сообществах уже появились программы для подростков. Шаги и Традиции ВДА легко могут быть адаптированы к этим целям.

Мы помним, что ВДА было основано участниками группы Алатин, которые хотели на своих собраниях открыто говорить о боли, отвержении и неразберихе в семье. Мы вышли из одной и той же среды, поэтому собрания ВДА так привлекательны для детей и подростков, растущих в дисфункциональном окружении. Читая литературу ВДА и слушая высказывания на наших собраниях, дети алкоголиков чувствуют идентификацию.

Мы пишем эту главу по указанию Ежегодной Рабочей Конференции 2005 года, которая поддержала концепцию сообщества ВДАтин<sup>1</sup>. По предварительной оценке, 11 миллионов детей младше 18 лет живут в семьях, поражённых алкоголизмом или другой зависимостью.<sup>2</sup> Если вы ребёнок из алкогольной или дисфункциональной семьи, добро пожаловать в ВДА.

## От одного подростка к другому

Взрослые не понимают. Или забыли. Возможно, помнить слишком больно. Проблемы их детства надёжно захоронены, их не так-то просто отыскать. Взрослые говорят, что не хотели нас ранить. Они сами не знают, почему ведут себя таким образом, но не могут остановиться. Они контролируют и наказывают нас. Преувеличивают мелочи, но не замечают серьёзные проблемы. Постоянно спорят друг с другом, словно не понимая, что мы всё слышим. Не замечают наши чувства, наши потребности и наши вопросы. Они говорят, что мы недостаточно хороши, а потом упрекают нас в низкой самооценке.

Одни взрослые не умеют веселиться. Другие не могут сесть и серьёзно выслушать нас. Непоследовательность и хаос стали правилом. Многие из наших родителей испытывают трудности на работе и в дружеских отношениях. Будучи их детьми, мы видим эти проблемы и проживаем их вместе с ними. Они критикуют себя или нас без всякой пощады. Иногда они хотят прожить нашу жизнь, вместо того чтобы жить свою. Иногда мы становимся их родителями. И заботимся уже не только о братьях и сёстрах, но и о них самих. Часто нам кажется, что мы виноваты в их скандалах. Они говорят, что желают нам лучшей жизни, чем была у них. Но мы вырастаем с чувством вины за то, что они делают для нас. Они называют нас ленивыми и неблагодарными и винят в нашем поведении школу или друзей.

Мы видим, мы думаем, мы чувствуем, а ещё мы делаем выбор и мечтаем. Но наши права и свободы часто отрицают. Нам говорят, *что* и *как* мы должны видеть, но это взгляд родителей, которые сами являются взрослыми детьми из

---

<sup>1</sup> От англ. teen – подросток (*Прим. переводчиков*).

<sup>2</sup> Данные национальной ассоциации для детей алкоголиков.

дисфункциональных семей. Нас учат, что наше мнение ошибочно, даже если правда очевидна. Нас учат бояться своих мыслей, а потом высмеивают за нежелание думать. Нас стыдят за решения, которые мы принимаем; ценность нашей мечты преуменьшают и поднимают на смех. Мы знаем, что сделать, чтобы привлечь к себе внимание. Мы кажемся невидимыми, но реагируем с пылкостью юности и отчаянно сражаемся, чтобы выжить и найти свою индивидуальность. В семейном хаосе нас не разглядеть по-настоящему.

Мы становимся сильнее: с одной стороны, это даёт преимущество, с другой – приносит проблемы. Мы растём, и наши чувства проявляются с невиданной до этого силой. Любовь поднимает до небес, разочарование разбивает сердце. Днём от восторга жизни захватывает дух, а ночью дома мы сжимаемся от ужаса. Мы находим свой путь в этом мире отрицания и замешательства. Мы переживаем боль и покинутость, а потом тянемся к общению единственно известным нам способом – который иногда ранит нас или окружающих. Нас кидает из одной крайности в другую. Мы любим своих родителей и ненавидим то, что они делают. Мы нуждаемся в них, но хотим их покинуть. Мы мечтаем быть похожими на них, но обещаем себе никогда не быть такими, как они. Мы живём в чёрно-белом мире, где нет полутонов. Наши потребности сложны и трудноутолимы. Мы подростки из алкогольных, зависимых или дисфункциональных семей.

Да, у нас есть надежда. В полной темноте мы ищем свет истины и пытаемся вернуть свои законные права. Мы переосмысливаем свою наполненную хаосом жизнь. Мы смотрим на алкоголизм или дисфункцию родителей и называем вещи своими именами. Мы говорим: «Мой родитель – алкоголик», – и испытываем облегчение. Мы понимаем, что не являемся причиной такого поведения и не можем его излечить. Мы отпускаем потребность контролировать других и сосредотачиваемся на себе. Среди друзей в ВДА мы находим идентификацию и надежду. Мы берём на себя ответственность за то, чтобы узнать, понять и высказать свою внутреннюю правду. Мы начинаем распознавать свои чувства. Мы учимся принимать всё более здравые решения по мере того, как привыкаем любить себя и относиться к себе с родительской заботой. Мы можем говорить о событиях прошлого. Мы открываем в себе мужество. Мы ценим вновь обретенные спокойствие и ясность. Мы готовы поверить обещанию новой жизни в ВДАтин.

## **Надежда подростков из алкогольных семей**

Как члены сообщества ВДА мы говорим детям из алкогольных или других дисфункциональных семей: «У вас есть надежда. Именно сегодня. Именно сейчас».

Если вы справились с испытаниями в своей семье и выжили, вы сможете сделать ещё один шаг. Начните думать в первую очередь о себе, потому что вы это заслужили. Найдите безопасное место. Найдите того, кому сможете доверять. Узнайте больше о ВДА. Есть способ выздороветь от боли и травм алкогольной семьи. Вы найдёте свою подлинную свободу. У вас есть внутренняя сила. Вы можете говорить. То, что происходит в семье, – не ваша вина. Если своими действиями вы причиняете вред себе и другим, подумайте, можно ли что-то изменить. Ищите другой способ реагировать.

## **Найдите безопасное место**

Для многих подростков жизнь становится тюрьмой, полной опасностей. В алкогольных и дисфункциональных семьях процветает насилие. Находиться там небезопасно. Некоторые родители кажутся нормальными на людях, но дома ведут себя совершенно иначе. Их нездоровое поведение приводит детей в замешательство и порождает внутренний конфликт.

Властные или пренебрегающие родители по-разному наносят ущерб, но результат один и тот же – ребёнок оказывается в опасности. Под удар попадает эмоциональная, духовная, физическая или сексуальная сфера. Насилие проявляется в разных видах, но даже если оно не явное, скрытая угроза всё равно присутствует. Необходимость оставаться начеку в этом постоянно опасном мире изматывает. Важно найти место, где всегда можно расслабиться и отдохнуть. В этом и состоит первый шаг выздоровления ВДАтин.

Чтобы найти такое место, ищите любую доступную информацию. Изучите проблему. Большинство детей не понимают природу алкоголизма или другой семейной дисфункции, хотя и живут в таких семьях. Огромное число детей не считают родителей алкоголиками, даже если есть

очевидные доказательства. Кроме того, что родители пьют или злоупотребляют лекарствами, они, возможно, кричат, ругаются и угрожают своим детям. Иногда они оставляют детей без присмотра на несколько дней, но и в этом случае, дети не считают их алкоголизм причиной происходящего. Некоторые родители пропускают работу, страдают от похмелья или бесконечных неудачных романов. Из-за алкоголя или наркотиков у них часто возникают проблемы с деньгами.

Вы можете встретиться и обсудить происходящее со школьным психологом. Вы не предаёте своих родителей. Если они ведут себя жестоко, пренебрежительно или не выполняют своих обязанностей, им нужна помощь. Но прежде всего помощь нужна вам.

Откройте телефонный справочник и позвоните в службу, занимающуюся проблемами семейного алкоголизма или наркомании. Узнайте в интернете информацию об управлении по делам молодёжи, найдите центры социальной и психологической помощи, пользующиеся хорошей репутацией. Если вы вынуждены жить на улице, существуют приюты, спасающие от хаоса уличной жизни. Если вы сбежали из дома, перестаньте убегать и начните жить. Обретение безопасного места – важный элемент в вашей программе выздоровления. Не бойтесь говорить о том, что происходит в вашей жизни.

## **Найдите того, кому сможете доверять**

В ВДА мы посещаем регулярно проходящие собрания, говорим о Двенадцати Шагах и других темах выздоровления, в том числе о чувствах, границах и нашем будущем. В ВДА есть спонсоры, которые поддерживают новичков в работе по Двенадцати Шагам. Это друзья, которым можно доверять, они помогают новому участнику пройти исцеляющие шаги выздоровления.

Для члена ВДАтин бывает трудно найти человека, которому можно доверять. В дисфункциональных семьях доверие встречается редко, так что подростку нелегко его распознать. Научиться доверию зачастую так же трудно, как и найти человека, который его достоин. Здесь вам поможет умение слушать и наблюдать. Что бы ни говорили взрослые, подростки из дисфункциональных семей всё подмечают. Обычно вы видите, только не говорите взрослым. Используйте своё умение слушать и наблюдать, чтобы найти человека, достойного доверия. Присматривайтесь к тем, кто не унижает других и не принимает алкоголь или наркотики. Такому

человеку можно доверять. Избегайте тех, кто насмехается над другими или давит на вас, чтобы вы поменяли своё мнение. Вы самостоятельная личность. У вас есть выбор.

Если вы встретили человека, заслуживающего доверия, расскажите ему что-нибудь о себе и посмотрите, как он отреагирует. Не открывайте перед ним душу сразу. Если он справится с услышанным, поделитесь чем-то ещё.

В поиске надёжного человека вы можете опираться на свою сверхбдительность, выработанную в обстановке семейного хаоса. Сверхбдительность – это ваше умение слушать и наблюдать, включённое на максимум. Доверяйте своим инстинктам, если вам кажется, что человек опасен или ведёт себя странно. Вы можете просто уйти. У вас есть выбор. Вы можете позаботиться о себе, выбрав безопасное место и человека, который не станет пить, употреблять наркотики и причинять вам ещё больший вред.

## **Узнайте больше о ВДА**

Ответы на многие вопросы подростков из ВДАтин можно найти в программе ВДА, в Списке характерных особенностей (Проблеме) и другой литературе ВДА. Эти источники помогут вам, поскольку написаны взрослыми, выросшими в обстановке, похожей на вашу. Найдите местное собрание группы ВДА и посетите его. Найдите материалы ВДА в интернете на сайте [www.adultchildren.org](http://www.adultchildren.org). Также на сайте находится форум ВДА, где вы можете задать вопросы, получить ответы и узнать больше о Программе.

Посетите собрания ВДА онлайн. Их много. Там вы встретите подростков, похожих на вас. Также вы можете посетить праздничные мероприятия ВДА.

Информация о том, как выздоравливают взрослые дети алкоголиков, может быть очень полезной для подростков из алкогольных или других дисфункциональных семей. В ВДА вы встретите людей, которые поймут вас. Они знают, что значит быть напуганным, смущённым или не иметь право на ошибку.



Они знают, что значит, когда тебя называют неудачником или оставляют одного присматривать за братьями и сёстрами. Члены ВДА умеют выслушать.

## **Начните свою программу выздоровления с работы по Двенадцати Шагам ВДА**

Двенадцать Шагов способны наполнить вашу жизнь чудесами. Таков наш опыт в ВДА. Принципы Шагов могут освободить от самобичевания, путаницы в голове и импульсивности. Здесь вы почувствуете себя дома. Узнать, что ты не одинок – невероятное чувство. Впервые вы обретёте надежду, что ещё не всё потеряно. Шаги предлагают выход. Ваше будущее может стать таким, как вы мечтали, что бы вам ни говорили об этом прежде. Если же вы не осмеливались мечтать о чём-то, начните сейчас. В ВДА рождаются мечты.

В Красной Книге также есть главы, посвящённые работе по Двенадцати Шагам, поиску спонсора, Традициям ВДА и другим программным рекомендациям. Мы призываем вас изучить эти главы и использовать предлагаемые инструменты. Начните удивительное путешествие к выздоровлению в ВДА. Прочтите Первую Главу и вопросы к ней. Также прочитайте Список характерных особенностей (Проблему). Сколько характеристик вы обнаружите у себя?

Если вы находитесь в лечебном учреждении, прочтите эту книгу и начните работать по Программе прямо сейчас. Прочитайте Первый Шаг и попросите кого-то помочь его пройти. Этот Шаг призывает вас признать бессилие перед последствиями семейной дисфункции. Многие из них перечислены в Списке характерных особенностей (Проблеме) в Первой Главе. Когда вы закончите лечение, посетите собрание ВДА. Если лечение занимает продолжительное время, попросите помощи в организации собрания у группы ВДА. Свяжитесь с Всемирной Сервисной Организацией, чтобы получить информацию о собраниях.

## **Сделайте памятку**

План ВДАтин: как найти безопасное место или действовать в чрезвычайной ситуации.

1. При возникновении опасности позвоните другу. (Внесите номер в телефон или записную книжку).
2. Поговорите со школьным психологом.
3. Пойдите к другу. Дайте знать одному из родителей, что вы в безопасности, но не сообщайте своего местонахождения, если ваши родители вспыльчивы или склонны к насилию.
4. Помните, что поведение родителей не ваша вина.
5. Если вы принимаете алкоголь или наркотики, прекратите это делать. Избегайте друзей, которые пьют или употребляют наркотики.
6. Прекратите саморазрушительное поведение.
7. Начните читать о ВДА. Посетите собрание ВДА.
8. Помните, что у вас есть внутреннее мужество. И вы не одиноки.

## **Для членов ВДА:**

### **Если ребёнок из алкогольной семьи придёт на собрание**

Некоторые члены ВДА просили объяснить, как вести себя, если на собрание придёт ребёнок – несовершеннолетний – из алкогольной семьи. В поисках решения мы можем обратиться к опыту Сообщества. В основном наши группы проявляют типичные для ВДА сострадание и заботу. Члены

группы относятся к этому просто. Они делятся с подростком своей историей и опытом выздоровления.

Мы воспринимаем детей из алкогольных семей равными. Мы не разговариваем с ними свысока, а также не ставим их на пьедестал, бросаясь на защиту. Мы тоже когда-то были детьми в алкогольных семьях, так что мы понимаем их и готовы поделиться опытом выздоровления. А ещё мы предлагаем им воспользоваться инструментами выздоровления и начать работать по Программе. Они могут казаться хрупкими, но на самом деле они герои. Мы знаем это по себе.

Радушно приветствуя подростков на собраниях, мы должны помнить о предосторожности. Мы должны учитывать, что эти молодые люди уязвимы, и нам ни в коем случае нельзя пользоваться этой уязвимостью. Наше поведение с подростками должно быть безукоризненным. Мы им не приятели, не спасатели и не родители. Мы не брат или сестра, которых у них никогда не было. Мы избегаем неподобающей близости по юридическим и этическим причинам. Если мы не можем соблюдать эти правила, лучше оставить эту работу кому-то другому.

Мы можем услышать от них истории, которые всколыхнут наши воспоминания о насилии в детстве. Нам захочется действовать, чем-то помочь. Кое-что мы можем сделать, но мы не вправе разворачивать кампанию против нерадивых родителей или опекунов. Мы отказываемся от роли спасателя и не изливаем гнев на тех, кто всё ещё духовно болен и, возможно, делает лучшее, на что способен. Занимая враждебную позицию по отношению к алкоголизму или другой дисфункции, мы можем в будущем лишиться шанса помочь этим детям.

Если стало известно об акте насилия, нужно обратиться в соответствующую инстанцию и там предъявить очевидные доказательства избиения или сексуального насилия. Зачастую рассказ ребёнка на собрании о насилии в семье не является таким доказательством. Следует быть осторожными и не вмешиваться от имени ВДА в ситуации, которые лучше

оставить специалистам. Наша единственная цель – нести надежду взрослым детям. Как Сообщество мы не вмешиваемся в вопросы охраны порядка или передачи сведений о дисфункции в семье. Подобные действия нарушают Двенадцать Традиций, в которых ясно очерчена наша единственная цель.

В особо тяжёлых ситуациях, мы можем предложить родителям обратиться за помощью. Некоторые из них сами хотят измениться, но ещё ничего не знают о ВДА. Если мы видим, что родители ищут помощи, мы можем неназойливо рассказать им о Программе. При этом мы не давим на них и не досаждаем своими приглашениями. Нам не следует играть роль спасателя или семейного психотерапевта. Мы сами можем только предоставить информацию и поделиться опытом, действия должны предпринять сами члены семьи. В подобных ситуациях мы выступаем лично от себя, а не как представитель ВДА. Ни к чему действовать в одиночку, в подобных ситуациях мы обращаемся за поддержкой к попутчикам.

Человек, которому помогаете вы, потом сам поможет кому-то. Ваша способность выслушать и ваш опыт выздоровления много значат для ребёнка, живущего в алкогольной семье. У нас есть кое-что общее: в детстве или в юности все шансы были против нас, но мы сумели выбраться. И в этом важную роль сыграл тот взрослый человек, который встретился нам на жизненном пути и проявил заботу. Он нашёл время, чтобы выслушать нас и принять. Теперь мы сами выросли и можем сделать то же самое для детей из алкогольных семей.

### **Установить контакт: выслушать, поделиться опытом и вновь приготовиться слушать**

У взрослого ребёнка есть что предложить ребёнку алкоголиков. Пережив насилие, пренебрежение и нездоровое воспитание, мы понимаем, что приходится терпеть ребёнку в дисфункциональной семье. Мы вынесли все эти тяготы до того, как нашли сообщество Взрослых Детей Алкоголиков. Мы можем рассказать о своём детстве и выздоровлении. Мы способны помочь, когда почти никто не может. У нас есть особый дар – идентификация.

В подростковом возрасте многим из нас казалось, будто на нас лежит ответственность за пьянство или другую дисфункцию родителей. Мы поверили, что недостаточно хороши, недостаточно умны или красивы, поэтому мать или отец пьют. Мы решили, что заслуживаем всё, что они с нами делали. Нас проклинали, били и унижали. Даже когда нам нужна была твёрдая рука взрослого, вместо воспитания мы получали от родителей новые порции насилия. Ощущение своей неполноценности или порочности мы привнесли во взрослую жизнь. В некоторых семьях пренебрежение и разрушительное воздействие родителей проявлялись в более мягкой форме, но все члены ВДА знают, что это такое. Доказательство тому – наше нынешнее зависимое и компульсивное поведение. Вот о чём мы можем рассказать ребёнку из алкогольной семьи, который пытается найти помощь в ВДА. Не нужно усложнять. Мы не восхваляем себя и не обвиняем родителей, но и не преуменьшаем случившееся. Когда мы разговариваем с ребёнком из дисфункциональной семьи, мы прежде всего должны выслушать его. Мы слушаем, делимся своим опытом и снова принимаемся слушать.

Мы можем рассказать, как прошли Первый Шаг в ВДА, а также объяснить, почему называем себя взрослыми детьми. Мы делаем это, потому что в общении с другими людьми можем по-прежнему испытывать страх и гнев из своего детства. До знакомства с ВДА нам казалось, что виной тому наша незрелость. Теперь же мы понимаем, что зачастую злимся на человека или боимся его, потому что реагируем на образы из своего детства. Также можно добавить, что в ВДА мы учимся вести себя по-другому. Сегодня у нас есть выбор и мы способны развивать здоровые отношения. Всё это можно рассказать ребёнку, живущему в алкогольной семье.

Многим детям из подобных семей любопытно узнать о Двенадцати Шагах. Существует вероятность того, что разговор коснётся Высшей Силы. В таком случае не нужно усложнять. Мы рассказываем о своём опыте прохождения Второго Шага, а дальше просто слушаем.

По собственному опыту нам хорошо известно, что каждый день, возвращаясь из школы, дети находят дома только пренебрежение и безразличие.

Нам знакомы и те роли, которые они играют в школе: клоун, сорванец или ботаник. Кто-то может быть незаметной серой мышкой. Чтобы у нас установился контакт с ребёнком, можно рассказать ему о своей учёбе и о том, какую роль в классе играли мы сами.

Далеко не всегда в дисфункциональной семье есть прямая угроза ребёнку. У многих детей родители-алкоголики продолжают ходить на работу, но дома всю ответственность взваливают на детские плечи. Абсурд этой ситуации ребёнку пока не понятен. Случается, что дома ему поручают обязанности взрослых: он готовит еду, водит машину и делает многое за отца или мать. Фактически, ребёнок алкоголика сам становится «родителем» и лишается детства. Нам ли не знать этого, ведь именно так произошло с нами.

Многие родители втягивают детей в свои ссоры и заставляют выбирать, на чьей они стороне. Таким образом, в душе ребёнка не только поселяется страх и стыд, но и зарождается чувство покинутости. Когда детей заставляют выбирать между отцом и матерью, их ставят в положение, противоестественное для ребёнка.

Выживая в подобной среде, дети постоянно испытывают страх и вынуждены отрицать свои чувства. Многие дети алкоголиков боятся, что их опозорят пьяные родители, когда явятся на школьное мероприятие или праздник. Хотя такие дети обычно выглядят взрослее и увереннее своих сверстников, в глубине души они сомневаются в том, что достойны любви. Они живут в постоянном страхе, что родитель вдруг разлюбит их, потому что заметит какую-нибудь оплошность или у него просто испортится настроение. Иногда дети из дисфункциональных или зависимых семей с головой погружаются в учёбу или находят способы пореже появляться дома. Они записываются в спортивные секции, ходят в походы и занимаются любыми делами, позволяющими не приходиться домой. Многие спят одетыми, готовые в любой момент сорваться с места, когда очередной скандал родителей перерастёт в драку. Мы всё это знаем. Мы всё это пережили.

Существуют дисфункциональные семьи, которые выглядят более мирными, но и в них нет любви и принятия. Жить в таком доме так же страшно и тяжело. Многие идеальные семьи убивают душу ребёнка. Это происходит из-за перфекционизма, жёсткости и гиперконтроля со стороны отца или матери. Нередко такие родители руководствуются благими намерениями, но лишают ребёнка теплоты и заботы. Если ребёнку повезёт сделать что-то хорошо, они обязательно укажут ему на то, чего он сделать не смог. Родителям кажется, будто они подталкивают своего отпрыска к большим достижениям, а на самом деле навязывают ему неотступное ощущение ущербности.

О влиянии зависимости на всю семью написано множество книг, но отрицание по-прежнему передаётся из поколения в поколение. Да, мы добились существенных успехов в борьбе с зависимостью, но многие аспекты этой проблемы люди продолжают игнорировать. Чудовище сидит прямо в семейной гостиной, но все на цыпочках обходят его, предпочитая не замечать главную проблему. Этот огромный слон не только побил всю посуду, но и разрушил сердца детей.

Вот, что мы знаем о себе, и о том подростке, которому пытаемся помочь. Не нужно забывать: мы помогаем не только ему, но и себе. Обращайтесь с детьми как с равными. Дайте им выговориться. Предложите работать по Программе.

## **Будущее ВДАтин**

Будущее ВДАтин представляется нам очень светлым. Ежегодная Рабочая Конференция ВДА не раз обсуждала эту тему и приняла решение официально признать концепцию этого сообщества. Совет попечителей ВСО ВДА с готовностью поддержит всех, кто выразит заинтересованность в организации собраний и групп ВДАтин. Чтобы всё получилось, инициатива и лидерство должны исходить от самих подростков.





## Глава 19

# Двенадцать Традиций ВДА

---

У сообщества Взрослых Детей Алкоголиков есть Шаги, так зачем же ещё и Традиции? Считается, что Двенадцать Шагов указывают направление индивидуальной работы, тогда как Двенадцать Традиций дают столь же важное направление для работы групп и обслуживающих подразделений. Традиции подчёркивают единство Сообщества, самостоятельность групп и существование одного высшего авторитета – любящего Бога, выраженного нашим групповым сознанием. Из Традиций мы узнаём, почему Сообществу следует полностью опираться на собственные силы и избегать пропаганды при привлечении новых членов. В них рассказывается, как пользоваться услугами специальных сотрудников, обеспечивающих условия для работы по Двенадцатому Шагу. Традиции показывают, что лидерство в Сообществе принимает форму служения в качестве доверенных исполнителей. Мы не пользуемся властью и не управляем друг другом. В служении мы ведём за собой личным примером, а не приказами.

Традиции – залог того, что главная цель ВДА и условия для членства всегда будут предельно просты: для членства необходимо лишь желание, а единственная цель Сообщества – нести весть ВДА взрослым детям. Анонимность, основанная на любви, связывает воедино все Двенадцать Традиций и определяет работу групп. Опираясь на Традиции, мы поддерживаем свои группы, а они позволяют каждому обрести Решение ВДА – стать себе Любящим Родителем.

Традиции ВДА представляют собой адаптированную версию Двенадцати Традиций Анонимных Алкоголиков. Они показали свою эффективность, и наши группы, Интергруппы и Всемирная Сервисная Организация унаследовали и развили их. Мы включили в эту главу несколько примеров из истории А.А., но главным образом подробно рассказали, как ВДА применяет Традиции.

На собственном опыте мы убедились: не нужно оспаривать Двенадцать Традиций. Их принципы не противоречивы и полностью дополняют друг друга. Так, например, единство из Первой Традиции согласуется с каждым принципом из последующих одиннадцати.

Групповые решения, следующие Традициям и их духу, несут на себе печать, которую мы называем групповым сознанием. Прислушиваясь к Традициям, мы начинаем различать Бога в групповых решениях. Мы понимаем, какими чувствами руководствуемся, когда берём служение в группе и в обслуживающих структурах ВДА.

## **Структура главы**

В главе подробно описаны Двенадцать Традиций. Каждую Традицию предваряет вступление, в котором члены ВДА рассказывают о своём личном опыте. Их истории были добровольно записаны на собраниях, больших встречах, выездных семинарах или специально для этой книги. За ними следует понимание Традиции, в котором изложены её духовные принципы и функции. Завершают описание вопросы и медитации.

## Первая Традиция

**Наше общее благополучие должно стоять на первом месте; личное выздоровление зависит от единства ВДА.**

*Когда я пришёл в Программу, я слышал, как люди говорят: «Если вы не сделаете по-моему, я уйду». Это было и моей жизненной позицией. Я злился, уходил, и поступал так не один раз. Когда я возвращался в ВДА, я видел, что та группа по-прежнему существовала, её члены поддерживали друг друга и двигались вперёд. Сходство этих людей объединяло их. Я же убежал из-за наших различий.*

*Это держало меня в плену болезни. Я хотел переделать этих людей и заставить их действовать по-моему, хотя и знал, что «по-моему» не значит «хорошо». Я хотел сделать с ними то же, что когда-то сделали со мной. Вскоре я обнаружил, что, сколько бы я ни пытался подчинить себе других, здесь это не работает.*

*Когда я понял, что единство в Программе необходимо для моего собственного выздоровления, я сделал первый реальный шаг в сторону от стратегии выживания, которую усвоил в детстве. Теперь я вношу свой вклад в общее благополучие, стараясь, чтобы мы работали сообща и двигались вперёд. Когда я сбиваюсь с пути выздоровления, моя группа ВДА сохраняет стабильность.*

**Сообщество ВДА спасло мне жизнь. Это мой основной источник выздоровления. Я держусь за Программу, чтобы в случае необходимости прибегнуть к её помощи. Я делаю всё, что в моих силах, чтобы Сообщество не распалось, и у меня была возможность выздороветь. Общее благополучие ВДА является первостепенной задачей как для меня, так и для каждого из участников. В ВДА я увидел, что члены группы решают проблемы мирным путём. Однажды группа голосовала об изменении правила, согласно которому для служения в рабочем комитете требовался определённый срок выздоровления. Группа хотела назначить человека, который не имел необходимого срока. Решение группового сознания было принято, и правило изменили в порядке исключения. Группа сочла, что польза от данного изменения перевешивала необходимость применения правила о сроке выздоровления. Возможно, в следующий раз решение будет иным, но в тот вечер данное правило было временно отменено. Обсуждение проходило мирно, без конфликтов, с очень небольшими разногласиями. Некоторые из участников были**

*потрясены, насколько быстро и спокойно было принято исключение из правил. Когда в группе возникают разногласия, я просто выражаю своё мнение, а затем голосую и настаиваю на принятии любого общего решения. Я стараюсь не контролировать результат. Вот так в ВДА поддерживается единство.*

## **Понимание Первой Традиции**

В процессе понимания себя и своих особенностей ВДА удалось создать прочное единство, в основу которого легла наша основная цель – донести весть о выздоровлении до взрослых детей, которые всё ещё страдают. Единство ВДА основано на нашем сходстве, а не на различиях. Взрослые дети приходят в Сообщество из разных семей. Наши точки зрения не совпадают, но в основном мы схожи. Все мы выжили в травматических условиях, и теперь помогаем друг другу выздоравливать и исцелять старые раны. Чтобы стать жизнеспособным сообществом, нашим группам пришлось пройти через огонь, воду и медные трубы. Благодаря единству у нас появилась зрелость, которая помогла выдержать болезнь роста и эволюцию Программы. Мы сообщество взрослых детей из алкогольных и других дисфункциональных семей.

Поначалу кажется, что Первая Традиция ставит общее благополучие выше личного выздоровления. Рассматривая такую трактовку, мы должны спросить: «Могу ли я лично выздоравливать без единства ВДА»? Наша Первая Традиция однозначно отвечает: «Нет». Члены ВДА, работающие по Двенадцати Шагам, признают необходимость ставить выживание групп выше собственных эгоистических потребностей и обусловленного страхом желания контролировать других. Мы учимся сохранять безопасную и гостеприимную атмосферу в группах.

Есть ли проблемы и конфликты на собраниях, где благополучие группы стоит на первом месте? Конечно. Но на таких собраниях проблемы способствуют дальнейшему выздоровлению. Члены группы научились доверять друг другу и выражать несогласие без личной неприязни. Они полагаются на коллективный процесс принятия решений, который мы называем групповым сознанием.

До или после обычного собрания проводятся рабочие собрания. На них делают отчёт об общих делах и финансах. Группы ВДА, которые несут весть о выздоровлении в тюрьмы и лечебные центры, могут также обсудить свои потребности и вопросы по организации собраний в этих заведениях. Такие встречи называются «собрания в больницах и учреждениях». Их проводят и организуют члены ВДА с опытом выздоровления.

Рабочие собрания ВДА также предназначены для разрешения проблем группы. Такие обсуждения обычно называют групповым сознанием. Каждому участнику даётся возможность высказать свою точку зрения по текущей проблеме. Все участники равны, и каждый имеет возможность поделиться мыслями и соображениями. Групповое сознание подобно здоровой семье, где ищут такое решение, которое могло бы удовлетворить каждого, или, по крайней мере, в принятии которого каждый может поучаствовать.

А как быть с теми группами, которые некоторые участники называют «нездоровыми»? Во-первых, группа не может считаться нездоровой из-за того, что один или два человека назвали её таковой. Как правило, нездоровые группы ВДА вскоре распадаются, но те, что остаются, обладают несколькими схожими чертами. Проблемы на таких группах можно разделить на три категории: личные ссоры между членами ВДА, подозрения о нецелевом расходовании пожертвований или чрезмерный контроль над группой со стороны старых участников Программы, убеждённых в своей правоте. Есть и другие сценарии, из-за которых группа может попасть в категорию «нездоровых», но вышеперечисленные варианты встречаются чаще.

Выслушивая жалобы участников о собрании или о группе в целом, может сложиться впечатление, что ими руководит небольшая кучка людей. Иногда кажется, что один человек властвует над группой. Когда это происходит, единство нарушается, так как нарушается принцип равенства всех участников. Будущее группы и её способность привлекать новичков висят на волоске. Если становится очевидным, что группой управляют несколько человек, то оставшиеся

участники должны набраться храбрости и заявить об этом. Высказаться лучше всем, а не одному человеку. Тем, кто считает, что их группа не соблюдает принципы ВДА, следует обсудить это между собой, со спонсором или другом. Необходимо также помолиться и хорошенько обдумать свои действия. Все они должны приниматься в соответствии с принципами любви и единства. Постарайтесь избежать резких выпадов. Не допускайте сплетен, которые приведут к склокам на рабочих собраниях.

Если не предпринять разумных действий, группа ВДА может прекратить своё существование. Группа увядает, потому что её члены не могут применять принципы Двенадцати Шагов и Двенадцати Традиций в своей жизни настолько глубоко, чтобы поставить групповое сознание на первое место.

Если удаётся договориться, группа меняет направление и обретает новую силу. Её участники собирают рабочее собрание, чтобы обсудить единство группы, а также имеющиеся проблемы. Если все они смиренны и ценят свою группу, то Высшая Сила будет сопутствовать обсуждению и укажет путь для сотрудничества и дальнейшего развития. В истории ВДА это случалось много раз, если стремление к личной выгоде уступало место единству.

Члены группы, которые когда-то полагали, что не смогут ужиться друг с другом, видят, что различия между ними не так важны, когда на карту поставлена судьба группы. Они понимают, что группа страдает, если её членам не удаётся сотрудничать ради общей цели. Когда группа «болеет», болеют и отдельные её участники, потому что мы не можем выздоравливать в одиночку.

Члены ВДА, которые не ладят между собой или не ставят группу на первое место, могут стать причиной срыва для других. Терзаемые чувством обиды конфликтующие участники группы прибегают к деструктивным инструментам: манипуляциям, сплетням и нечестности. Взрослые дети способны на грязные уловки, когда полагают, что им угрожают; вне зависимости от того, реальна эта угроза или нет. Мы в совершенстве овладели навыками подпольной борьбы и вербальной агрессии в школе выживания своей семьи.

Срыв зачастую заставляет взрослого ребёнка вернуться к дисфункциональной роли, усвоенной в семье. Когда участник ВДА покидает сообщество из-за спора или обиды, он может столкнуться с проблемами зависимого поведения. В состоянии

срыва мы рискуем впасть в пищевую зависимость, наркоманию, сексоголизм, игроманию, безумные траты или другие обсессивно-компульсивные состояния. Иногда срыв в ВДА принимает форму изоляции или отказа от общения. Во время срыва нас может отбрасывать назад к характерному поведению ВДА – мы вновь боимся властных фигур, беспощадно осуждаем себя и безропотно сносим насилие. Даже если нам удалось изменить свои наиболее нездоровые шаблоны поведения, во время срыва велика вероятность переключиться на другие разрушительные или компульсивные модели. Черты выживания, усвоенные в детстве, могут вернуться в более острой и болезненной форме, чем до начала выздоровления.

Означает ли Первая Традиция, что участники ВДА должны отказаться от своей индивидуальности или личного выздоровления ради единства? Должны ли мы думать и делать «как все» для общей пользы? Напротив, члены группы обычно обнаруживают, что их уважают и ценят в ВДА. Наибольшую пользу для выздоровления и развития индивидуальности они находят именно в группах, которые работают по принципу единства. В дисфункциональной семье трудно получить здоровый опыт решения проблем. Многие члены ВДА впервые в жизни пробуют формулировать своё мнение и конструктивно вести дискуссию именно на рабочих собраниях. В детстве обычно нас просили помолчать или ругали за разговоры. В ВДА наоборот нас просят высказываться и выражать свои взгляды. Нас поощряют искать свой собственный голос и истинную личность. И таким образом вносить вклад в единство Сообщества.

### **Письменная проработка и обсуждение:**

1. Как Вы себя чувствуете, когда участники группы уважительно выражают своё мнение, договариваются друг с другом, разрешают противоречия и спокойно воспринимают, если с ними вежливо не соглашаются?

2. Если Вы чувствуете, что втягиваетесь в борьбу «не на жизнь, а на смерть» по программным вопросам, что вы можете сделать, чтобы изменить своё поведение?

3. Что Ваша группа делает верно? По шкале от 1 до 10 оцените степень единства в своей группе.

4. Как можно улучшить вашу группу, Интергруппу, комитет ВДА?

5. Каков духовный принцип Первой Традиции?

### **Иллюстрация к Первой Традиции**

Нарисуйте плакат или компьютерную картинку, иллюстрирующую Первую Традицию.

### **Медитация**

*Высшая Сила, я твой доверенный исполнитель, я хочу поддержать свою группу ВДА и её главную цель. Пожалуйста, не дай мне забыть о том, что жизнь моего Сообщества и моё выздоровление зависят от моей готовности ставить благополучие группы выше собственной воли. Помогите мне уважать единство.*



## Вторая Традиция

**В делах нашей группы есть лишь один высший авторитет – любящий Бог, выраженный нашим групповым сознанием. Наши лидеры – это лишь доверенные исполнители, они нами не управляют.**

*Всю жизнь из страха совершить ошибку я старался быть частью системы, при этом меня раздражала собственная пассивность. Я привык слушать других, и мне казалось, что подчиняться лучше, чем жить в хаосе. К кому мне обращаться за абсолютной истиной, если предположить, что её не знает никто? Как все могут быть правы, если мнения так различны? Как группа может найти решение, если никто не стукнет кулаком по столу и не примет решение за всех во имя общего блага? Как мне, с моим эгоцентричным прошлым, поверить, что групповым сознанием можно разрешить проблему с выгодой для каждого?*

*Я научился верить в мудрость Второй Традиции, наблюдая, как она работает. Раз за разом я видел, как происходили чудеса, когда группой управляла честность. Снова и снова единство возрождалось, когда старожилы группы своим примером, а не своими полномочиями, проводили её через кризисы.*

*Моя ошибка заключалась в жажде понять этот парадокс. Со своими дисфункциональными убеждениями я не мог мыслить на духовном уровне. А мне просто нужно было принять этот принцип, верил я в него или нет.*

**Решения группы являются отражением нашего Любящего Бога и Его воли для нас.**

*Ни один человек не отвечает за наши группы ВДА. В действительности, мы лишь доверенные исполнители без всякой власти управлять группой. Когда появляются вопросы, мы просим групповое сознание дать ответ. Группа зависит от нашей совместной работы. Если возникает проблема, затрагивающая ВДА в целом, группы объединяются, чтобы общим групповым сознанием, выбрать пути её решения. «Любящий Бог» – это Бог, который заботится о группе и поддерживает выздоровление её членов. Как группа мы уповаем на поддержку Высшей Силы в принятии совместных решений. Когда члены группы обсуждают какую-то проблему, Любящий Бог проявляет себя через них, и его воля выражается в принятом решении.*

*Групповое сознание означает, что в наших дискуссиях и голосованиях отражается воля Бога. Их результаты говорят, что делать и делать ли что-то вообще. Через членов группы приходит ответ от Бога. Когда мы работаем над решением, мы «настраиваемся, приходим, слушаем, вносим свой вклад и не ждём результатов». Слишком часто мы пытаемся протолкнуть свои собственные желания в окончательное решение. Групповое сознание – это не что иное, как голос группы, в котором любые личные мнения теряют силу. Обсуждение заканчивается голосованием. В нём проявляется коллективная мудрость. Она лучше любого индивидуального мнения, поскольку чаще оказывается беспристрастной. Когда групповое решение принято, я поддерживаю его вне зависимости от того, согласен я с ним или нет. Мы считаем групповое сознание выражением воли Бога, как мы Его понимаем. Когда появляется проблема, единственный способ решить её – обратиться к групповому сознанию.*

## **Понимание Второй Традиции**

Многие новички интересуются, на ком лежит ответственность за группы и собрания. Это вполне естественно, поскольку в прошлом мы либо боялись властных фигур, либо сами были таковыми. В любом коллективе мы напряжённо выискиваем «главных» людей, чтобы суметь выжить, как выживали в детстве. Нам кажется, что, найдя их, мы сможем приспособиться – этому нас научили в дисфункциональной семье. Но ВДА отличается от других обществ или организаций. У нас нет властной иерархии или системы делегирования полномочий. Сообщество ВДА не похоже на наши семьи.

Тем, кто с нами недавно, легко прийти к ошибочному выводу о расплывчатой организационной структуре ВДА. Если на собрании присутствует много новичков, им кажется, что опытные участники всё знают и за всё отвечают. Если уж не «старички», тогда должно быть главный человек – это ведущий собрания. Но ведущие часто меняются. Может быть, ответственность лежит на секретаре, раз он отпирает дверь, заказывает литературу и ведёт протоколы рабочих собраний?

Но секретарь исполняет волю группового сознания. «Кто всё-таки управляет ВДА?» – спрашивают некоторые новички.

К счастью, Вторая Традиция напоминает нам, что реальной властью на собраниях и в служении ВДА является «любящий Бог, выраженный нашим групповым сознанием». Мы ещё вернёмся к обсуждению группового сознания, сейчас же просто заметьте, что наши лидеры – председатели, секретари, представители групп и так далее – не имеют власти. Никто не является главным в ВДА. Мы выбираем доверенных исполнителей, прямо подчинённых тем, кого они обслуживают. Власти у них нет. Они служат Сообществу из любви, смирения и сопереживания.

Тем, кто, возможно, лелеет надежду стать главным, ВДА даёт возможность постичь смысл служения. Наблюдая за другими доверенными исполнителями, такие участники быстро узнают, что ценнее служить, чем получать. Пережитки старых представлений о власти испаряются. Только Бог, каким Он предстаёт в групповом сознании, управляет всем.

Новые группы часто создаются каким-либо энтузиастом, который затем исполняет обязанности секретаря, казначея, лидера, и вообще «мастера на все руки». Во многих случаях такая руководящая роль необходима, когда новая группа только формируется. Если этот человек работает хорошо, группа скоро начинает расти. Остальные обычно поддерживают его главенствующее положение просто потому, что основатель группы в курсе всех дел и у него ключи от помещения. Вот когда, памятуя о Второй Традиции и Высшей Силе как единственном авторитете ВДА, хороший лидер начинает превращаться в доверенного исполнителя. Доверенный исполнитель ищет способы привлечь новых членов к служению группе. Он вежливо просит помочь в подготовке помещения для собраний, хранении ключей, заказе литературы или покупке угощений к чаю. Все эти поручения являются возможностью для привлечения участников к служению группе и ответственности за неё.

Основатель или лидер группы также поощряет остальных членов брать служение по проведению собраний. Для распределения обязанностей секретаря, казначея и представителя группы назначается рабочее собрание. Разумный лидер знает, что не следует цепляться за руководство собранием или группой. Ему известно, что привлечение её участников к управлению ведёт к значительным изменениям в их личностях.

Раз уж лидер поработал хорошо, то в дальнейшем группа, скорее всего, выберет этого человека для какого-то ответственного служения. В этот момент путём выборов основатель группы из «лидера по необходимости» превращается в доверенного исполнителя. Эта трансформация почти неуловима, но крайне важна для развития и будущего группы. Активно участвуя в работе группы, её члены принимают на себя ответственность за собрания. Они получают обязанности, но также и награду – возможность помогать другим.

В то же время группа получает опыт здорового группового сознания. Все лидеры могут последовать этому примеру служения доверенным исполнителем в рамках Двенадцати Шагов. На последующих рабочих собраниях первоначальный лидер группы, вероятно, предпочтёт отойти на второй план и позволить другим принять полноценное лидерство в группе.

Некоторые вновь избранные лидеры, наоборот, пытаются управлять группой железной рукой. Они считают, что точно знают, что правильно для группы и для ВДА; на рабочих собраниях и встречах по поводу дел ВДА обсуждению места не остаётся. Такие властолюбивые члены могут сеять раздор в группе и подрывать её. Они действуют как «юристы по Традициям» и готовы по косточкам разбирать правила проведения рабочих собраний, составления повестки дня и процедуры голосования. Их близорукое поведение, будучи оставленным без противодействия, может буквально прикончить группу. Разногласия из рабочих собраний перетекают на обычные собрания ВДА, и чувства обиды и разочарования отравляют группу. Члены Сообщества прекращают посещать её или чувствуют, что брать служения в ней небезопасно. И группа страдает, пока кто-нибудь не попросит любящего Бога присутствовать на её рабочих и обычных собраниях.

Члены группы могут возмутиться и назначить специальное собрание для обсуждения её дальнейшего пути. Если ситуация серьёзно ухудшилась, первооснователя группы или доверенного исполнителя могут лишить служения. В таком случае развенчанный «лидер» возможно покинет собрание, чувствуя себя отвергнутым. Но с группой ничего не случится, если она будет следовать Шагам и Традициям ВДА.

Анонимные Алкоголики называют контролирующих членов «ноющими проповедниками». Возможно, они открывали группу с добрыми намерениями, но не продвинулись в работе по программе ВДА. Некоторые из них превратились в «авторитетов», которые вредят способности группы помогать другим. Тем не менее «ноющие проповедники» могут учиться на своём опыте. Применяя программу ВДА, они могут стать доверенными исполнителями и, в конце концов – «заслуженными деятелями». Такова сила Программы и Второй Традиции, если мы позволяем Высшей Силе направлять наши действия.

Таким образом, в ВДА никто ни над кем власти не имеет, но мы выбираем лидеров, которые служат тем, кто их выбрал. Они не управляют, а ведут за собой своим примером. Наше групповое сознание – это духовный способ, которым Высшая Сила выражает себя в наших дискуссиях и наших решениях. Чаще всего решения основаны на том, что лучше для большинства, а не для меньшинства. Через смирение мы отказываемся от своего эго и в делах ВДА в первую очередь исходим из интересов группы. Смирение не означает, что мы превратимся в коврик для вытирания ног или откажемся от собственного мнения. Оно означает, что мы стараемся руководствоваться принципами ВДА. Мы открываем двери, чтоб услышать указания Высшей Силы. Мы используем свой опыт Двенадцати Шагов в этих дискуссиях. На рабочих собраниях и групповых обсуждениях мы применяем принципы Шагов: признание поражения, надежду, готовность, прощение и т.д. Мы учимся проницательности и видим, что некоторые идеи хороши и привлекательны, но отвлекают нас от поиска истинного пути ВДА. Мы учимся ожидать лучшего от принятых решений и получать его.

## **Письменная проработка и обсуждение:**

1. Кто такой «любящий Бог»?
2. Объясните концепцию группового сознания.
3. Объясните процесс принятия решений групповым сознанием.
4. Почему коллективная мудрость группы лучше, чем мнение одного человека?
5. Опишите свой опыт успешного участия в принятии группового решения.
6. Каков духовный принцип Второй Традиции?

## **Иллюстрация ко Второй Традиции**

Нарисуйте плакат или компьютерную картинку, иллюстрирующую Вторую Традицию.

## **Медитация**

*Высшая Сила, я понимаю, что мы слышим Твой голос через групповое сознание. Я прошу Тебя напоминать мне, что жизнь моей программы, и, следовательно, моё собственное выздоровление зависят от моей готовности ценить благополучие группы выше собственных желаний. Если я не соглашаюсь с общим мнением моих товарищей по служению, позволь мне отстаивать свои взгляды честно и уважительно. Позволь мне слушать и учитывать точку зрения других людей. Разрешите мне отстаивать своё мнение, но поддерживать все решения группы, включая те, с которыми я могу не соглашаться. Да будет воля Твоя, а не моя.*

## Третья Традиция

**Единственным условием для членства в ВДА является желание выздоравливать от последствий воспитания в алкогольной или любой другой дисфункциональной семье.**

*Я посещала собрания шесть недель, по-настоящему не зная, зачем хожу. Раньше я ни разу не слышала, чтобы кто-нибудь вслух рассказывал о себе такие сокровенные вещи. Я не понимала, что моя семья была дисфункциональной, и я пережила эмоциональное и сексуальное насилие. Я считала, что заслужила то, что со мной случилось.*

*Два года я по-разному представлялась в начале собраний. А потом вообще перестала как-либо себя обозначать. Другим я тоже позволяла подобную вольность. Я пришла в Программу со своим взглядом на вещи и стремлением всё контролировать. Я старалась оградить свою болезнь от всего, что ей угрожало. Каким бы безумием это ни казалось, но люди на группе позволили мне пережить свой собственный целительный процесс. То, что я просто посещала собрания и возвращалась снова и снова, оказалось более важным, чем мои высказывания или поступки. Моё поведение выражало боль, которую я не могла объяснить словами. Я благодарю Бога за то, что меня окружили такой терпимостью.*

*Когда я начинал в ВДА, я хотел было исключить кое-каких участников, которые казались мне опасными или странными. Например, мне не нравились гомосексуалы. Я не был знаком с ними, но это не мешало мне их недолюбливать. Нет, мы должны запретить им принимать участие в собраниях. Ещё я вспоминаю одного довольно неотёсанного парня, который раздражал меня своими грубыми речами и лез обниматься после группы. Моя узколобость требовала убрать и его тоже. Эти ребята были не единственными, кого я эгоистично собирался исключить. В конце концов, на наших собраниях должны присутствовать только приличные дисфункциональные люди, по крайней мере, таково было моё мнение как новичка.*

*К счастью, на тех собраниях присутствовали и другие участники, у которых очевидно было больше мудрости, потому что никого не исключали. И со временем они стали моими друзьями, да и учителями тоже. Гомосексуалы в группе оказались нормальными ребятами, у которых были те же*

*проблемы, что и у меня. Я обнаружил, что, различаясь в сексуальной ориентации, мы имели много общего. Не знаю, то ли со временем чудовищный язык Эда, того грубияна-обнимаки, стал мягче, то ли я просто к нему привык, но я начал понимать, что он работает над схожими детскими травмами. Кроме того, он много лет устраивал у себя дома вечеринки, и я помню, как там было весело. Не могу сказать, чтобы мы стали близкими друзьями, но я начал полностью ему доверять и постепенно преодолел страх перед Эдом и другими людьми, которые говорили, как он. Уж и не знаю, куда я подевал свои правила исключения. Они перестали казаться такими важными.*

***У меня было желание просто узнать побольше о ВДА, прежде чем появилось другое – выздоравливать от последствий воспитания в дисфункциональной семье. Мне потребовалось многое уяснить на консультациях и собраниях, чтобы понять, что произошло со мной. До Программы я считала себя никчёмным человеком, который должен вести себя лучше, умнее и т.п. Мысль о выздоровлении от последствий пренебрежения и насилия в детстве никогда бы не пришла ко мне в голову без ВДА. Я бы застряла в постоянных самообвинениях. Не было бы ни принятия себя, ни прощения, ни желания стать себе Любящим Родителем. Моего стремления узнать побольше о ВДА и родительской семье оказалось вполне достаточно, чтобы начать. Посещая собрания и работая по Шагам, я ощутила желание выздоравливать от последствий воспитания в дисфункциональной среде. Я разобралась в подробностях того, что со мной случилось, и смогла понять суть тех событий. Я хочу выздоравливать от стыда и отверженности. Я член ВДА.***

## **Понимание Третьей Традиции**

На заре своего становления Анонимные Алкоголики подыскивали подходящие условия для членства. Развивающееся сообщество и его неустойчивые группы опасались, что определённые алкоголики развалят и без того слабые группы, а к остальным привлекут ненужное внимание. После многочисленных ошибок Анонимные Алкоголики пришли к пониманию, что для того, чтобы стать всесторонней духовной программой, какой мы знаем А.А. сегодня, для членства не должно быть никаких условий. В



самом деле, если бы были введены условия для членства, предлагавшиеся разными группами А.А., то в сообщество не приняли бы даже его основателей. Так что А.А. приняли единственное условие: желание оставаться трезвым.

Это подводит нас к Третьей Традиции ВДА. Какие требования мы должны предъявлять к членам Сообщества? Вслед за А.А., наша Третья Традиция рекомендует не создавать длинного списка критериев для тех, кто желает быть членом ВДА. Мы принимаем любого, кто хочет выздороветь от последствий воспитания в дисфункциональной семье, страдала она от алкоголя или нет. Вот и всё. Никаких отборочных комитетов, анкет и испытательных сроков. Вы становитесь членом ВДА, когда называете себя таковым.

Мы приветствуем в ВДА отверженных обществом, так как обнаружили, что мы сами отверженные, либо в различной степени чувствуем себя таковыми. Взрослые дети – созависимые, зависимые, должники, обжоры, сексоголики, алкоголики и игроки – являются нашими членами, если желают выздороветь от последствий дисфункционального воспитания. Мы не отворачиваемся ни от одного человека, который пытается выйти из изоляции и просит о помощи. Простое условие позволяет ВДА быть разноплановым Сообществом с широким спектром опыта отдельных его участников. Мы открыты и гостеприимны.

Наше единственное условие для членства возросло в Сообществе дух принятия. В число наших участников входят взрослые дети из семей, где не было проблемы алкоголизма. Вскоре после основания ВДА на собрания стали приходить люди из семей с дисфункциями другого рода, чувствовавшие идентификацию с идеей ВДА. Их мышление и поведение так же точно соответствовало Списку, как и поведение детей из семей с зависимостями. Эти взрослые дети посещали собрания ВДА и шли путём выздоровления. Они обращались к Внутреннему Ребёнку и Любящему Родителю так же, как и члены ВДА из алкогольных семей. Мы не видим различий между участниками. Их голос – это голос ВДА.

Желание выздороветь от последствий воспитания в дисфункциональной семье может стать одним из важнейших инструментов работы по Программе. Искреннее желание придаст нам силы. Мы воспитывались в дисфункциональной среде не один день, так что и выздоровление продлится не один день. Нам понадобится желание и готовность последовательно двигаться по пути ВДА. Желание плюс готовность – вот надёжный рецепт для изменений.

### **Письменная проработка и обсуждение:**

1. Используя Список характерных особенностей или Проблему, отметьте черты, которые Вам присущи. Являются ли они последствиями воспитания в дисфункциональной семье?
2. Выберите три характерные особенности, полученные Вами в результате воспитания в дисфункциональной семье. Опишите, каким образом они проявляются в Вашей повседневной жизни?
3. Почему Вы хотите изменить свою жизнь? Что в ней происходило такого, что привело Вас в ВДА?
4. Какой духовный принцип заложен в Третьей Традиции?
5. Каково единственное условие для членства в ВДА?
6. Как готовность дополняет желание выздороветь?

### **Иллюстрация к Третьей Традиции**

Нарисуйте плакат или компьютерную картинку, иллюстрирующую Третью Традицию.

## **Медитация**

*Высшая Сила, помоги мне обрести желание выздороветь от последствий воспитания в дисфункциональной семье. Дай мне готовность посещать собрания, чтобы выздороветь от этих последствий. Я посещаю ВДА, потому что хочу измениться и помочь другим. Спасибо, что приводишь меня в общество, частью которого я себя ощущаю. Спасибо, что даёшь мне мужество приходить на собрания, участвовать в них и находить там своё место. Наконец я дома. Наконец я знаю, что я среди своих.*

## Четвёртая Традиция

**Каждая группа вполне самостоятельна, за исключением дел, которые затрагивают другие группы или сообщество ВДА в целом. Мы сотрудничаем со всеми двенадцатишаговыми программами.**

*Самостоятельность означает, что группы ВДА могут поступать, как сами считают нужным, пока их действия соответствуют Двенадцати Традициям и не приводят к неблагоприятным последствиям для других групп или сообщества ВДА в целом. Каждая конкретная группа олицетворяет собой программу ВДА, и часто создаваемый ею образ – единственное, что доступно широкой общественности. Важно, чтобы участники вели себя и свои собрания, опираясь на здравый смысл. Лучше быть хорошими соседями. Члены группы отвечают за то, чтобы собрания были безопасными, ориентированными на выздоровление и несли весть ВДА. Они поддерживают с хозяевами помещений благоприятные отношения и содержат места собраний в чистоте и приличном виде. Они заботятся о ВДА и о том, ради чего существует Сообщество.*

*Кроме того, во имя Традиций и собственного благополучия, группе следует оплачивать свои расходы, а также откладывать средства, чтобы работать на протяжении нескольких месяцев, если денежные поступления сократятся. Группы сотрудничают друг с другом ради общего блага ВДА.*

*Впервые столкнувшись с Четвёртой Традицией и с предоставляемой ею свободой, я подумала: «Ну, это работать не будет». Где тут правила, власть и строгое руководство? Но когда я увидела и услышала, как члены группы применяют принципы Программы, я поняла, что мои страхи были беспочвенными. Я узнала, что мои товарищи по ВДА уважительно относились к группе и делали всё, что могли, для помощи другим взрослым детям. Они решительно отстаивали самостоятельность группы, но с тем же рвением сохраняли единство и образ ВДА. Через некоторое время я поняла, что члены группы искренне заботятся о ВДА. Мы взвешивали свои действия. Занимаясь делами нашей группы, мы не забывали и о других. Мы продумывали, как наши поступки могут повлиять на Сообщество в целом.*

*Забавно, но теперь я воспринимаю Четвёртую Традицию как один из Двенадцати Шагов. Я начала больше заботиться о себе, поскольку была частью того, о чём постоянно заботились другие люди. Я прорабатываю Шаги, но именно эта Традиция научила меня заниматься собой.*

## **Понимание Четвёртой Традиции**

Как и большинство других организаций, ВДА имеет структуру. Она начинается с людей, которые составляют группы ВДА. Группы создают Интергруппы, помогающие организовывать собрания в регионах и распространять информацию о ВДА в лечебных центрах и других учреждениях. Интергруппы способствуют стремлению групп нести вест ВДА в местном обществе. Они могут открывать дежурство на «горячей линии» или нанимать сотрудников, чтобы отвечать на вопросы о ВДА. Несколько Интергрупп из одной местности могут объединиться в Региональный комитет. Региональные комитеты и Интергруппы связывает между собой Всемирная Сервисная Организация (ВСО). ВСО также осуществляет поддержку в районах, где нет Интергрупп.

Так какую власть Интергруппы имеют над собраниями, и какие рычаги применяет ВСО для управления группами, Интергруппами и Региональными комитетами? Нет ни рычагов, ни власти. Каждая группа ВДА самостоятельна, но может обращаться за рекомендациями в Интергруппу, Региональный комитет или ВСО. В нашем Сообществе нет ни подчинения, ни принуждения. Интергруппы и ВСО призваны помогать и оказывать поддержку, а группы – выдвигать доверенных исполнителей для обеспечения нормальной работы ВДА на местном, региональном и мировом уровнях.

В исключительно редких случаях ВСО или Интергруппы могут напрямую вмешиваться в дела, «касающиеся других групп или ВДА в целом». Помогая группе по её просьбе, они в конечном итоге должны отойти в сторону и позволить ей самой решать, как проводить собрания.

Самостоятельность не означает, что группы ВДА одиноки или работают в вакууме. Как уже отмечалось, группа всегда может попросить совета у ВСО или Интергруппы, если на её собраниях возникают вопросы или проблемы. Например, у ВСО периодически спрашивают, можно ли использовать те или иные тексты для чтения на собраниях. Ответ всегда один: согласно Четвёртой Традиции, каждая группа свободна в выборе материалов. ВСО и Интергруппы не занимаются одобрением текстов для чтения на группе. Основные ориентиры по этой проблеме содержит буклет «Литературная политика ВДА». В его тексте группам рекомендуют подбирать материалы, сфокусированные на двенадцатишаговом процессе и Двенадцати Традициях, и избегать таких, которые могут рекламировать отдельного автора или превращать собрание в сеанс психотерапии. Хотя группы и самостоятельны, общепринятым стандартом ведения собраний является чтение Списка характерных особенностей (Проблемы), Решения, Двенадцати Шагов и Двенадцати Традиций. Использование этих стандартных текстов и неприсоединение к сторонним организациям необходимы, чтобы группа считалась группой ВДА.

Другой частый вопрос: как на собраниях разрешать конфликты между членами группы? Или как обходиться с участниками, которые мешают работе собрания? Опять же, ни ВСО, ни Интергруппа не вмешиваются, но могут предложить решения, уже применявшиеся группами в похожих ситуациях. Обычно по этим вопросам группа в первую очередь связывается со своей Интергруппой. Однако любая группа может обратиться непосредственно в ВСО с вопросами или в поисках опыта, силы и надежды.

Со всеми этими разговорами о самостоятельности возникает вопрос: можно ли давать группам такую свободу? Неужели не бывает так, что они принимают неверные решения? Конечно, бывает. В самом деле, многие группы ВДА принимают ошибочные решения, некоторые из которых приводят к серьёзным неприятностям. Но, будучи одной семьёй, мы учимся на этих решениях, становясь мудрее с

приобретением опыта. Группы, придерживающиеся Двенадцати Шагов и Двенадцати Традиций, легче переживают трудные времена. Обычно они выживают. Проходя через опыт, группы ВДА приобретают определённую прочность и стойкость и в то же время предлагают своим участникам тепло и принятие.

Мудрость Четвёртой Традиции позволяет каждой группе принимать самостоятельные решения. Направляемые Традициями, группы проводят свои собрания и выбирают собственные методы распространения вести ВДА в местном обществе. Группам дана свобода совершать ошибки. Другими словами, группы имеют неоспоримое право быть неправыми. И когда они ошибаются, их решения становятся частью процесса роста не только для группы, но и, в особенности, для её членов.

Существуют группы, на собственных ошибках научившиеся мудрости и жизнестойкости. Если члены группы стремятся следовать принципам ВДА и приглашают любящего Бога участвовать в процессе принятия решений, группа выживает и расцветает. Приоритет интересов ВДА и сотрудничество друг с другом являются основополагающими принципами здоровой самостоятельности.

Сотрудничество подводит нас ко второй части Четвёртой Традиции: «Мы сотрудничаем со всеми другими двенадцатишаговыми программами». Существует множество различных двенадцатишаговых программ, основанных на изначальных Шагах и Традициях А.А.. Иногда члены разных программ сравнивают их между собой. Слова «Моя программа лучше, чем твоя» звучат часто, но мало согласуются с желанием искренне помогать другим. Долгие годы мы слушали членов многих двенадцатишаговых программ и постепенно поняли, что все эти программы стремятся помочь людям в поисках лучшего способа жизни. ВДА – самостоятельная программа, которая помогает тысячам взрослых детей так, как не может ни одна другая. Мы опытное Сообщество, равноправное с остальными двенадцатишаговыми программами. Мы не превосходим их и не уступаем им.

## **Письменная проработка и обсуждение:**

1. Дайте определение «самостоятельности» применительно к группам и собраниям.
2. Если все группы ВДА являются самостоятельными, как им удаётся сохранять неизменной весть выздоровления и поддерживать единый формат собраний?
3. Что такое Интергруппа? Что такое Всемирная Сервисная Организация?
4. Каким образом группе следует сотрудничать с другими группами ВДА или иными двенадцатишаговыми программами?
5. Каков духовный принцип Четвёртой Традиции?

## **Иллюстрация к Четвёртой Традиции**

Нарисуйте плакат или компьютерную картинку, иллюстрирующую Четвёртую Традицию.

## **Медитация**

*Высшая Сила, помоги моей группе сосредоточиться на двенадцатишаговом процессе выздоровления, в то же время сохраняя индивидуальность и колорит. Если решения и действия нашей группы могут повлиять на ВДА в целом, позволь нам обрести дух сотрудничества и готовность обращаться за помощью в структуры обслуживания ВДА. Моя группа самостоятельна, но не одинока.*



## Пятая Традиция

У каждой группы есть лишь одна цель – донести нашу весть взрослому ребёнку, который всё ещё страдает.

*Я очень рад, что ВДА заняты только одним делом, и делают его хорошо. Мы не обсуждаем политику и не суедемся по разным пустякам, – неважно, насколько они того заслуживают. Всякий раз, приходя на собрание, я знаю, чего ожидать. Я знаю, что мы будем разговаривать или читать о выздоровлении от такой болезни, как семейная дисфункциональность. Мы не собираемся ни исправлять друг друга, ни упражняться в психотерапии. Потрепаться о спорте тоже неплохо, но это не входит в дающую надежду весть ВДА.*

*Группы ВДА также несут весть выздоровления в тюрьмы и лечебные центры. Это благодарное служение. Выполняя Двенадцатый Шаг, мы рассказываем свои истории и доносим наши идеи до тех, кто всё ещё страдает.*

*Мне представляется, что в ВДА мы учимся любить себя и взаимодействовать с миром. Это наша первоочередная задача. Мы несём весть о выздоровлении другим взрослым детям, желающим жить по-новому. Так я остаюсь эмоционально трезвым и помогаю себе развиваться. Я получаю, когда отдаю, – в этом моё выздоровление.*

*Моя основная цель – помнить, как я жила до ВДА, и тогда я смогу найти подход к новичку. Даже если я стала забывать о том, что было раньше, беседа с новичком оживит мой опыт и напомнит, зачем я продолжаю ходить на собрания и помогать другим. Я даю надежду и обретаю её. Это моя единственная цель, это наша единственная цель.*

*Очень легко не думать о прошлом, погрузиться в работу, отношения и приятную жизнь, приходящие вместе с выздоровлением. Я могу настолько увлечься текущими делами, что забуду, как всё начиналось. Когда это происходит, вся моя благодарность улетучивается, и я становлюсь такой же несчастной, как новичок. Раньше я жила ради выживания, поэтому быть несчастной мне привычно, но это – не выздоровление.*

*В начале своего выздоровления я спрашивала: «Как я узнаю, что поняла эту программу?» Мне отвечали: «Когда мир прекратит вращаться вокруг твоей персоны, и ты сможешь смотреть вовне, а не внутрь себя – это будет значить, что ты достигла просветления». Пятая Традиция говорит о том же самом, только другими словами.*

**Основная ответственность группы ВДА заключается в том, чтобы донести свои идеи до новичков, но не менее важно помогать всем членам в поддержании выздоровления. Если ни один новичок не пришёл на собрание, стоит ли всё отменить и пойти домой? Нет. Собрание продолжится, потому что группа несёт весть ВДА всем нам, включая тех, кто уже много лет в Программе.**

*Группа несёт весть о выздоровлении, когда приветствует новичков; когда побуждает их задавать вопросы. Участники оставляют телефоны или адреса электронной почты, чтобы новички могли получить помощь между собраниями.*

*На собраниях мы радушно встречаем новичков, делимся опытом, силой и надеждой, предлагаем им литературу. А после – общаемся друг с другом, идём выпить кофе в ближайшее кафе и рассказываем о себе. Это тоже является распространением идей ВДА.*

## **Понимание Пятой Традиции**

Анонимные Алкоголики быстро усвоили, что Сообществу следует делать одно дело, но хорошо, а не много дел плохо. ВДА разделяет это убеждение. Хотя в Сообществе мы поощряем разнообразие и обоснованный риск ради личностного роста, наша основная цель не меняется. Мы распространяем весть ВДА и избегаем всего, что может отвлечь от этого. Любое групповое решение должно в конечном счёте отвечать на вопрос: «Помогает ли оно распространению идей ВДА?»

Наша основная цель – нести весть тем, кто всё ещё страдает. Верность ей помогает не ввязываться в посторонние вопросы. Некоторые из них кажутся достойными внимания, другие носят явный политический или провокационный характер. Мы усвоили, что и благие намерения могут отвлечь

ВДА от единственной цели. Даже хорошие дела влекут за собой связи и ожидания, которых ВДА старается избегать. Мы самостоятельное сообщество, мы несём ответственность перед своими членами и не перед кем более. Нас направляют голос Сообщества и Высшая Сила.

Весть о выздоровлении, которую мы несём на собраниях ВДА, в реабилитационных центрах и психотерапевтических группах – это чистая весть, не связанная с посторонними темами. Мы не смешиваем её с другими идеями или принципами, неважно, насколько они благородны. Поступив иначе, мы бы исказили весть о выздоровлении. Она состоит в том, что Программа помогает людям, готовым признать поражение, просить о помощи и получать её. Выздоровление начинается, когда взрослый ребёнок признаёт бессилие перед последствиями семейной дисфункции. Вслед за этим приходит осознание неуправляемости жизни. ВДА даёт надежду, что можно жить по-другому: выйти из изоляции и обрести связь с Богом и людьми.

Все мы приходим в ВДА с множеством талантов. В процессе выздоровления мы находим у себя ещё больше способностей. Мы узнаём, насколько наш опыт схож с опытом других детей из дисфункциональных семей. Посещая собрания ВДА, мы понимаем, что мы не одиноки. Общие переживания позволяют нам помогать друг другу так, как не способны другие, потому что мы действуем с сочувствием и пониманием болезни – семейной дисфункциональности. Обладая и детским, и взрослым опытом, мы можем достучаться до страдающего взрослого ребёнка, что дано немногим. Мы не хвастаемся, но знаем, о чём говорим, потому что прошли через это. Мы выжили в условиях семейной дисфункции и нашли надёжный путь продвинуться дальше простого выживания. Сбитый с толку, растерянный взрослый ребёнок, с подозрением относящийся к большинству людей, за считанные секунды поверит другому взрослому ребёнку, выслушав его историю. У нас есть уникальный дар – идентификация. Распространяя нашу весть, мы ощущаем силу сопричастности. Нам не нужно рекламировать ВДА. Наши истории и искренность притягивают людей к ВДА и лучшему пути в жизни.

Впервые придя в ВДА, многие из нас удивляются, видя людей со схожим детским опытом. Слушая чужие истории, мы понимаем, что у нас много общего. Вскоре и новички начинают делиться своими переживаниями. Они видят, что их личный опыт похож на опыт окружающих. Люди завязывают отношения друг с другом, чего у многих не было до ВДА. Таким образом, мы учимся взаимодействовать, а наша группа и Сообщество продолжают существовать. Мы понимаем, что не можем выздороветь в одиночку или в изоляции.

Пятая Традиция напоминает нам о единственной цели нашей Программы – нести весть выздоровления тем, кто ищет выход из смятения и отчаяния. Распространяя весть ВДА, мы рассказываем о себе и принципах выздоровления. Мы не проповедуем, не запугиваем, не миссионерствуем, не манипулируем человеком, которому пытаемся помочь. Мы не должны терпеть насилие в свой адрес или проявлять навязчивость к тем, кто явно не желает слушать. Мы не поучаем, но и не стесняемся вкратце поделиться духовными аспектами программы ВДА. Однако, переходим к ним только после того, как немного расскажем о своём детстве в дисфункциональной семье, и произойдёт идентификация. Чтобы убедительно показать наше сходство, мы используем описание привычных для нас шаблонов поведения или Список характерных особенностей (Проблему). Мы подкрепляем их примерами из своей жизни, так что у слушателя вскоре появляется желание услышать больше или иногда перебить, чтобы рассказать что-нибудь и о себе. В дополнение к идентификации и вести ВДА, мы предлагаем слушателю посетить собрание прямо сегодня либо как можно скорее. Именно в этот момент Двенадцатый Шаг пересекается с Пятой Традицией и формирует послание о выздоровлении ВДА, к которому нуждающийся в помощи человек не может остаться равнодушным.

В то же время, если человек остаётся невосприимчивым к идеям ВДА, мы отходим в сторону. ВДА лучше помогает тем, кто этого хочет, а не просто в этом нуждается.

## Письменная проработка и обсуждение:

1. В чём состоит весть выздоровления ВДА?
2. Как основная цель ВДА – донести идеи до других детей – помогает сохранить групповое единство и общность формата собраний?
3. Как основная цель помогает группе избежать противоречий относительно посторонних вопросов?
4. Что ваша группа может сделать для распространения вестей ВДА? Примеры: распространять информацию о работе групп; устраивать мероприятия для сбора средств<sup>1</sup>, а сборы переправлять в местный комитет или ВСО; принимать у себя семинары по выздоровлению или праздничные собрания-марафоны; организовывать развлекательные мероприятия и приглашать друзей и родственников; проводить собрания ВДА в местных больницах и учреждениях.
5. Каков духовный принцип Пятой Традиции?

## Иллюстрация к Пятой Традиции

Нарисуйте плакат или компьютерную картинку, иллюстрирующую Пятую Традицию.

## Медитация

*Высшая Сила, помоги мне помнить, что у ВДА есть одна главная цель, она скрепляет Сообщество и упрощает большинство дискуссий. Помоги мне в любых делах ВДА всегда задавать себе простой вопрос: «Действительно ли то, что мы собираемся сделать, согласуется с нашей главной целью – донести весть ВДА до ещё одного взрослого ребёнка, нуждающегося в помощи?»*

---

<sup>1</sup> К мероприятиям по сбору средств относятся, например, танцы или большие встречи для членов ВДА и их друзей.

## Шестая Традиция

Группе ВДА никогда не следует поддерживать, финансировать или предоставлять имя ВДА какой-либо родственной организации или посторонней компании, чтобы проблемы, связанные с деньгами, собственностью и престижем, не отвлекали нас от нашей главной цели.

*Эта Традиция научила меня многому в отношении моей склонности к спасательству и желания привлечь к выздоровлению в ВДА всех и каждого. Пару раз меня посещала мысль, что ВДА излечивает не только созависимость, зависимость и компульсии, но и любые типы психических расстройств и даже некоторые формы рака. Действительно, Программа ВДА имеет широкую аудиторию и даёт надежду и исцеление при многих разновидностях дисфункционального поведения. Но всё-таки мы не всемогущи. Мы не способны помочь людям, которые не хотят помощи, и мы не имеем права связывать имя ВДА с проектами и организациями, которые могут отвлечь нас от нашей главной цели.*

*Как Сообществу нам также не следует гоняться за популярностью. В 1980-х годах, участвуя в ток-шоу о ВДА и сотрудничая с авторами коммерческих книг о взрослых детях, мы, похоже, заработали какой-то авторитет. Но где он теперь? В общем, взрослые дети сами должны рассказывать о себе, не предоставляя своё имя писателям или кому-либо ещё. Поступая таким образом, мы можем сохранить цель Сообщества и сделать Программу доступной всем, кто в ней нуждается.*

*Есть много возможностей отвлечь нас от нашей основной цели – донесения вестей ВДА. Опыт показал: если ВДА будет участвовать в посторонних мероприятиях, это причинит много вреда. Однажды кто-то сформулировал эту мысль очень просто: «ВДА не имеет мнения по посторонним вопросам».*

*Мы не симпатизируем никакой политической партии, не состоим ни в одной церкви, и не вмешиваемся ни в какие злободневные вопросы. Мы просто несём весть о выздоровлении.*

*Стоит подчеркнуть, что мы, как Сообщество, не поддерживаем никакие сторонние группы, предприятия или организации, и не утверждаем, что они являются хорошими, плохими или приемлемыми. У нас нет мнения о них. Мы их не обсуждаем.*

*Сообщество ВДА никого не финансирует; мы не дарим и не одалживаем деньги ни частным лицам, ни отдельным группам ВДА. Мы не предоставляем своего имени ни по каким причинам и ни в каких целях, вне зависимости от того, насколько они благородны и достойны. Мы не рекламируем врачей, психотерапевтов, больницы, лечебные программы, медицинские группы или агентства и не предоставляем им своего названия. Мы не оказываем поддержки от имени ВДА ни коммерческим организациям, ни образовательным и законодательным проектам против домашнего насилия, неважно, насколько они хороши и справедливы. Мы ни за, ни против всех этих начинаний. У нас есть лишь одна основная цель, выраженная в Пятой Традиции.*

## **Понимание Шестой Традиции**

ВДА – впечатляющая программа, верно? Здорово было бы её развить, основав сеть лечебных центров ВДА? Может быть, мы могли бы открыть несколько больниц для людей, пострадавших от домашнего насилия? Или даже сформировать политическую партию, чтобы заставить законодателей принять законы по этой проблеме. Если у нас получается, почему бы не спасти весь мир?

Мы не хотим, чтобы программа ВДА или перечисленные проекты потеряли своё истинное предназначение. ВДА – зрелая программа, находящаяся на переднем крае борьбы за жизнь и предлагающая твёрдую надежду глубоко травмированным людям. Мы не отказываемся от этого утверждения. Мы действительно стали последней надеждой для множества взрослых детей, но мы не можем сделать всё для всех. Мы – сообщество выздоравливающих взрослых детей. В этом и состоит наша цель.

Мировые проблемы легко заметить, и часто мы жаждем их разрешить. Но мало кто знает, как в мировом масштабе организовать работу по искоренению насилия, пренебрежения или других форм дисфункции. Если бы мы действительно занялись такими проектами, вскоре не осталось бы сил заниматься нашей главной целью. Утонув в работе, мы были бы вынуждены спасать самих себя. Наша Шестая Традиция предостерегает от таких грандиозных замыслов.

Значит ли это, что мы не можем сотрудничать с другими организациями? И нет, и да. На индивидуальном уровне многие из нас участвуют в программах, не связанных с ВДА. Как частные лица мы можем посвящать свои силы и время

сторонним инициативам. Проблема возникает, когда мы пытаемся соединить эти программы со своей группой ВДА. Существует масса прекрасных групп и сообществ, реабилитационных центров и психотерапевтов, которые с удовольствием бы связали свои программы и практику с ВДА, но нам следует отклонять их предложения. Согласие привело бы к спорам или связям с группами вне ВДА. Если общественное мнение будет ассоциировать нас с такими группами, это смутит людей, ищущих помощи. Мы можем отпугнуть их, поддерживая или сливаясь с посторонними организациями.

Например, группа ВДА может получить от некоего реабилитационного центра предложение совместно поддержать региональную программу работы с дисфункциональными семьями. Этот центр верит в программу ВДА и её прекрасную работу. С добрыми намерениями он желает финансировать мероприятия и предоставить помещение. В свою очередь, имя ВДА появится в газетах или телепередачах вместе с названием центра. Хороша ли эта идея? Очень заманчиво принять такое предложение. Нам бы понравились гласность и возможность донести нашу весть до взрослых детей. Однако Шестая Традиция напоминает нам, что в таких совместных проектах таится ловушка. В нарушение Шестой Традиции мы оказались бы связаны с этим реабилитационным центром в глазах общественности. А ВДА – не программа для реабилитационных центров. Это самостоятельная двенадцатишаговая программа, основанная на духовных принципах. Было бы лучше, если бы центр проводил свои собственные мероприятия, а сообщество ВДА оставалось бы самостоятельным и распространяло свои идеи среди его клиентов.

Также Шестая Традиция напоминает группам и обслуживающим комитетам ВДА, что им не следует обзаводиться ни дорогостоящей собственностью, ни крупными активами. Обладание собственностью вызывает в группах споры по её поводу, что никак не соотносится с выздоровлением. Центры для собраний двенадцатишаговых сообществ под управлением независимых директоров – вот один из способов, позволяющий группе ВДА получить надёжное место для встреч, не обсуждая при этом деньги и недвижимость на собраниях. Другие группы ВДА избегают вопросов собственности, арендуя помещения в различных учреждениях, но не сливаясь с ними.



Шестая Традиция сохраняет независимость ВДА от внешнего влияния и учит нас не предоставлять имя ВДА никаким посторонним компаниям или родственным организациям. Следуя ей, мы также избегаем проблем с деньгами и престижем, которые помешали бы достижению нашей основной цели.

### **Письменная проработка и обсуждение:**

1. Что означает «поддерживать»?
2. Что означает «финансировать»?
3. Что означает «предоставлять имя ВДА»?
4. Что такое «родственные организации»?
5. Что такое «посторонние компании»?
6. Каков духовный принцип Шестой Традиции?

### **Иллюстрация к Шестой Традиции**

Нарисуйте плакат или компьютерную картинку, иллюстрирующую Шестую Традицию

### **Медитация**

*Высшая Сила, даруй мне мудрость различать, когда группа несёт весть о выздоровлении тем, кто ещё страдает, а когда – отвлекает групповую энергию от распространения наших идей. Избавь нас от дискуссий об имуществе, престиже и поддержке дел, не имеющих отношения к ВДА. Дай мне мужество говорить ясно и содержательно в защиту того, что согласуется с Шестой Традицией.*

## Седьмая Традиция

**Каждой группе ВДА следует полностью опираться на собственные силы, отказываясь от помощи извне.**

*Когда я впервые пришла в ВДА, у меня были проблемы с деньгами. Часто по вечерам мне приходилось выбирать, то ли положить деньги в шляпу, то ли купить хлеба на завтра. Я злилась на необходимость принимать это решение, поскольку у всех окружающих денег явно было гораздо больше. Я постоянно слышала, что должна чувствовать себя частью группы. В конечном счёте, я поняла: мой скудный взнос – единственное, что я могу дать, чтобы сделать себя её частью. Я была слишком недоверчивой к людям, чтобы вкладывать в группу что-то ещё.*

*Теперь я сражаюсь с непреодолимым желанием восполнить то, что я не могла давать во времена безденежья. Я должна сдерживать побуждение дать больше, чем могу. Вначале мне хотелось, чтобы меня освободили от необходимости делиться чем-либо; мне хотелось, чтобы кто-нибудь заботился обо мне. А сейчас мне хочется опекать новичков, но моя опека украдёт у них шанс чувствовать свою важность для группы и в конечном итоге – выздороветь.*

*Накопление средств не является нашей главной целью. Я нервничаю, когда группа тратит время на решение финансовых вопросов. Избыток денег всегда представляет собой более серьёзную проблему, чем их дефицит, – как для отдельных членов, так и для группы в целом. В ВДА меня сразу научили не стремиться иметь денег больше, чем необходимо, иначе расходы или поиск способов, куда потратить деньги, становятся важнее моего выздоровления.*

*На собраниях иногда возникает вопрос: «Что нам делать с нашими деньгами?» Мой ответ таков: их давали для работы по Двенадцатому Шагу, так что они должны пойти на работу по Двенадцатому Шагу.*

**«Опираться на свои собственные силы» означает, что мы, члены ВДА, сами обеспечиваем себя и не зависим в финансовых вопросах от посторонних людей, учреждений или влияния извне.**

*Мы, члены ВДА, полностью опираемся на себя, когда целиком обеспечиваем работу ВДА, включая оплату помещений, чая, литературы, работу Интергруппы и ВСО, и любые другие расходы.*

*Деньги Седьмой Традиции – это коллективные пожертвования участников, они позволяют самостоятельно*

*обеспечивать себя и не зависеть ни от каких внешних вложений. Мы отказываемся от пожертвований извне, чтобы быть свободными от любого внешнего давления, влияния или контроля, способных исказить наши цели. Мы не зависим от источников вне ВДА.*

*Группа оплачивает текущие расходы по обеспечению проведения собраний и накапливает разумные резервы для расходов на чёрный день. Если деньги ещё остаются, то их посылают во Всемирную Сервисную Организацию или в Интергруппу. Местные комитеты обслуживания, Интергруппа и ВСО используют эти поступления для создания литературы ВДА, организации собраний в лечебных центрах и поддержки другой деятельности ВДА в своей стране и за рубежом.*

*Использование поступлений от Седьмой Традиции на вечеринку с пиццей было бы злоупотреблением взносами, предназначенными на рабочие расходы ВДА. Групповые праздники следует оплачивать самим участникам мероприятия.*

*Группы ВДА отвергают сторонние пожертвования, чтобы держать контроль над реализацией Программы ВДА в своих собственных руках. Получение помощи извне может помешать, даже если дающие имеют наилучшие намерения. Мы должны сами обеспечивать себя, чтобы не попасть в затруднительное положение.*

## **Понимание Седьмой Традиции**

Когда речь заходит об обращении с деньгами и их расходовании, большинство взрослых детей делится на три категории. Одни, подобно финансовым гениям, большую часть времени посвящают охоте за выгодными вложениями. Другие постоянно мечтают иметь побольше денег, при этом едва сводят концы с концами и всё глубже утопают в долгах. В то же время есть взрослые дети, живущие по средствам и знающие, когда притормозить расходы. Они склонны отказываться от удовольствий и в сложной финансовой ситуации избегают помощи извне. Даже когда с деньгами туго, они находят выход. Живя скромно, они откладывают про запас и имеют возможность манёвра. Деньги или ресурсы затем потихоньку накапливаются и позволяют двигаться дальше.

Это – один из принципов программы ВДА. Денег у нас немного, но когда возникает необходимость, пожертвования увеличиваются. Участники группы откликаются и верят в важность того, что группа делает для них и для ВДА в целом. Мы не накапливаем избыточного количества денег. Но нам

нужны наличные, чтобы оплачивать помещения, закупать литературу, организовывать горячие линии и мероприятия ВДА. Наши члены жертвуют средства, потому что знают, что таким образом помогают сами себе. До Программы многие из нас отдавали тело, разум и душу совсем не на то, на что следовало. В ВДА мы учимся выбирать, сколько и на что стоит тратить. Мы вносим свою разумную долю и позволяем другим делать то же самое, поэтому все мы совладельцы ВДА.

В истории Анонимных Алкоголиков произошло событие, наглядно показавшее, что для собственной пользы членам сообщества необходимо поддерживать группы и структуры обслуживания без посторонней помощи. В 1948 году один великодушный человек завещал А.А. десять тысяч долларов безо всяких обязательств. В то время А.А. с трудом обеспечивало непрерывную работу своего небольшого офиса и едва справлялось с постоянным потоком писем, поэтому сообществу было на что потратить деньги. Но тут на сцену вышли попечители, озабоченные возможными последствиями получения столь значительной суммы. В ходе дискуссии они решили, что этот подарок может открыть дверь для будущих поступлений, которые принесут как огромное богатство, так и огромный вред сообществу. Им было ясно, что большие деньги в руках групп или комитетов обслуживания неизбежно приведут к раздорам по поводу распределения этих средств. «Принять десять тысяч долларов – всё равно, что принять первую рюмку», – рассудили попечители. Как только разнесётся весть, что А.А. приняли большое пожертвование, несомненно последуют новые. При регулярных дотациях и росте благосостояния члены сообщества решают, что А.А. больше не нуждается в жертвованиях. Здесь и кроется проблема. А.А. понимали, что участники должны сами обеспечивать свою программу. Дать возможность посторонним лицам финансировать сообщество или отдельным членам вносить больше разумного означает обесценить духовный принцип, заключающийся в том, что каждый в награду получает то, что он искренне отдал.

История свидетельствует, что А.А. отказались от подаренных десяти тысяч долларов и установили принцип «бедности» сообщества. Анонимные Алкоголики решили остаться бедными, чтобы уберечь сообщество от излишнего богатства. Это решение также уредило споры насчёт денег и обращения с деньгами. Тем не менее, группам и Всемирным

центрам обслуживания необходимы средства для работы со страдающими алкоголиками. Группы и отдельных членов А.А. просят оказать поддержку этой работе, и они помогают с благодарностью. И деньги появляются. Члены А.А. вкладывают своё время и деньги в группу, поэтому являются хозяевами своего сообщества.

ВДА находится в сходной ситуации. Наши группы и службы зависят от пожертвований отдельных членов и групп. Принцип полного самообеспечения за счёт наших собственных вкладов действует как на уровне групп, так и на уровне всех структур обслуживания. Никого из членов ВДА нельзя заставлять давать деньги, никто не должен чувствовать себя униженно из-за неспособности их дать. В то же время тех, у кого есть возможность, просят вносить свою разумную долю. Есть люди, которые были расточительны и залезали в огромные долги до знакомства с Программой, но впоследствии стали исключительно скупыми. Похоже, они не могут жертвовать от души Сообществу, давшему им новую жизнь, а в некоторых случаях и возможность зарабатывать больше. Нам хотелось бы попросить таких людей принять во внимание духовное значение пожертвований. Эти вклады помогают группам ВДА доносить свои идеи с наилучшим результатом. О больших деньгах речь не идёт, однако некоторое их количество необходимо, чтобы эффективно нести весть выздоровления. Вот где деньги и духовность переплетаются – человек даёт деньги на разумные цели и в разумном количестве.

Седьмая Традиция учит группы существовать на полном самообеспечении и отклонять финансовую помощь извне. Она также напоминает о духовной потребности отдавать и о готовности помогать ближнему. Одни члены посвящают время спонсорству, а другие отдают свой талант работе в структурах обслуживания. Все мы стараемся поддерживать свою группу и сервисные службы в меру своих сил. Традиция учит нас отдавать деньги и обращаться с ними в соответствии с духовными принципами.

Седьмая Традиция напоминает также, что мы, как группа или Сообщество, должны сами оплачивать свои расходы. Раз уж мы считаем благородным отказываться от значительных подарков из внешних источников, нам не следует ждать, что кто-нибудь обеспечит существование наших групп. Отказ от внешних взносов означает, что мы сами

платим или хотя бы пытаемся оплачивать расходы на аренду. Некоторые церкви и больницы предлагают свои помещения бесплатно. Они полагают, что ВДА полезны для общества. Однако, группы ВДА должны вносить хоть какие-то деньги за использование помещений. Мы хотим сами платить за себя, чтобы соблюсти Седьмую Традицию и поддержать то, во что верим. Мы хотим опираться на собственные силы, чтобы ВДА продолжало жить. Мы хотим, чтобы ВДА не было связано финансовыми обязательствами и оставалось доступным людям, которые обращаются за помощью.

### **Письменная проработка и обсуждение:**

1. Что значит «опираться на собственные силы»?
2. Если вы не можете сделать денежный взнос, как ещё вы можете поддержать ВДА?
3. Что такое «разумный резерв»?
4. Почему важно поддерживать комитеты и структуры обслуживания ВДА?
5. Каков духовный принцип Седьмой Традиции?

### **Иллюстрация к Седьмой Традиции**

Нарисуйте плакат или компьютерную картинку, иллюстрирующую Седьмую Традицию.

### **Медитация**

*Высшая Сила, я здесь, чтобы выполнить Твою Волю. Помогите мне давать разумно и на разумные цели. Помогите мне помнить, что сегодня я живу по-другому благодаря ВДА. Позвольте мне с готовностью отдавать то, что дано мне бесплатно. Позвольте мне взять на себя духовную ответственность.*

## Восьмая Традиция

**Взрослые Дети Алкоголиков должны всегда оставаться непрофессиональным объединением, однако наши службы могут привлекать работников, обладающих специальной квалификацией.**

*В рамках своего служения в Интергруппе я отвечаю за распространение организационной информации. В то же время я получаю много звонков от новичков с просьбами рассказать о моём опыте в ВДА. Сначала я старался не только поделиться информацией о собраниях, но и рассказать о своём опыте выздоровления. Но я заметил, что начал заниматься проблемами звонящих вместо того, чтобы просто приглашать их на собрания. В результате они продолжали мне звонить, а не самостоятельно заниматься по Программе. Даже сейчас я с трудом пресекаю это, хотя знаю, что мне следует сообщать звонящим только информацию о собраниях.*

*Люди, которые приходят в ВДА по направлению от психолога, часто принимают меня за психотерапевта, консультанта или за ответственное лицо. Они не верят, что есть программа без властных структур. Гораздо проще вовлечь их в Сообщество и дать им возможность самим открыть, как Программа работает, чем пытаться объяснить необъяснимое.*

*В начале выздоровления, я нуждался в профессиональной помощи. Даже другие участники собраний, видевшие меня, говорили, что мне нужна помощь помимо ВДА. Когда я сдался и начал искать себе психолога, я понял, что он должен быть знаком с Программой. Я нашёл превосходного специалиста с соответствующей квалификацией, который очень помог мне. Но было ли это нарушением Восьмой Традиции?*

*Я знаю одного специалиста, который выполняет колоссальную работу для ВДА, не ожидая ничего взамен. Возможно, нам следует платить ему за его труд, но на сегодня у нас нет на это средств. Я говорю не о секретаре группы, казначее или другом служении. Это ежедневная физическая работа, связанная с распространением вестей ВДА.*

*Этот человек также является постоянным членом группы, он часто помогает другим, даже не помышляя о вознаграждении или признании. Он понимает Программу, и нам повезло, что он взял на себя такую работу. Он также видит разницу между выполнением своей работы и распространением вестей ВДА, подобно любому другому участнику.*

## Понимание Восьмой Традиции

ВДА активно поощряет своих членов обращаться за терапевтической помощью к платным специалистам, но спонсорство в ВДА и работа в рамках Двенадцатого Шага осуществляются бесплатно. Всегда. Никто не должен получать вознаграждения за спонсирование другого взрослого ребёнка. Никто не получает вознаграждения за распространение вестей ВДА в лечебных центрах, тюрьмах или других заведениях, где могут находиться взрослые дети алкоголиков. Если принимать деньги за работу по Двенадцатому Шагу, она не принесёт никаких результатов, потому что дар надежды, предлагаемый ВДА, нельзя ни купить, ни продать. Надежду в ВДА нужно давать или получать, не ожидая ничего взамен. Деньги обесценивают этот духовный акт. Всегда.

Но как быть в ситуации, когда член ВДА работает в лечебном центре или становится сотрудником агентства по оказанию помощи взрослым, которые испытали воздействие семейной дисфункции? Как быть с участником, который стал психологом и принимает клиентов, приходящих из Сообщества? Не зарабатывают ли эти люди деньги на добром имени ВДА? Не занимаются ли они своего рода торговлей спонсорством?

Некоторые ответят на эти вопросы утвердительно. Тем не менее, чёткую грань между профессиональной и непрофессиональной деятельностью хорошо видно на опыте ВДА.

Во-первых, члены ВДА не делятся на профессиональные категории, несмотря на то, что некоторые из них обладают хорошим образованием или значимым положением в обществе. Все члены ВДА равны, и голос каждого имеет значение, независимо от его статуса или карьеры. Все мы, взрослые дети, общаемся друг с другом на уровне сопереживания, а не должностей и званий. Некоторым участникам вообще трудно удержаться на работе, тем не менее, и им есть что предложить ВДА. Они тоже могут внести свой вклад.

Многие члены ВДА обладают профессиональным опытом в сфере финансов, офисных систем или компьютерных сетей. Они безвозмездно вкладывают своё время и опыт в служение, потому что хотят отблагодарить товарищество, которое помогло им обрести здравомыслие. Сообщество получает от их служения пользу, которая является лишь частью общих усилий. В данном случае речь не идёт о



профессионализме. Речь идёт о профессионалах, которые выполняют полезную работу для ВДА на равных с другими членами Программы, независимо от социального статуса, образования и опыта выздоровления. У каждого есть способность или увлечение, которое может принести пользу Сообществу.

Другие формы служения, например, в качестве секретаря, представителя группы/Интергруппы или попечителя Всемирной Сервисной Организации являются добровольными и не оплачиваемыми позициями. Члены Сообщества, избранные на эти должности, рассматривают их как возможность оказать помощь, а не получить какое-либо материальное вознаграждение. Эти доверенные исполнители часто сами оплачивают свою дорогу на собрания и конференции ВДА.

Спонсорство или помощь одного выздоравливающего взрослого ребёнка другому также не связаны с профессионализмом. Обмен опытом выздоровления и оказание поддержки членами ВДА осуществляются бесплатно. Модель спонсорства «попутчики» даёт возможность каждому члену ВДА помогать любому другому. В работе по Программе спонсор помогает подспонсорному, а подспонсорный может помочь спонсору. Как сказано выше, деньги обесценили бы этот обмен любовью и взаимной поддержкой.

В прошлом, по мере наработки опыта в области Традиций ВДА, возникали вопросы о членах Сообщества, работающих в Интергруппах и других сервисных подразделениях. Некоторым Интергруппам приходилось содержать офисы, организовывать уборку в этих помещениях, поддерживать работу «горячей линии», рассылать литературу. Сначала ВДА привлекало добровольцев для выполнения этих бесконечных поручений, но их можно было только попросить, и они могли отказаться. Как правило, эти обязанности ложились на плечи нескольких участников, которым приходилось на протяжении долгих лет работать бесплатно. Сообществу помогало их служение, за которое они не требовали ни признания, ни оплаты. Они добровольно трудились не за деньги, а из любви к ВДА.

Позже несколько специальных сотрудников были наняты для обслуживания офисов ВДА и работы на телефоне. Здравый смысл подсказывал, что их нельзя называть профессионалами, наживающимися на имени ВДА, и что их труд нужно достойно оплачивать. Их работа помогала ВДА нести весть выздоровления: благодаря им взрослые дети узнавали, где проходят собрания, и связывались друг с другом

при необходимости поговорить. Таких сотрудников часто выбирают из числа членов ВДА, потому что они понимают Программу, и это помогает им в работе.

Проблема профессионализма и извлечения выгоды из имени ВДА обычно всплывает в двух ситуациях. В начале развития нашего Сообщества было много участников, которые хотели издавать книги и статьи с рассказами о себе и получать гонорар. Некоторые так и поступили, но вскоре им пришлось сменить род деятельности, так как рынок оказался перенасыщен разного рода литературой по Двенадцати Шагам. Основной проблемой в данном случае являлось скорее нарушение анонимности, чем зарабатывание денег на имени ВДА.

Границу, отделяющую добровольную помощь от профессиональной, пересекают те, кто стремится привлечь терапевта к проведению групповых сеансов для взрослых детей и называет такие сеансы собраниями, взимая плату за их посещение. Хотя профессиональный психолог может организовать сеанс по принципу собрания, он не должен называть его собранием ВДА или группой ВДА. Нарушение этого правила противоречит многим Традициям ВДА, в том числе и Восьмой, гласящей, что Сообщество представляет собой непрофессиональное объединение.

Из нашего опыта мы поняли, что не нужно смешивать ВДА и профессиональную помощь. Тем не менее, мы поощряем членов Программы обращаться к сведущему профессиональному психологу за консультациями. Такая работа по выздоровлению происходит вне Сообщества, но она приносит значительный вклад в выздоровление.

Мы знаем, что спонсорство, работа по Двенадцатому Шагу, а также специально нанятые сотрудники не попадают под категорию профессиональной помощи. Спонсорство и работа по Двенадцатому Шагу осуществляются бесплатно, а вот специальным сотрудникам за хорошую работу необходимо платить. Всё, связанное с выздоровлением, как правило, бесплатно. Взносы на собраниях являются добровольными.

Восьмая Традиция поднимает широкий спектр вопросов. Основной проблемой является то, что спрос на собрания ВДА и поддержку значительно превышает число групп и добровольцев, которые есть в нашем распоряжении. Но члены Сообщества ежедневно, еженедельно, ежемесячно сталкиваются с этим спросом. Мы делаем всё, что в наших силах, чтобы Программа стала доступной максимальному

количеству людей. Мы вкладываем наше время и собственные деньги, так как верим, что можем помочь друг другу.

### **Письменная проработка и обсуждение:**

1. Почему распространение вести ВДА должно оставаться безвозмездным?
2. Что произойдёт, если мы будем платить за донесение вести ВДА?
3. Каков духовный принцип Восьмой Традиции?

### **Иллюстрация к Восьмой Традиции**

Нарисуйте плакат или компьютерную картинку, иллюстрирующую Восьмую Традицию.

### **Медитация**

*Высшая Сила, напоминай мне, что направление нашей Программы определяется членами ВДА и группами. Не дай мне забыть, что мы должны принимать самостоятельные решения. Руководи нами, когда мы обсуждаем необходимость нанять сотрудников, обладающих специальной квалификацией, которые помогут осуществлять основную цель ВДА. Даруй нам мудрость принимать наилучшие решения для своих групп, обслуживающей структуры и Сообщества в целом.*

## Девятая Традиция

Сообществу ВДА как таковому никогда не следует иметь организационной структуры; однако мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно подчинённые тем, кого они обслуживают.

*Вслед за Второй Традицией, рассматривающей любящего Бога как высший авторитет, Девятая Традиция помогла мне поверить в то, что ВДА действительно отличается от других организаций, с которыми я сталкивался. До моего прихода в ВДА и на работе, и в любом другом коллективе всегда был тот, кто являлся организатором. Такому человеку были известны правила, и за счёт своего авторитета он обладал властью над другими. Когда я пришёл в ВДА, долгое время я был уверен, что и в этом сообществе существует человек, обладающий властью. Я ждал, что он заявит о себе и начнёт управлять нами, учить нас, как себя вести. Благодаря Девятой Традиции этого не случилось. Она ограждает нас от чрезмерной структурированности.*

*Мне потребовалось время, чтобы понять, что подразумевалось под «не следует иметь организационной структуры». Я понял, это не значит, что мы недостаточно организованы или погружаемся в хаос. Данная Традиция означает, что у нас есть сервисные службы и комитеты, но нет центральной управляющей силы. Никто из нас не имеет власти над другими, хотя у нас есть ведущие собраний и попечители, которые несут служение в совете ВСО. Все они – доверенные исполнители, обслуживающие Сообщество. У них нет власти. И у меня нет власти. Девятая Традиция помогает нам найти равновесие между отсутствием управления и формированием комитетов и групп, необходимых для обслуживания ВДА.*

*Я думаю, что Девятая Традиция отлично подходит взрослым детям, которые требуют структуры и правил, а затем отвергают любые правила. Девятая Традиция утверждает, что в ВДА нет организационной структуры как таковой, но есть службы и комитеты с регламентом, возможностью вносить предложения и с правилами голосования. Девятая Традиция говорит, что никто никем не управляет. Есть только доверенные исполнители, которых выбирают для ведения дел ВДА. Согласно Девятой и Четвёртой Традиции моя группа может делать всё, что хочет, при условии, что это не затрагивает интересы ВДА в целом. Я знаю, звучит противоречиво, но я вижу в этом смысл. Я научился доверять ВДА и принципу отсутствия формальной организации.*

*Девятая Традиция удерживает меня и мою группу от чрезмерного контроля над Сообществом с помощью уставов и сводов правил. Для нас такое неприменимо. Я думаю, это вопрос доверия. Мне следует помнить, что ВДА отличается от моей родительской семьи. Для того чтобы слова не расходились с делами, не нужна жёсткая система управления. Мне нужно верить в то, что другие сдержат собственное слово. А я сдержу своё.*

## **Понимание Девятой Традиции**

Как может функционировать организация, у которой нет чётких правил или системы управления? Кому доводилось слышать об успешной компании без организационной структуры? Разве не нужен руководящий орган для поддержания порядка на собрании? Наша Девятая Традиция напоминает, что нам НЕ следует создавать организационную структуру. Как же тогда существует ВДА?

ВДА представляет собой исключение из общепринятых правил управления компанией или организацией. Обычно в компании существует руководство, которое подчиняет своей власти остальные подразделения. Оно отдаёт распоряжения, необходимые для поддержания порядка. Как организация, в основе которой лежат Двенадцать Шагов, ВДА не пользуется такой системой, потому что опыт показывает: она не применима для взрослых детей. Слишком много правил, или правила вообще могут разрушить ВДА и способность Программы помогать взрослым детям.

Когда Интергруппу или ВСО просят вынести решение по какому-то вопросу, они обычно отвечают так: «Мы предлагаем...» или «Наш опыт показывает...». Здесь не дают указаний. Никто не может навязывать группам ВДА порядок проведения собраний. У нас нет авторитарного управления.

Как же в таком случае поступать группе ВДА, если кто-либо регулярно прерывает собрания или нарушает безопасность своим поведением? Может ли группа организовать комитет для поддержания порядка на собрании? Можно ли попросить Интергруппу организовать подкомитет, задачей которого было бы поддержание безопасности на группах?

Всё это звучит разумно, но в действительности такие комитеты привели бы к ненужной регламентированности. Комитет забрал бы себе полномочия вести дела, касающиеся

всей группы. В результате забота о безопасности оказалась бы в руках небольшого коллектива, в то время как безопасность является ответственностью каждого члена ВДА.

Комитет по обеспечению безопасности неизбежно выработал бы свод правил, которые группы могли бы использовать для исключения членов ВДА, создающих проблемы. Это плохая идея. Наш опыт показывает, что мы не можем организовывать комитеты или создавать правила по исключению, если только мы не собираемся игнорировать Девятую или Третью Традицию. В Сообществе ни у кого нет таких полномочий. Девятая Традиция советует нам и не пытаться их создавать.

Нам следует помнить, что нарушителей порядка редко встретишь в ВДА. Такие люди временами появляются на собраниях, но обычно они либо меняют своё поведение, либо покидают ВДА. Наши группы в течение долгого времени демонстрируют зрелость, сопереживание и достоинство при возникновении подобных ситуаций.

Существуют действия, которые группа может предпринять для обеспечения собственной безопасности, не прибегая к организации комитета или к исключению нарушителя. Например, два или три члена ВДА с очевидным опытом выздоровления могут побеседовать с этим человеком после собрания. В ряде случаев так можно выполнить Двенадцатый Шаг, как его бы выполнил спонсор. Эта дополнительная попытка часто помогает проблемному участнику изменить своё поведение и влиться в группу. Если некорректное поведение продолжается, члены ВДА могут попросить этого человека не приходить на собрания, пока он не преисполнится желанием работать по Программе. Группа также может порекомендовать этому человеку обратиться за психологической помощью.

Каждая ситуация имеет свою специфику. Некоторые проблемные участники могут и не прислушаться к просьбе более опытных членов группы отойти и разобраться в происходящем. Их поведение ставит под угрозу ход собрания. Например, участник систематически прерывает высказывания других, несмотря на неоднократные просьбы группы перестать это делать. Становится ясно, что этот участник не намерен прислушиваться к правилам группы или внешним приличиям. Групповое сознание может принять решение попросить такого человека покинуть собрание и не приходить, пока он не

пересмотрит своё поведение. Этому человеку дают выбор. При таком развитии событий группа не запрещает ему приходить на собрания, а он сам принимает решение относительно своего участия в ВДА. Если он выбирает оставить всё как есть, он сам исключает себя из Сообщества своим нежеланием изменить разрушительное поведение.

В более серьёзном случае группа может столкнуться с человеком, который станет угрожать безопасности участников. Это может быть, как член Сообщества, так и человек со стороны. Например, на одно из собраний пришёл агрессивный муж, с намерением поговорить со своей сбежавшей супругой. Жена скрывала от него своё местонахождение, но он знал, что она посещает собрания ВДА. Когда он отказался добровольно покинуть собрание, секретарь группы вызвал полицию. Мужчину задержали, чтобы его жена смогла спокойно покинуть помещение. Такие ситуации случаются крайне редко. Большинство групп ВДА проходят спокойно, без необходимости просить кого-то удалиться.

Многие из нас приходят в ВДА травмированными и злыми. Нам больно, и нам хочется ранить других. Однако, в ВДА никто никому вредить не может. Нам следует избегать бессмысленных попыток воссоздать на группе ВДА дисфункциональную систему своего детства. Озлобленные или нарушающие порядок участники ВДА, как правило, отыгрывают семейные роли, бессознательно воспроизводя устройство своей дисфункциональной семьи. Некоторые из нас могут отнести это замечание и на свой счёт. Возможно, мы винили группы в своём нездоровом поведении. Чтобы не заниматься собой, мы обвиняли других участников, приписывая им недостатки и слабости. Терпимость, которую мы нашли в ВДА, помогла многим из нас измениться.

Опыт показывает, что наши группы находили решения в таких ситуациях, не прибегая к созданию специальных комитетов. Каждый раз они опирались на здравый смысл и самостоятельность.

Мы много говорили об отсутствии организационных правил в ВДА, но нам не следует забывать, что у наших собраний и сервисных комитетов всё-таки есть структура. Группы и комитеты имеют правила и порядок проведения

собраний. Тем не менее, не существует жёсткой системы правил, которые наделяют одних властью над другими.

Основой служения является любовь, и ВДА создаёт службы и комитеты, непосредственно подчинённые тем, кого они обслуживают. У этих комитетов есть правила и процедуры, но как таковые они не являются управляющими структурами.

Сервисные комитеты занимаются изданием литературы ВДА, организуют собрания в больницах и учреждениях, обеспечивают работу телефонных линий помощи взрослым детям. Члены ВДА откликаются на призыв к служению и вкладывают силы в то, чтобы ВДА успешно работало во всех странах. В мире насчитывается около 300 миллионов взрослых детей, поэтому впереди ещё много работы. Но мы движемся вперёд день за днём.

Одним из основных принципов, который позволяет ВДА существовать без организационной структуры, является тот же принцип, которым мы руководствуемся при общении с проблемным участником группы. Этот принцип – доверие. Когда мы сталкиваемся с проблемным участником, мы доверяем принятому группой решению. Мы готовы ждать результата, объединённые групповым сознанием.

Доверие также позволяет нам не пытаться управлять и контролировать избранных нами доверенных исполнителей, которые от имени Сообщества стараются сделать всё, что в их силах. Мы верим, что наши доверенные исполнители сделают всё правильно – касается это их служения в группе, Интергруппе или ВСО. Мы верим, что они справятся с обязанностями, для исполнения которых были избраны. Мы стараемся не давить на них излишними правилами и регулированием. У ВДА есть сервисная структура, но она не перегружена ни организационно, ни формально.

Об этом доверии сказано в Программных документах ВДА в части, посвящённой служению. В ВДА мы несём служение, основой которого является любовь, она помогает и нам самим, и тем, кому мы служим.<sup>1</sup> Когда служение проистекает из любви, управление или сложная организационная структура теряют смысл.

Доверие не означает, что мы отрицаем происходящее вокруг нас. Оно не означает, что мы позволяем доверенным исполнителям пренебрегать своими обязанностями. Наоборот, доверие означает осознание того, что ВДА отличается от наших

---

<sup>1</sup> 1987 год Программные документы «Значение служения в ВДА».



родительских семей или сторонних организаций. Мы не могли верить членам своей семьи, что они сдержат слово или выполнят взятые на себя обязательства. Участникам ВДА мы можем довериться, или по крайней мере дать им шанс.

### **Письменная проработка и обсуждение:**

1. Кто в ВДА является главным авторитетом?
2. Какую цель преследуют рабочие собрания группы? Интергруппы? Рабочие собрания Всемирной Сервисной Организации?
3. Почему доверие является основой обслуживающей структуры ВДА?
4. Почему ВДА не следует чрезмерно развивать организационную структуру?
5. Как следует вести себя в случае, если поведение участника собрания ВДА мешает группе или нарушает безопасность?
6. Каков духовный принцип Девятой Традиции?

### **Иллюстрация к Девятой Традиции**

Нарисуйте плакат или компьютерную картинку, иллюстрирующую Девятую Традицию.

### **Медитация**

*Высшая Сила, напоминай мне, что ВДА, собрания ВДА и наша обслуживающая структура отличаются от моей родительской семьи. Помоги мне обрести терпение. Помоги мне избегать лёгких путей при столкновении с трудностями. Помоги мне и моей группе ВДА просить о помощи, чтобы наши собрания оставались безопасными и ориентированными на выздоровление. Помоги нам также радоваться тому, что у нас хорошо получается.*

## Десятая Традиция

**Взрослые Дети Алкоголиков не придерживаются какого-либо мнения по вопросам, не относящимся к деятельности Сообщества, поэтому имя ВДА не следует вовлекать в общественные дискуссии.**

*Образ ВДА должен оставаться ясным и чётким. У нас есть только одна цель: нести весть о выздоровлении тем, кто уже с нами, тем, кто ещё страдает, и тем, кому только предстоит прийти к нам. Всем должно быть понятно, для чего существует Программа. Новички точно знают, зачем приходят в ВДА. Они приходят не за деньгами, работой, жильём, терапией или религией, а для обретения целостности, с помощью которой сами смогут обеспечить себя всем этим.*

*Посторонние вопросы – это любые вопросы, напрямую не связанные с принципами программы ВДА. На собраниях мы рассказываем о том, что касается нашего выздоровления. Когда участники высказываются относительно сторонних вопросов или делают спорные заявления, они выражают только своё частное мнение. У людей всегда бывают разногласия, им случается спорить. Десятая Традиция говорит о том, что у сообщества ВДА как такового нет мнения по вопросам, не касающимся его деятельности. Каждый человек имеет своё собственное мнение, но оно не является точкой зрения ВДА в целом. Нам следует подчёркивать это, когда мы высказываемся на собраниях или где-либо ещё.*

*Несколько месяцев назад один из участников собрания моей группы ВДА воспринял близко к сердцу известие о том, что правительство США вступило в войну с другим государством. Он говорил только о том, какие ужасные люди стоят у власти и принимают такие решения. Он призывал нас объединиться против действий правительства. После его тирады, продолжавшейся несколько минут, некоторые члены группы встали и направились к выходу.*

*К счастью, кто-то из «старичков» Программы прервал его речь и напомнил присутствующим (и в особенности выступавшему), что ВДА не придерживается мнения по посторонним вопросам. Затем он обратился к групповому сознанию, и группа попросила того участника ограничиться рассказом о своём опыте, силе и надежде. Он умолк. Группа снова сосредоточилась на вопросах выздоровления в ВДА, не развивая дискуссию на тему войны.*

## Понимание Десятой Традиции

У членов ВДА много общего, но каждый вправе иметь собственные убеждения и мыслить по-своему. Несмотря на то, что у нас схожий опыт и мы работаем по Двенадцати Шагам, каждый является индивидуальностью. У всех – свои мысли и мечты. Тем не менее, выдвигать эти мысли от имени ВДА или утверждать, что ВДА поддерживает те или иные идеи, противоречит Десятой Традиции. Как сообщество мы не имеем мнений по посторонним вопросам. Мы существуем с единственной целью: нести весть о выздоровлении тем, кто всё ещё страдает от последствий воспитания в дисфункциональной семье. Мы избегаем участия в публичных спорах и конфликтах между группами, занимаясь лишь тем, для чего предназначена Программа.

Когда мы выходим из изоляции и вовлекаемся в процесс выздоровления в ВДА, некоторые из нас начинают уделять больше внимания другим актуальным вопросам, включая проблемы политического и социального характера. Мы также начинаем более уверенно высказывать своё мнение окружающим. Тем не менее, мы понимаем, что в рамках собрания наши дискуссии должны быть сосредоточены на личном опыте выздоровления в ВДА. Десятая Традиция делает акцент именно на этом, напоминая, что личные убеждения нужно обсуждать вне собраний. Члены Сообщества приходят на них, чтобы поделиться своим опытом выздоровления и услышать об опыте других участников. Они совершенно справедливо ожидают обсуждения вопросов выздоровления по программе ВДА.

Слышали ли вы историю Вашингтонского общества, группы, образовавшейся незадолго до начала Гражданской войны? Оно было основано алкоголиками как программа, позволявшая им оставаться трезвыми так же, как А.А. делает сегодня. Однако, по мере развития общество всё больше погружалось в политические дискуссии. Отмена рабства была горячей темой и вызвала много споров на собраниях. Некоторые влиятельные политики сочли, что Вашингтонское общество может стать полезным инструментом политической борьбы. После Гражданской войны к группе примкнули ярые поборники трезвости, чтобы сражаться с демоном алкоголя. Им понадобилось расчистить дорогу для принятия законов, запрещающих продажу всех видов спиртного. К сожалению,

когда «Вашингтонцы» погрузились в эти вопросы, они практически утратили способность помогать алкоголикам. В конце концов общество приостановило работу и распалось.

Когда историки стали изучать причины гибели этого многообещающего сообщества, они сразу заметили, что «Вашингтонцы» упустили из виду свою главную задачу – помощь страдающим алкоголикам. Они взвалили на себя решение слишком широкого круга вопросов. Многие из них заслуживали внимания, но, как только «Вашингтонцы» как группа заняли определённую позицию, они превратили сообщество в площадку для внутренних споров и мишень для внешней критики. Раздоры и критика уничтожили Вашингтонское движение.

Этот опыт – одна из причин, по которым ВДА как таковое не участвует в дискуссиях по посторонним вопросам. Группы ВДА и наши обслуживающие структуры с уважением относятся к Десятой Традиции и создают безопасное и подходящее место для обсуждения выздоровления по программе ВДА. Мы оставляем законодательные, образовательные и информационные инициативы по проблемам семейного насилия или пренебрежения тем, кто непосредственно ими занимается. Все эти области заслуживают внимания, но они не входят в компетенцию ВДА и не являются целью Сообщества. Члены ВДА в частном порядке могут быть вовлечены в решение этих вопросов, но само сообщество ВДА – нет. При обсуждении Одиннадцатой Традиции мы увидим, как ВДА взаимодействует с общественностью и как принцип анонимности помогает нам воздерживаться от публичных дискуссий.

### **Письменная проработка и обсуждение:**

1. Дайте определение понятию «посторонние вопросы».
2. Почему ВДА не следует занимать позицию по вопросам, которые могли бы привести к улучшению общественного устройства?
3. Что является духовным принципом Десятой Традиции?

### **Иллюстрация к Десятой Традиции**

Нарисуйте плакат или компьютерную картинку, иллюстрирующую Десятую Традицию.

## **Медитация**

*Высшая Сила, помоги мне с уважением относиться к основной цели Сообщества и на собраниях высказываться по теме выздоровления. Помоги мне помнить, что ВДА – духовная программа, и она не связана с политикой, религией или любой другой сферой.*

## Одиннадцатая Традиция

**Наша политика во взаимоотношениях с общественностью основана на привлекательности наших идей, а не на пропаганде: мы должны всегда сохранять личную анонимность во всех своих контактах с прессой, радио, телевидением и кино.**

*Я ценю, что мы не рекламируем ВДА и не запускаем телевизионные ролики, изображающие Программу в качестве чудесного средства исцеления для всех и вся; но всё же мы должны прилагать максимальные усилия, чтобы распространять информацию о том, кто мы и что предлагаем. Взрослым детям до сих пор ставят ошибочные диагнозы. До сих пор на них не обращают внимания или посылают за помощью туда, где им не могут помочь. Некоторые из них умрут или сойдут с ума, так и не найдя нас. Несмотря на совершенствование системы психологического консультирования программа ВДА с её тридцатилетним опытом проведения собраний и изменения человеческих жизней всё ещё рассматривается поверхностно. И это не вина окружающих. Нашей ответственностью является, не нарушая Традиций, рассказывать обычным людям и психологам о ВДА.*

*ВДА – это то, что надо. Это программа, которая предлагает проверенное решение. Я обращался за помощью в разные места. И могу сказать: ВДА нет равных, нет равных нашей литературе и нашему взаимопониманию. В этом и состоит привлекательность Программы.*

*Я не нарушаю свою анонимность в прессе, на радио, по телевидению, в кино или в Интернете. Но однажды я раскрыла свою анонимность коллеге по работе. Я сделала это, когда сами обстоятельства подтолкнули меня. Я помолилась и проанализировала свои мотивы. Я спросила себя, не продиктовано ли моё желание сообщить сотруднице о принадлежности к ВДА стремлением хорошо выглядеть в её глазах? Или я действительно хочу ей помочь? Я хотела помочь, и поэтому показала ей Список характерных особенностей (Проблему), и она расплакалась. Она не могла поверить, что кто-то настолько точно описал её мысли и переживания. Она поняла, что теперь не одинока.*

*Я всегда стараюсь быть проще: и когда несу весть о выздоровлении в своей домашней группе ВДА, и когда веду собрание в лечебном центре. Нет необходимости устраивать шоу и продавать ВДА с помощью рекламных трюков. Я просто рассказываю людям, что представляет собой ВДА, что привело меня туда и как Программа помогла*

*мне жить лучше. Люди, заинтересовавшиеся Программой, часто задают мне вопросы. Я предлагаю им посетить собрания. Это и есть моя цель – привлечь их на собрания и позволить группе нести весть о выздоровлении.*

*Чтобы установилась идентификация, я рассказываю о шаблонах поведения взрослых детей, о своём бессилии и неуправляемости в Первом Шаге. В зависимости от ситуации я могу вкратце упомянуть о Высшей Силе во Втором Шаге, но я стараюсь не углубляться в Третий Шаг и не распространяюсь о Боге. Все это они узнают позже. На собраниях.*

*Вот как я понимаю «привлекательность, а не пропаганда». Я рассказываю свою историю и даю информацию о собраниях и Шагах. Я не пытаюсь зазывать в ВДА. Это было бы рекламой.*

***Я вспоминаю группу ВДА, которую я посещала много лет назад. Она собиралась на общественном пляже. Мы располагались на большой костровой площадке и делились опытом, силой и надеждой. В один из вечеров нас увидел журналист и попросил разрешения заснять на камеру наше собрание. Я думаю, он хотел представить это в новостях в качестве способа хорошо провести досуг и завершить этим сюжетом вечерний выпуск. Многие в нашей группе обрадовались возможности попасть на телевидение. Тем не менее после оживлённого обсуждения мы пришли к выводу, что таким образом нарушим Одиннадцатую Традицию и требование сохранять личную анонимность. И тогда мы отклонили предложение. Некоторые (особенно журналист) расстроились из-за этого решения, но всё-таки оно было правильным.***

## **Понимание Одиннадцатой Традиции**

У многих потерянных и отверженных людей, которые приходят в ВДА, наша Программа и то, что она предлагает, вызывает удивление. Даже взрослые дети с многолетним стажем выздоровления в других двенадцатишаговых программах обращаются к нашей и находят в ней новое видение своей жизни. Их изумляет уровень идентификации и понимания, которые они не смогли найти нигде кроме ВДА. Новички говорят: «Я не представлял себе, что существует нечто подобное. Мне столько всего откликается! Я и не знал, что такое возможно».

Среди людей, узнавших о ВДА из листовки, от психолога или из другого источника, существуют тысячи, которые могли бы использовать Программу, но так никогда и не вошли в эту дверь. На это есть много причин. Одни не

готовы выздороветь, другие не считают, что у них есть проблема и не хотят обращаться за помощью. Третьи ищут поддержку вне ВДА и иногда находят её, а иногда нет. Тысячи людей заходят на сайты ВДА, просматривают по диагонали литературу Сообщества, но проходят мимо по известным только им причинам. ВДА подходит не каждому.

Наконец, существует множество берущих за душу историй взрослых детей, которые готовы к программе ВДА, но не могут найти нас или живут в районах, где не существует групп ВДА. В этом нет ничьей вины. Как сообщество мы прилагаем все возможные усилия, чтобы достучаться до как можно большего числа людей. Помимо проведения собраний и организации мероприятий, члены ВДА расклеивают объявления, печатают информацию о группах в газетах и проводят собрания в учреждениях, где находятся взрослые дети. Но спрос на ВДА часто превосходит наши ресурсы. И всё же мы развиваемся. Мы претендуем не на совершенство, а на прогресс.

Когда мы несём весть о выздоровлении во внешний мир, нам следует помнить, что ВДА – жизнеспособная и проверенная программа, которая охватывает более 30 лет клинических и медицинских исследований семейной дисфункциональности. Никакое другое сообщество не обращается одновременно к проблемам тела, разума и духа так, как это делает ВДА. Мы не кичимся своим Сообществом. И все же мы являемся Программой, которая помогает решить одну из самых сложных людских проблем XXI столетия. У нас есть проверенное решение, оно приносит значительное облегчение и реальные перемены. ВДА – это образ жизни, наполняющий каждого человека эмоционально и духовно. Как сообщество мы также можем просить о том, что нам нужно, и получать это. Мы поддерживаем уважительные отношения со специалистами, многие из которых рассказывают своим клиентам о нашей Программе.

Когда мы несём весть о выздоровлении окружающим людям, мы стараемся не пользоваться высокопарными заявлениями или рекламными уловками. Было бы здорово договориться с какой-нибудь знаменитостью, чтобы она выступила по центральным каналам, зазывая людей в ВДА. Но стоит ли это делать? Такая реклама может сделать известным частное лицо, но *что* она сделает для ВДА и *как* будет сочетаться с принципом анонимности из Одиннадцатой



Традиции? Нам следует соблюдать личную анонимность при контактах с прессой, радио и другими средствами массовой информации, чтобы весть ВДА не была связана с образом конкретного человека. В то же время нам необходимо информировать общество о Программе.

В ВДА мы усвоили, что духовный принцип анонимности требует от нас большего, чем просто представляться на собраниях по имени. Анонимность означает, что мы готовы отпустить свои личные амбиции. Согласны мы с этим или нет, но раскрытие в средствах массовой информации наших имён и фамилий ставит нас выше остальных членов ВДА. Мы начинаем ощущать обособленность, и в нас крепнет чувство изолированности. Одновременно возникает ощущение, будто теперь от нас требуется вести себя определённым образом и говорить только правильные вещи, а это означает новый виток угодничества. Мы можем подвергнуть себя риску срыва в ВДА, если попадём в фокус публичного внимания.

Некоторые из членов ВДА не соглашаются с принципом анонимности Одиннадцатой Традиции, считая его одним из способов скрывать семейные тайны. Это ошибочное убеждение. Сохранение анонимности при контактах с прессой, радио, кино, телевидением и другими средствами массовой информации нельзя сравнить с хранением семейных тайн. Члены ВДА могут свободно рассказывать о себе на собраниях и в кругу людей, которым они доверяют. Разумеется, мы призываем делать это с осторожностью.

В принципе мы могли бы использовать на собраниях и мероприятиях ВДА не только имена, но и фамилии, ведь собрания не поднимаются до уровня прессы, радио, кино или других медиа. Обычно мы пользуемся только именами, чтобы показать новичкам, что их личность во время собраний находится в безопасности. Вот та форма анонимности, которую предлагает наше Сообщество. Мы также не пересказываем истории других членов ВДА и таким образом сохраняем их анонимность. Даже если благие намерения подталкивают передать подробности чьих-то рассказов, мы стараемся этого не делать. Как говорится, «всё, что сказано на собрании ВДА, остаётся на собрании ВДА».

Как же найти компромисс? Как нам рассказывать людям о ВДА? Предыдущий опыт показал, что лучше работает привлекательность идей, а не пропаганда или личная реклама. Мы уже говорили о личной рекламе, а сейчас дадим определение пропаганде: пропаганда – это настойчивые просьбы о поддержке тех начинаний, в которых сам человек не участвует напрямую. К примеру: «Голосуйте за нашего кандидата» или «Перечислите деньги в наш фонд». Всё это – пропаганда. Компании пропагандируют себя ещё одним способом: они привлекают людей, обещая преимущества от использования своих услуг или продуктов. Например, «Присоединяйтесь к нашей программе снижения веса, и вы быстро сбросите 60 фунтов».

Привлечение отличается от пропаганды. Привлекать – значит делать информацию о ВДА доступной, но не тянуть в Программу. Мы не пользуемся рекламными призывами и не даём масштабных обещаний. Члены ВДА предоставляют другим людям возможность узнать о Программе, не пропагандируя при этом ВДА и не нарушая анонимность.

Рассказывая о том, как ВДА помогает каждому из нас, мы способствуем привлечению новых участников. Таким образом Двенадцатый Шаг (наш рассказ о своём выздоровлении) соединяется с Одиннадцатой Традицией. Мы можем делиться опытом на собраниях в больницах и учреждениях или на семинарах для специалистов. Мы также можем делать Двенадцатый Шаг, добровольно работая на горячей линии ВДА или распространяя в городе информационные листовки.

Кампании по распространению листовок и собрания в больницах и учреждениях обычно координируются группой ВДА или Интергруппой. По возможности Интергруппы и группы также распространяют информацию о ВДА в больницах, среди терапевтов, социальных работников и служителей церкви. В населённых пунктах, где нет активной Интергруппы, группа ВДА может поместить объявление о собраниях в местной газете, в которой публикуются адреса двенадцатишаговых групп. В то же время, внешними связями занимается Всемирная Сервисная Организация, она может налаживать контакты с больницами и психотерапевтами по всему миру. ВСО поддерживает работу двух сайтов: [www.adultchildren.org](http://www.adultchildren.org) и [www.acawso.org](http://www.acawso.org), там есть форумы и информация о ВДА, доступная всем желающим. Мы считаем это информированием, а не пропагандой.

Когда мы несём весть ВДА тем, кто всё ещё страдает, мы делаем это просто. Мы делимся своим личным опытом взросления в дисфункциональной семье. Мы честно и открыто рассказываем, как нас воспитывали и как мы нашли программу ВДА. В зависимости от ситуации мы можем также рассказать о чертах из Списка характерных особенностей (Проблеме) и о Двенадцати Шагах. Мы стараемся в равной степени поделиться и своим детским опытом, и опытом выздоровления в Программе.

Наша оптимальная политика во взаимоотношениях с общественностью состоит из двух частей. Когда мы несём весть ВДА через привлекательность своих идей, а не пропаганду, мы живём и развиваемся как Сообщество. Молва от тех, кто хорошо отзывается о Программе и рекомендует нас, позволяет Сообществу распространяться по всему миру.

### **Письменная проработка и обсуждение:**

1. Объясните разницу между привлечением и пропагандой.
2. Почему в качестве политики во взаимоотношениях с общественностью мы выбираем привлечение, а не пропаганду?
3. Почему так важно сохранять свою анонимность при общении со средствами массовой информации?
4. Что происходило, когда кто-то нарушал анонимность в средствах массовой информации? Что может произойти?
5. Как бы вы объяснили принцип анонимности новичку или подспонсорному?
6. Что является духовным принципом Одиннадцатой Традиции?

## **Иллюстрация к Одиннадцатой Традиции**

Нарисуйте плакат или компьютерную картинку, иллюстрирующую Одиннадцатую Традицию.

### **Медитация**

*Высшая Сила, я прошу тебя помочь мне сохранить анонимность при контактах со средствами массовой информации, так как никто не может выступать от имени ВДА или претендовать на выступления от имени ВДА. Мы привлекаем людей своим примером и добрыми откликами о нас. Помогите мне распознать ситуации, в которых моя анонимность может быть нарушена ради помощи страдающему взрослому ребёнку, который ищет выход из своей ситуации. Это может быть коллега или член семьи. Помогите мне понять, когда следует рассказать о себе, а когда промолчать и сохранить анонимность. Помогите мне избежать неуместных высказываний и не откровенничать под влиянием своего эго с людьми, не заинтересованными в ВДА. В то же время, даруй мне мужество поделиться информацией о Программе, когда наступит благоприятный момент.*

## Двенадцатая Традиция

**Анонимность – духовная основа всех наших Традиций, постоянно напоминающая нам о необходимости ставить принципы выше личностей.**

*Мы используем принцип анонимности не для того, чтобы скрывать самые страшные тайны. Не в этом цель анонимности ВДА. Я научился откровенно рассказывать свою историю группе и спонсору. На собраниях и выездных семинарах мы используем только имена, защищая таким образом свою анонимность в обществе. Это не значит, что я стыжусь нашей Программы. Я раскрываю свою анонимность в случаях, когда считаю это необходимым, но не на уровне средств массовой информации. Я делюсь опытом с людьми, которым интересно узнать, чем я занимаюсь, чтобы изменить свою жизнь к лучшему.*

*Анонимность означает множество чудесных и духовных вещей. Она простирается гораздо шире, чем просто обращение по имени на собраниях.*

*Анонимность напоминает мне о том, что нужно ставить принципы ВДА выше личностей. Я для себя выделяю следующие принципы: признание поражения, надежда, принятие, мужество, прощение и смирение из Шагов; и единство, сострадание, независимость и принятие из Традиций. Анонимность подчёркивает эти принципы. Мои отношения с другими на собраниях, и даже на работе, развиваются лучше, когда я сосредоточен на выздоровлении, но проявляю сострадание в духе принципов Двенадцатой Традиции. Благодаря им мне удаётся подняться над личными желаниями и мотивами.*

*Я напоминаю себе эти принципы во время рабочих собраний или групповых обсуждений. Они служат мерой, которая помогает мне оценить, что я собираюсь сказать. Часто прежде чем начать говорить, я задаю себе вопросы, особенно если мой Внутренний Ребёнок беспокоится и хочет что-нибудь выпалить. Я спрашиваю себя: «Способствует ли то, что я собираюсь сказать, единству и ясности, или я пытаюсь контролировать и манипулировать другими? Хочу ли я сделать как можно лучше для как можно большего числа людей, или я хочу помочь только некоторым или самому себе?»*

*Эти вопросы помогают мне чувствовать себя увереннее в том, что я делаю. Я могу слушать других, не обесценивая то, что они говорят, но я также могу и высказать своё собственное мнение.*

*Двенадцатая Традиция такая классная! Я и не предполагал, что можно высказывать разные точки зрения, при этом не стыдя и не задирая друг друга. Знает взрослый ребёнок об этом или нет, но каждый раз, когда проводится собрание или обсуждаются дела ВДА, работает принцип анонимности. Каждый раз, когда мы стараемся проявить уважение друг к другу, когда пытаемся поставить ВДА на первое место, анонимность защищает нас от Критикующего Родителя и от собственной склонности стыдиться и нападать. На мой взгляд, Критикующий Внутренний Родитель уже давно нарушил свою анонимность. Теперь он отправляется в анонимный тайм-аут. Мой Любящий Родитель с этого момента перестаёт быть анонимным.*

*Я был анонимным в родительской семье, но на самом деле это значило, что со мной не считались. Я был невидимым, у меня не было собственного лица. Такая анонимность не была духовной. Принцип, о котором мы говорим в ВДА, является духовным, он позволяет найти, утвердить и сохранить свою анонимность со смирением. Посредством анонимности и выздоровления я могу разобраться, кем я являюсь на самом деле и не требовать к себе особого отношения. Это парадокс. Я пришёл к выводу, что в ВДА я значим, но не более значим, чем другой человек. Именно это для меня и является анонимностью.*

## **Понимание Двенадцатой Традиции**

Анонимность, основанная на смирении, является краеугольным камнем принципов ВДА. Это духовный принцип, закрепляющий не только Двенадцать Традиций, но и Двенадцать Шагов. Каждый из Шагов несёт в себе неотъемлемый элемент анонимности, благодаря которому это уступает центральное место в нашей жизни Богу.

Анонимность является нитью духовности, соединяющей воедино все Двенадцать Традиций.

В Первой Традиции мы применяем принцип анонимности, когда помещаем единство и жизнеспособность группы над собственными эгоистическими прихотями и желаниями. Во Второй Традиции мы применяем тот же принцип, когда просим Любящего Бога руководить решениями, принимаемыми групповым сознанием. Высшая Сила анонимно показывает нам верный путь для каждого решения в ВДА. В рамках Третьей Традиции анонимность представляет собой наше желание достигнуть личностных изменений. Мы просим свою ложную личность отойти в

сторону, стать анонимной, чтобы позволить проявиться Истинной Личности. Мы хотим заменить созависимость родительским отношением к себе, научиться нежности и уважению.

В Четвёртой Традиции также присутствует анонимность, выраженная в автономности групп. Каждая группа ВДА анонимна в рамках общества, в то же время способна дать приют страдающим взрослым детям. Группа не гонится за признанием и анонимно помогает любому, кто стремится выздороветь. В Пятой Традиции мы концентрируемся на своей главной цели. Мы несём послание о выздоровлении анонимно, искренне стремясь помочь людям. В центре внимания мы ставим весть ВДА, а не собственную личность.

В Шестой Традиции мы применяем анонимность, отказываясь предоставлять имя ВДА любым родственным организациям или посторонним компаниям. Собрания ВДА остаются анонимными благодаря тому, что имя ВДА не используют в качестве символики или отличительных знаков клубной принадлежности.

Согласно Седьмой Традиции мы сами себя обеспечиваем, что означает: мы не пытаемся использовать свой личный авторитет или имя ВДА для привлечения денег из внешних источников. Мы сами финансируем своё движение на анонимной основе. Мы кладем деньги в шляпу группы, не афишируя свой вклад.

В Восьмой и Девятой Традициях анонимность является залогом того, что работа по Двенадцатому Шагу и служение не являются профессией и всегда осуществляются бесплатно. Члены ВДА, участвующие в сервисных подразделениях и комитетах, делают это бескорыстно, не стремясь к признанию.

Анонимность присутствует и в Десятой Традиции, которая напоминает нам, что ВДА не имеет мнения по посторонним вопросам. У нас могут быть разные взгляды и мысли, но Сообщество в целом остаётся нейтральным. Как товарищество, мы сохраняем анонимность. Мы просим своих членов не вмешивать имя ВДА в политические или социальные дискуссии.

Одиннадцатая и Двенадцатая Традиции прямо говорят об анонимности, её духовном применении и значении. Никто не выступает от имени ВДА в прессе, на радио, по телевидению или в кино. Мы сохраняем личную анонимность. Мы также выбираем путь анонимности, когда ставим принципы ВДА выше личностей.

Скреплённые нитью анонимности духовные принципы Традиций создают яркое и прочное полотно мудрости ВДА. Глядя на этот рисунок, мы видим: анонимность – духовная основа всех наших Традиций.

Но что же на практике означает анонимность? Для кого-то анонимность – это просто представиться по имени на собрании, чтобы защитить свою личность. Многие члены ВДА боятся реакции своей семьи. Как поступят их родственники, если узнают, что они ходят на собрания и называют своих родителей дисфункциональными? Такие родители, находясь в отрицании, действительно могут вести себя нездоровым образом, если узнают, что их взрослый ребёнок считает себя ВДА. Анонимность прекрасно защищает этих членов Сообщества.

Но у анонимности есть и историческое значение, специфичное именно для нашего двенадцатишагового сообщества. Это значение связано с членами Алатин, которые основали первые похожие на ВДА собрания. Некоторые члены Алатин вступили в Ал-Анон и посещали собрания вместе с дисфункциональным отцом или матерью. Одним казалось, что в присутствии родителей они не могут откровенно рассказывать о том, что происходит дома. Другим было неловко высказываться среди взрослых, которых интересовали только взрослые проблемы. Этим молодым людям нужно было собрание, на котором они смогут сохранить анонимность. Они хотели обсуждать важные для себя темы, выходящие за рамки Ал-Анон, то есть не вращающиеся вокруг алкоголизма одного из супругов. Тогда они организовали две группы: «Надежда Взрослых Детей Алкоголиков» и «Поколения». Они создали анонимность, которая позволила им по-настоящему нарушить дисфункциональное правило «не говори».

Анонимность также означает, что мы не обсуждаем чужие истории или высказывания, которые услышали на собраниях или мероприятиях ВДА. Что сказано на собрании – остаётся на собрании. Без разрешения, даже имея самые благие намерения, мы никому не пересказываем чужой опыт. Сплетням и пересказам чужого опыта с нечистыми намерениями вообще нет места в ВДА. Мы всеми доступными средствами стараемся сохранять анонимность, чтобы наши



собрания были безопасным местом. Когда это так, группа крепнет, и к нам приходят новички, поддерживающие жизнь Сообщества.

Анонимность в ВДА подразумевает, что мы понимаем, кем являемся. Нам не нужны ни похвалы, ни почести за служение, которым мы занимаемся. Нам не нужно признание или уважение, но мы и не пытаемся их избегать. Если кто-то хочет поблагодарить нас или выразить признательность, мы принимаем это. Мы радуемся. Мы это заслужили. Но даже если никто не выделил и не оценил нас, мы продолжаем заниматься служением. Анонимность помогает увидеть великий дар: мы знаем, что принадлежим к тем немногим людям, которые способны помочь взрослому ребёнку.

Гарантия анонимности, которую мы получаем в Программе, позволяет спокойно высказываться на собраниях. Насколько подробно рассказывать о себе тем, кто не участвует в Программе, мы решаем сами. Некоторые члены ВДА, одухотворённые знакомством с Программой и её подарками, совершают ошибку – они слишком много рассказывают родственникам и друзьям. Потом, когда люди сплетничают о них или преуменьшают их выздоровление, им больно, и они чувствуют себя преданными. Слушая друг друга и своего спонсора, мы учимся видеть, когда нужно нарушать анонимность с родственниками и друзьями. Никто не заставляет нас рассказывать о своей связи с ВДА. Однако, если возникла ситуация, в которой нам хочется рассказать о своей жизни, мы сами решаем, что говорить, а что – нет.

Вторая часть Двенадцатой Традиции объясняет, как на практике применять ту духовную основу, которую даёт нам анонимность. Традиция учит нас ставить принципы выше личностей.

ВДА – сообщество людей, то есть сообщество самых разных индивидуальностей. Все мы находимся на разных ступенях выздоровления от созависимости, зависимости и ПТСР. Кто-то только пришёл в Программу и всё ещё страдает от влияния дисфункциональной среды. Другим уже удалось проработать какие-то последствия семейной дисфункции. В Сообществе всегда будут конфликты, раненые чувства и расхождения во мнениях. Люди будут выбегать из комнаты на рабочих собраниях, думая, что их обидели. Кого-то и правда

обидели, кого-то – нет. Будут доверенные исполнители, убеждённые, что группа не оценила и обошла их вниманием. Те, кто ещё не до конца посвятили себя выздоровлению, будут пытаться играть в старые игры и манипулировать другими, их эгоизм невольно помешает чужому выздоровлению. Будут возникать романтические отношения, конфликты из которых станут перетекать на собрания. Кто-то неосторожно примет чью-то сторону.

Однако, у нас всегда будет анонимность, постоянно напоминающая о том, что главным являются принципы, а не личности. И это работает. Каждый из вышеописанных сценариев мы встречали анонимностью из Двенадцатой Традиции. Никакие дефекты характера, сплетни или мелкие обиды не устояли перед ней. Когда нам удаётся поставить принципы выше личностей, мы меняемся внутренне, мы отдаём дань уважения Программе. Анонимность – гарантия того, что все мы в равной степени разделим лавры успеха ВДА.

### **Письменная проработка и обсуждение:**

1. Как соотносится необходимость ставить принципы выше личностей из Двенадцатой Традиции с единством из Первой?
2. Определите и составьте список духовных принципов всех Традиций.

### **Иллюстрация к Двенадцатой Традиции**

Нарисуйте плакат или компьютерную картинку, иллюстрирующую Двенадцатую Традицию.

### **Медитация**

*Высшая Сила, помоги мне увидеть, как анонимность соединяет воедино всю Программу. Даруй мне готовность применять принципы ВДА, отказываясь от ложной личности.*

## РАЗДЕЛ III



# Путеводитель для взрослого ребёнка

---

Путеводитель – это раздел базового текста ВДА, в котором собрана подробная информация о том, как открыть группу ВДА, создать Интергруппу и организовать Региональный сервисный комитет; кроме того, вы найдёте здесь дополнительные материалы о группах и собраниях. Если вы читаете эту книгу там, где нет групп ВДА, рекомендуем вам связаться с нашей Всемирной Сервисной Организацией через сайты [www.adultchildren.org](http://www.adultchildren.org) и [www.acawso.org](http://www.acawso.org).

Обратившись в ВСО, вы сможете общаться с другими выздоравливающими взрослыми детьми со всего мира. ВДА как мировое сообщество основано в 1978 году в США. Теперь оно существует во многих странах. В этой книге представлены опыт, сила и надежда сообщества ВДА. Вы не одиноки. Вместе мы выздоравливаем от последствий воспитания в дисфункциональной семье.

Этот раздел начинается с подробной информации о том, как организовать собрание или группу ВДА. Он включает в себя: формат собраний, Двенадцать Шагов, Двенадцать Традиций, Список характерных особенностей ВДА, Решение, описание типов собраний и рекомендации по проведению рабочих собраний. Список характерных особенностей представляет собой перечень четырнадцати черт взрослого ребёнка алкоголика. Список был адаптирован и зачитывается как «Проблема» в начале большинства собраний ВДА.

Эта информация поможет вам организовать собрание, а также понять, как решать проблемы в группе и как поддерживать её жизнь. Часть раздела посвящена служениям и

правилам высказываний на группе. Найдя подходящее место для встреч, зарегистрируйтесь во Всемирной Службе ВДА как можно скорее. Свяжитесь с местной газетой и включите группу ВДА в список других двенадцатишаговых собраний. Вы можете получить информацию о регистрации на сайте ВДА.

ВДА является независимой двенадцатишаговой программой, основанной на принципах Двенадцати Шагов и Двенадцати Традиций. Кроме этого, ВДА фокусируется на том, как развить в себе Любящего Родителя и найти Высшую Силу. Мы считаем, что в программе ВДА соединение с чувствами и Внутренним Ребёнком столь же важно, как работа по Двенадцати Шагам и спонсорство. Мы вступаем в конфронтацию с внутренним Критикующим Родителем и позволяем проявиться Любящему. Любящий Родитель помогает нам выйти из созависимых отношений и прекратить наносить себе ущерб. Мы обращаемся за помощью, если зависимы от наркотиков, секса, еды, трат, азартных игр или другого компульсивного поведения. Мы узнаём, что можем исцелиться от травм и последствий пренебрежительного отношения.

Добро пожаловать в ВДА. Здесь начинается наше путешествие.

## Как организовать новую группу ВДА

**Организация группы ВДА включает в себя шесть основных шагов:**

**1. Найти подходящее место для собраний:** группе нужно безопасное место для встреч. Для многих таковым является пространство, где нет лишнего шума, отвлекающей обстановки, в котором безопасно. Свяжитесь с местными клубами Алано<sup>1</sup>, церквями, школами или общественными организациями, которые располагают помещениями для собраний. Этот вопрос можно также обсудить с членами других двенадцатишаговых групп. Некоторые группы успешно начинали работу дома у одного из участников, но обычно в течение нескольких месяцев возникает необходимость перехода на нейтральную площадку.

**2. Получить материалы для собраний:** в этом разделе базового текста ВДА вы найдёте материалы для чтения, которые понадобятся при организации новой группы. Чтобы получить стартовый пакет литературы, воспользуйтесь формой заказа на сайте ВДА. Кроме этого можно скачать литературу ВДА на сайтах [www.adultchildren.org](http://www.adultchildren.org) и [www.acawso.org](http://www.acawso.org)

**3. Зарегистрировать группу в ВСО:** заполните и отправьте регистрационную форму группы на адрес Всемирного Офиса Обслуживания Р.О. Вох 3216, Тогансе, СА, 90510. Когда вы регистрируете группу, информация о ней появится на сайте. Вы можете самостоятельно найти регистрационную форму на сайте или запросить её, написав в ВСО.

**4. Оповестить потенциальных членов ВДА о группе:** сообщите об открытии новой группы. Расскажите своим друзьям. Сходите на двенадцатишаговые группы А.А., АН или АК и поговорите с людьми до и после собрания. Но не объявляйте о новой группе во время собрания, потому что это нарушает групповые Традиции. Вы также можете сделать листовки с объявлением и

---

<sup>1</sup> От англ. Alano – клуб, название которого является аббревиатурой фразы: «Все одинокие алкоголики нуждаются в других алкоголиках» («All Lonely Alcoholics Need Others»). (Прим. переводчиков).

оставить их на других двенадцатишаговых группах. Вы можете вывесить листовки в медицинских учреждениях или социальных организациях, где помогают нуждающимся в выздоровлении, но предварительно спросите разрешения. Обратитесь в местную газету, чтобы вашу группу внесли в список собраний других двенадцатишаговых групп. Пусть это будет простое объявление о времени, месте и направленности собраний. Рекламы не нужно.

**5. Начать собрания:** работа группы должна быть сосредоточена на программе ВДА и литературе ВДА. Мы рекомендуем на собраниях пользоваться материалами по Шагам, брошюрами ВДА или главами из этой книги.

**6. Провести рабочее собрание:** как можно раньше проведите первое рабочее собрание, чтобы выбрать секретаря и определить формат встреч. Для справки см. информацию о рабочих собраниях и служении в этом разделе.

## **Не сдаваться**

Организация новой группы требует решимости и усилий, но оно того стоит: настоящая награда – видеть, как люди находят для себя путь ВДА. Предлагая надежду другим, взрослый ребёнок восстанавливает и свою собственную личность. Когда мы помогаем другим, мы помогаем себе.

Новой группе обычно нужно около года, чтобы прочно встать на ноги. Не сдавайтесь. Поддерживайте группу. Продолжайте распространять листовки, рассказывать о ВДА и о том, как Программа обращает наш взгляд на самих себя и семейную систему. Один из членов группы вспоминает, что был единственным участником собраний в течение шести месяцев. Он открывал группу, зачитывал Преамбулу, Шаги, Проблему, Решение и другую литературу. В один из вечеров появился второй человек, а потом ещё один. Группа продолжала расти. Бывает, группу открывают несколько энтузиастов. В таком случае помимо обычных можно проводить собрания по изучению Шагов и Традиций,



устраивать спикерские выступления; это привлекает людей. Желаем удачи в открытии групп там, где вы живёте. Приходите к нам снова. Программа работает.

## **Собрания**

Собрания ВДА обычно продолжаются от одного до полутора часов. Бывают двухчасовые собрания с перерывом через час. На собрании зачитывают и обсуждают литературу ВДА, высказываются на темы, связанные с выздоровлением. Участников просят избегать отвлечённых рассуждений. Мы говорим о своих чувствах и жизненном опыте, о том, как литература Сообщества, Шаги или другая работа по программе ВДА влияют на нашу жизнь. Мы рассказываем о личных изменениях, о прохождении Шагов, об отношениях с Внутренним Ребёнком и Высшей Силой. Мы откровенно говорим о нашей жизни и делимся надеждами.

Группы ВДА полностью обеспечивают себя и не присоединяются к какой-либо сторонней организации. ВДА – независимое двенадцатишаговое содружество. Собрания ВДА не являются собраниями Ал-Анон ВДА.

Ведущий собрания или секретарь группы обычно приходит заранее и готовит всё необходимое. Перед собранием расставляют стулья и готовят чай. Ведущий раздаёт материалы для чтения прибывающим участникам. Чтение добровольное, поэтому ни на кого не оказывается давление, никто не обязан читать или высказываться на собрании. Тем не менее, если мы видим, что приходят новички, мы просим их принять участие в чтении, чтобы вовлечь их в работу группы. Вот что, как правило, зачитывается в начале собрания: Список характерных особенностей (Проблема), Решение, Двенадцать Шагов, Двенадцать Традиций и Обещания ВДА. Эти пять базовых текстов представлены в данном разделе.

## Примерный формат собрания

Здравствуйтесь, меня зовут ....., я взрослый ребёнок. Добро пожаловать на собрание группы ..... Взрослых Детей Алкоголиков. Цель нашей встречи – поделиться опытом выздоровления от последствий воспитания в алкогольной или дисфункциональной семье. Этот опыт повлиял на нас в прошлом и продолжает оказывать влияние в настоящем. Применяя Двенадцать Шагов и регулярно посещая собрания, мы освобождаемся от последствий алкоголизма или другой семейной дисфункции. Будучи членами ВДА, мы находим в себе черты из Списка. Мы учимся день за днём применять Решение, предлагаемое Программой ВДА, и становимся любящими родителями для самих себя.

Перед открытием собрания предлагаю провести минуту молчания, после которой прошу всех желающих присоединиться к молитве о душевном покое.

*(тишина)*

*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.*

Теперь мы приступаем к чтению.

- Прошу ..... прочесть «Проблему» (или Список характерных особенностей).
- Прошу ..... прочесть «Решение».
- Прошу ..... прочесть «Двенадцать Шагов».
- Прошу ..... прочесть «Двенадцать Традиций».

(Некоторые группы зачитывают Традиции в конце собрания.)

Возможно, прочитанные тексты вызывают у вас отклик, даже если в вашей семье не было алкоголизма или других зависимостей. Так бывает, ведь дисфункциональная семья может стать и не имея явных зависимостей. Мы рады приветствовать вас.

Если вы пришли на собрание ВДА впервые, пожалуйста, назовите своё имя. Мы не хотим вас смутить – мы только хотим узнать, как к вам обращаться. (После этого ведущий собрания может попросить присутствующих приветствовать новичка аплодисментами). Мы рады, что вы здесь. Приходите к нам ещё.

Давайте теперь представимся по кругу, называя свои имена.

Программа ВДА не лёгкая, но, если вы сможете посетить шесть собраний подряд и справитесь с тем, что будет происходить с вами, вы постепенно начнёте выходить из отрицания. Когда нам удаётся увидеть собственное отрицание по поводу зависимости или дисфункции в семье, мы освобождаемся от прошлого. Ваша жизнь изменится. У вас появятся друзья, и вы станете жить полной жизнью, имея гораздо больший выбор и личностную свободу. Вы научитесь заниматься собой и отдавать другим людям ответственность за их жизнь.

Если вы хотите стать участником нашей группы, обратитесь после собрания к ведущему или секретарю группы. Единственным условием для членства в ВДА является желание выздоравливать от последствий семейной дисфункции.

В группе есть список телефонов, сейчас я передам его по кругу, и вы сможете вписать в него свой номер или внести необходимые изменения. Это список телефонов участников группы, которые изъявили желание оставить свои контакты. Добавьте своё имя и вносите изменения по мере необходимости. Копии списка телефонов можно взять на столе с литературой.

Я также передаю по кругу календарь. Если вы хотите послужить ведущим собрания, впишите своё имя рядом с датой собрания, которое вы бы хотели вести. Мы предлагаем вам проявлять активность в Программе и время от времени вести собрания.

(Если собрание продлится два часа, нужно объявить, когда будет перерыв, и описать содержание каждой части, например, обсуждение литературы, обсуждение темы, спикерское собрание, другое).

Поначалу многие из нас не видят или отказываются принимать тот факт, что некоторые наши отношения и поведенческие шаблоны сформировались в результате воспитания в алкогольной или другой дисфункциональной семье. В свои взрослые отношения мы привносим всё, чему научились в детстве, – постоянное сомнение в себе и страх. Посетив шесть собраний подряд и регулярно посещая их в дальнейшем, мы приходим к осознанию своей Истинной Личности и начинаем действовать в соответствии с ней.

Мы просим каждого участника делиться своим опытом в рамках имеющегося у нас времени. Собрания являются безопасным местом, где мы можем делиться своим взрослым опытом и детскими воспоминаниями, не опасаясь осуждения. Чтобы дать каждому из присутствующих возможность высказаться во время собрания, мы просим участников ограничить время высказывания пятью минутами.

Всё, что вы услышите во время этого собрания, должно здесь и остаться. Мы не пересказываем чужие истории другим людям. Пожалуйста, соблюдайте анонимность каждого, кто высказывался сегодня.

Прежде чем мы начнём, я хочу напомнить, что мы не допускаем «перекрёстных высказываний» во время собрания. Это значит, что мы не перебиваем, не ссылаемся на выступления других людей и не комментируем то, что было сказано здесь.

Мы не вмешиваемся в рассказ, потому что взрослые дети выросли в семьях, где их чувства и восприятие считались неправильными или неполноценными. В ВДА каждый может делиться своими чувствами и представлениями, не боясь, что его будут оценивать. Мы не комментируем слова других людей, потому что сказанное ими является их правдой. Мы стараемся не давать советов, а брать всё большую ответственность за собственную жизнь.

### **Приводить в порядок других или учиться слушать**

На собрании ВДА мы не прикасаемся, не обнимаем и не пытаемся успокоить других, если они испытывают сильные эмоции. Если кто-либо из участников начинает плакать, мы даём этому человеку возможность прожить свои чувства и не вмешиваемся.

Прикосновение к другим людям или объятия связаны с понятием «приводить в порядок». В детстве мы пытались «привести в порядок» своих родителей или контролировать их. В ВДА мы учимся заботиться о себе. Мы поддерживаем других людей, принимая и слушая их. Мы позволяем им проживать свои чувства в спокойной атмосфере.

### **ВДА – это не психотерапия**

Хотя многие члены ВДА успешно пользуются помощью психотерапевтов и психологов, наши собрания не являются психотерапевтическими сеансами. Мы не обсуждаем методы профессиональной помощи. Мы можем поделиться друг с другом информацией о консультировании, но всё же собрания ВДА ориентированы на Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций. Терапия не заменяет собрания ВДА и работу по Программе.

Сегодня на собрании мы ..... (изучаем ... Шаг/ ... Традицию, проводим спикерское/рабочее собрание, читаем литературу ВДА и т.д.).

Кто хочет начать чтение или высказаться первым?

(Участники делятся опытом или высказываются по теме или по прочитанному).

### **Закрытие собрания**

(Передайте шляпу по кругу). Пришло время для Седьмой Традиции, которая напоминает нам о том, что каждая группа ВДА должна опираться на собственные средства и отказываться от пожертвований извне. Новичкам не нужно делать пожертвований на первом собрании, мы рекомендуем лишь приобрести литературу. Теперь пришло время для объявлений секретаря.

Наше собрание подошло к концу. Спасибо вам, что были с нами, приходите сюда ещё. Если вам не удалось высказаться сегодня, пожалуйста, поговорите с кем-то после собрания, если это необходимо.

Пришло время зачитать Двенадцать Обещаний ВДА.

(После чтения Обещаний предложите участникам встать в круг и взяться за руки. Попросите кого-либо из членов группы прочитать заключительную молитву на его выбор).

Возвращайтесь! Программа работает!

## Типы собраний

**Закрытое собрание/Открытое собрание:** многие группы ВДА проводят закрытые собрания, они рассчитаны на тех, кто идентифицирует себя со взрослым ребёнком. Для гостей существуют открытые собрания, на которых могут присутствовать друзья и родственники. Некоторым членам ВДА закрытые собрания дают чувство безопасности и глубокой идентификации с теми, кто делится или выступает.

**Изучение Шагов:** на успешно развивающихся группах, как правило, читают и изучают Двенадцать Шагов. Базовый текст, который вы держите в руках, содержит детальное изложение Двенадцати Шагов в Седьмой главе. Кроме того, ВДА предлагает Рабочую Тетрадь, в которой есть более подробная информация о том, как работать по Двенадцати Шагам. Как Седьмую главу, так и Рабочую Тетрадь можно читать и обсуждать на собраниях. Как правило, работу начинают с Первого Шага и на каждом собрании зачитывают небольшой отрывок. Таким образом Шаги читают и изучают в течение нескольких недель.

**Изучение Двенадцати Традиций:** наш опыт показывает, что группа ВДА крепнет, когда её участники читают и обсуждают Двенадцать Традиций. Обычно группы изучают в месяц одну Традицию, номер которой соответствует номеру текущего месяца. Например, Первая Традиция может зачитываться и обсуждаться в ходе одного из январских собраний. Вторая Традиция будет обсуждаться в феврале и так далее. Двенадцать Традиций вы найдёте в Девятнадцатой главе.

**Вводное собрание для новичков:** часто новички не понимают, что нужно делать в программе ВДА. Многие считают, для них необходимо проводить ознакомительные собрания. Мы не отделяем новичков от основного собрания, но иногда предлагаем им провести ознакомительную беседу в другой комнате. В этом случае новичок вместе с двумя членами группы переходит в другую комнату, чтобы познакомиться с основами программы ВДА.

Участникам, объясняющим новичку Программу, следует опираться на Список характерных особенностей (Проблему) и текст Первого Шага. Не обязательно охватывать все Двенадцать Шагов во время ознакомительной встречи, но необходимо подчеркнуть важность работы по Шагам со спонсором. Новичку нужно рассказать о природе семейной дисфункции и о последствиях воспитания в дисфункциональной семье. Также можно обсудить Шесть Рекомендаций по выздоровлению.

**Собрания с письменной работой:** участники собрания пишут в течение двадцати минут на заданную тему или по одному из Двенадцати Шагов. Затем каждый зачитывает вслух то, что написал.

**Малые группы:** После открытия собрания большой группой, присутствующие делятся на маленькие группы для обсуждения темы, чтобы каждый имел возможность высказаться. Эти небольшие группы могут воссоединиться в определённое время, чтобы закрыть собрание всем вместе. Или же каждая из них завершит работу самостоятельно.

**Спикерское собрание:** ведущий в течение 10 минут делится опытом на тему выздоровления. После этого один или двое спикеров ВДА делятся опытом в течение 20 минут. Далее могут высказываться все участники собрания.

**Юбилейное собрание:** как правило, проводится раз в месяц. Помимо ежемесячного вручения жетонов, людям, которые давно посещают собрания, дарят медали, соответствующие их сроку выздоровления. Обычно выступает спикер, который в течение собрания делится своим опытом. Медальоны вручаются в конце встречи. Некоторые группы, чтобы отметить чей-то День Рождения в Программе, организуют праздничный стол.

**Круглый стол:** трое или более спикеров организуют круглый стол, и в первой половине встречи в течение 10-15 минут каждый из них делится опытом. Далее все участники собрания могут высказаться или задать вопросы.

## **Примерная преамбула для собрания по изучению Шагов**

**Примечание:** если темой собрания является изучение Шага, ведущий должен прочитать нижеследующий текст, объявляя группе тип собрания. Этот текст может быть прочтён и после того, как группа зачитала преамбулу и готова к высказываниям. Ведущий зачитывает:

Сегодня мы сосредоточимся на выздоровлении, изучая, применяя и практикуя Двенадцать Шагов ВДА.

В детстве, чтобы выжить в дисфункциональной семье, мы выработали определённое поведение. А потом перенесли такой стиль поведения, установки и чувства во взрослую жизнь. Они – источник нашей боли, несчастья и изоляции.

Если мы хотим изменить свою жизнь, мы должны научиться жить по-другому. Двенадцать Шагов – это инструмент, который учит нас жить более осознанно. Осознавая, принимая и действуя, мы начинаем выздоравливать от последствий семейной дисфункции.

В Шагах с Первого по Третий мы осознаём, что бессильны перед последствиями семейной дисфункции – что наша жизнь стала неуправляемой. Мы принимаем тот факт, что только Сила более могущественная может вернуть нам здравомыслие. Мы принимаем решение препоручить свою волю и жизнь заботе и руководству Бога, как мы Его понимаем. Мы видим в Боге любящего родителя, который заботится о нас.

В Четвёртом и Пятом Шагах мы продолжаем процесс самопознания и самоосознания с помощью письменной инвентаризации своих установок и шаблонов поведения. Мы замечаем наследственную природу этого поведения и видим, как оно перешло к нам от дисфункциональных родителей или родственников. В ВДА мы учимся прощать себя и своих родителей. Мы меняем поведение. В Пятом Шаге мы искренне и смиренно рассказываем спонсору свою историю. Мы учимся доверять себе и разрушать стены изоляции, за которыми так долго прятались.



В Шестом и Седьмом Шагах мы обретаем готовность к тому, чтобы Бог избавил нас от наших недостатков. Мы учимся интегрировать черты выживания из Списка. И, когда это возможно, преобразуем их в духовные ресурсы.

В Восьмом и Девятом Шагах мы преисполняем желанием возместить причинённый нами ущерб. Мы берём ответственность за свои действия и чувства. Учимся быть нежными с собой и оберегать Внутреннего Ребёнка. Мы признаём своё нездоровое поведение и одновременно защищаем раненого ребёнка внутри. Мы не отказываемся от непростого решения о возмещении ущерба, но в то же время остаёмся себе любящими родителями.

Уже продвинувшись в выздоровлении, в Шагах с Десятого по Двенадцатый мы узнаём, как сделать Шаги частью обычной жизни. Мы продолжаем личную инвентаризацию и по мере роста всё больше узнаём о себе. Путём молитвы и медитации мы стремимся совершенствовать связь с Высшей Силой. Мы познаём волю Бога для нас и просим силы для её исполнения. Наконец, в Двенадцатом Шаге, обретя духовное пробуждение, мы учимся применять эти принципы во всех наших делах и нести весть тем, кто всё ещё страдает. Если мы хотим сохранить то, что получили, мы должны научиться отдавать это при первой возможности. Мы должны выйти за свои пределы. Нам нужно наслаждаться жизнью и быть её частью. Каждую неделю мы изучаем один из Двенадцати Шагов. Обсуждая Шаги, мы лучше понимаем, как они работают в повседневной жизни. Сегодня у нас Шаг ...

## **Приветствие новичков**

**Примечание:** некоторые группы включили вводную часть для новичка в формат собрания. Добавление этого элемента увеличивает время чтения преамбулы. Мы не настаиваем, чтобы вы делали так же и предлагаем текст лишь в качестве общего руководства, как помочь новичку сориентироваться в ВДА.

Многие новички не понимают, что делать в программе ВДА. Несмотря на то, что группы внимательны к новым участникам, им раздают литературу и обмениваются с ними телефонными номерами, новички всё равно просят объяснений. Многие предлагают проводить ознакомительное собрание, но это не значит, что нужно надолго отделять новичков от всей группы. Мы избегаем собраний, состоящих только из новых участников. Тем не менее, можно провести одну или две ознакомительные встречи, подразумевая, однако, что новичку необходимо как можно скорее начать посещать обычные собрания.

В некоторых группах ВДА принято в начале собрания спрашивать, есть ли новички. Ведущий задаёт вопрос, хочет ли этот человек, чтобы с ним провели ознакомительную встречу и объяснили некоторые элементы программы ВДА. Один или двое участников могут обсудить с ним Список характерных особенностей (Проблему), спонсорство и работу по Двенадцати Шагам. Ведущий собрания спрашивает:

«Есть ли здесь пришедшие на собрание впервые? Хотите ли вы посетить ознакомительную встречу, чтобы узнать больше о ВДА? Вы можете остаться на этом собрании и поговорить с кем-то после встречи. Или можете сейчас поговорить с парой участников группы в другой комнате. Мы рады, что вы с нами».

Когда члены ВДА объясняют Программу новичку, им следует использовать Список характерных особенностей (Проблему) и текст Первого Шага. Мы говорим просто, помня о том, как чувствовали себя на первом собрании. Не обязательно охватывать все Двенадцать Шагов во время ознакомительной встречи, но нужно подчеркнуть важность работы по Шагам со спонсором. Большинству новичков необходимо понять, что такое болезнь семейной дисфункциональности и как влияет на человека взросление в нездоровой семье. Об этом говорится в Списке характерных особенностей (Проблеме). Они также должны узнать о Первом Шаге, который касается последствий воспитания в дисфункциональной семье и связан со Списком характерных особенностей (Проблемой). Этих двух элементов – Списка и

Первого Шага – обычно достаточно, чтобы помочь человеку сориентироваться в Программе. Если человек хочет посетить дополнительные ознакомительные встречи, пожалуйста, организуйте их. Также мы можем упомянуть о шести рекомендациях.

## **Шесть рекомендаций по выздоровлению**

Члены ВДА не дают советов, но могут делиться опытом. Шесть рекомендаций по выздоровлению в ВДА дают нам основу, независимо от того, новички мы или давние участники Программы. Эти рекомендации одинаково работают как на первом году выздоровления, так и на двадцатом. Мы находим их полезными, потому что они направляют внимание новичка на себя самого.

1. Прекратить убежать от себя с помощью еды, секса, отношений, азартных игр, неконтролируемых трат или алкоголя/наркотиков.
2. Регулярно посещать собрания и нарушать правило «не говори».
3. Найти спонсора и работать по Двенадцати Шагам.
4. Приобрести Красную Книгу ВДА. Найти время и прочитать её.
5. Взять номера телефонов. Не уходить в изоляцию.
6. Обрести Высшую Силу.

## **Новички и «Тринадцатый Шаг»**

Новички могут быть особенно уязвимы перед эмоциональным, финансовым и сексуальным злоупотреблением. Некоторые люди, посещающие собрания ВДА, не переросли в себе роль Жертвы или Преследователя и могут попытаться удовлетворить свои потребности за счёт манипулирования новичками. В большинстве двенадцатишаговых программ этот феномен известен как «Тринадцатый Шаг». Он нарушает безопасность собраний и может отпугнуть некоторых новичков. Любовь и уважение к новичкам отражают любовь и уважение, которые мы учимся проявлять к себе самим.

Когда мы отказываемся разыгрывать нездоровые сценарии с новичками, мы учимся уважать себя и ценить ВДА. Если в этой области у нас есть трудности, значит мы не

применяем Программу или не готовы встретиться лицом к лицу со своей внутренней болью. Насилие или манипулятивное поведение почти всегда вырастают из попытки избежать осознания ущерба и пренебрежения, пережитых в прошлом. Если это так, то мы просим Высшую Силу о готовности меняться. Мы просим спонсора о помощи в работе по Программе.

## **Высказывания на собраниях**

Здесь предлагается несколько общих рекомендаций, как высказываться на собраниях ВДА. Большинство людей, приходя на собрания, не знают, как высказываться или делиться опытом. В начале мы рекомендуем делиться всем, что приходит в голову. Не бывает неправильных выступлений, учитывая, что мы не оскорбляем друг друга и не пользуемся перекрёстными высказываниями. Пока говорит один участник, другие слушают с уважением и сопереживанием. Через некоторое время в своих высказываниях мы начинаем говорить о детском опыте и о том, как мы используем Шаги и собрания для решения проблем, связанных с этим опытом. Мы рассказываем о трансформации характерных черт из Списка в полезные инструменты личностного роста. Мы также говорим о духовном росте, способности жить в настоящем и веселиться. В ВДА мы учимся играть и наслаждаться жизнью.

## **Рекомендации для спикеров и основных выступающих**

Иногда членов ВДА просят выступить на собрании в качестве спикера или открыть общее собрание более подробным рассказом по выбранной теме выздоровления.

Когда к нам обращаются с предложением выступить на собрании, большой встрече или другом мероприятии ВДА, ожидается, что мы поделимся историей своей жизни до Программы и тем, что произошло, когда мы нашли путь выздоровления. Самым важным здесь является баланс: рассказ о вашей жизни в дисфункциональной семье, созависимости или зависимости во взрослом возрасте должен быть уравновешен рассказом о жизни в выздоровлении по Двенадцати Шагам, спонсорстве и посещении собраний ВДА. Каждая часть имеет значение. Соблюдая этот баланс, мы создаём основу для идентификации, демонстрируем честность и являем пример

того, как программа ВДА работает в нашей жизни. Мы рассказываем свою историю довольно подробно, чтобы прорваться через дисфункциональное отрицание. Мы нарушаем правило «не говори» и честно рассказываем, как о поведении родителей, так и о своём собственном. Мы не унижаем и не стыдим себя, но мы должны быть честны относительно того, что произошло. Описывая свою жизнь, мы стремимся к идентификации с другими членами ВДА, а не ищем расположения или жалости к себе. Если мы честны, мы находим сопереживание и принятие среди других участников собрания.

Те же принципы верны, если нас просят коротко поделиться опытом в качестве основного выступающего в начале собрания ВДА. Основной выступающий говорит 10-15 минут по теме собрания. Он делится своим опытом и результатами выздоровления по выбранной теме.

Помимо описания работы по Двенадцати Шагам, мы предлагаем спикерам сделать некоторый акцент на посещении собраний, работе со спонсором, обращении за поддержкой по телефону, поиске Высшей Силы, служении и общении с другими членами Сообщества за рамками собраний. Некоторые спикеры ВДА зачитывают по очереди все Двенадцать Шагов, делясь опытом по каждому. Если вы ещё не прошли все Шаги, то можете говорить о тех, которые уже завершили, и о других аспектах выздоровления. Если вы пока не прошли ни одного Шага, мы призываем приступить к работе по ним, чтобы уравновесить вашу историю опытом выздоровления.

(О том, как высказываться на собраниях в больницах и учреждениях, смотри соответствующий раздел).

## **Перекрёстные высказывания**

Некоторые группы вводят в Преамбулу текст о «перекрёстных высказываниях». Его обычно зачитывают перед тем, как начнётся обсуждение темы собрания. Если участник перебивает, комментирует, пересказывает или ссылается на сказанное другим человеком в ходе собрания, мы говорим, что он пользуется перекрёстными высказываниями. Любые диалоги, возникающие в ходе собрания, считаются перекрёстными высказываниями. Сюда же относятся разговоры между собой и обсуждения сказанного кем-то из участников.

Многие члены Сообщества росли в семьях, где их восприятие и их чувства считали неправильными или ненормальными. В ВДА любой человек имеет право делиться тем, что думает и чувствует, не опасаясь, что его оценят или перебьют. Мы создаём безопасную атмосферу, чтобы каждый мог быть самим собой и откровенно делиться опытом. Основой такой атмосферы является отсутствие перекрёстных высказываний.

Мы уважаем эти ограничения по двум причинам. Во-первых, в детстве нас никто не слушал, нам внушали, будто с нашими чувствами что-то не в порядке. Во-вторых, став взрослыми, мы заботились о других и отказывались нести ответственность за собственную жизнь. В ВДА мы говорим о своих чувствах и личном опыте, мы без комментариев принимаем то, что говорят другие, потому что их слова выражают их истину. Мы учимся брать всё больше ответственности за свою жизнь и стараемся не давать советов окружающим.

Ниже представлено несколько форм перекрёстных высказываний.

### **Прерывать**

Каждый член ВДА имеет право на то, чтобы никто не прерывал его высказывания. Когда один участник говорит, все остальные воздерживаются от разговоров, в том числе от перешёптываний с соседом. Жесты, шум или движения можно также рассматривать как прерывание, если они сильно отвлекают собравшихся.

### **Ссылаться**

В ВДА мы стремимся заниматься своей жизнью и своими чувствами. Мы не ссылаемся на то, что услышали от других участников собрания, кроме как для того, чтобы перейти к своему опыту. Допустимы общие высказывания вроде: «мне очень откликнулось...» или изредка: «спасибо, что поделился». Но пожалуйста, не нужно более подробно ссылаться на сказанное другим человеком.

### **Комментировать**

Мы убеждены: всё, что человек говорит, для него является истиной. Мы делаем всё возможное, чтобы избежать атмосферы стыда, в которой усиливаются три основных правила дисфункциональной семьи: не говори, не доверяй, не чувствуй. В ВДА мы не одобряем и не осуждаем высказывания

друг друга – ни до, ни во время, ни после собрания. Между собой мы не обсуждаем сказанное другим участником. Всё, чем делятся на собрании ВДА, считается конфиденциальным, и должно приниматься с максимальным уважением. Непрошенные советы тоже можно считать формой комментирования, их следует избегать.

### **Приводить в порядок других**

В ВДА мы не прикасаемся, не обнимаем и не пытаемся успокоить других, когда они испытывают сильные эмоции во время собрания. Если кто-то начинает плакать, мы даём ему возможность прожить то, что он чувствует. Наша поддержка заключается в том, что мы воздерживаемся от прикосновений и не прерываем чужой плач своими словами. Если мы попытаемся обнять или коснуться этого человека, значит нам хочется «привести его в порядок». В детстве мы постоянно пытались исправить эмоциональное состояние родителей или контролировать их своим поведением. В ВДА мы учимся заботиться о себе, не пытаемся исправлять окружающих. Наша поддержка выражается в том, что мы принимаем людей на наших собраниях и слушаем их, когда они говорят о своей боли. Зачастую самая большая поддержка – это умение слушать.

### **Перекрестные высказывания и групповое сознание**

Перечисленные выше рекомендации поддерживают безопасность в ВДА, давая нам возможность исцелить раны прошлого. Большинство взрослых детей хотят их соблюдать. Однако новички не сразу понимают программные рекомендации или суть правила, запрещающего перекрестные высказывания. Мы можем спокойно объяснить им эти принципы после собрания.

В то же время любой участник, который считает, что стал объектом перекрестных высказываний, может попросить ведущего напомнить об этом правиле. Это допустимо сделать прямо во время собрания, в момент нарушения. Если ведущего просят напомнить о перекрестных высказываниях, у него есть выбор – ещё раз зачитать правило или переговорить с тем, кто его нарушил, после собрания.

Если прозвучали крайне неприятные перекрёстные высказывания или они серьёзно осложняют ход собрания, ведущий или человек, в отношении которого было нарушено правило, может немедленно призвать к групповому сознанию. В таком случае этот человек или ведущий останавливает собрание и говорит: «Я хочу обратиться к групповому сознанию. Хотят ли участники остановить перекрёстные высказывания?»

Голосование укрепляет решимость собравшихся придерживаться этого правила. Перекрёстные высказывания могут возникать по разным причинам. Нам важно сохранять баланс: мы должны не только ограждать свою группу от перекрёстных высказываний, но и брать на себя ответственность по объяснению новым участникам, как принято вести себя на собраниях ВДА. Обычно дело ограничивается вежливым напоминанием.

### **Дополнительная информация о высказываниях на собраниях ВДА**

Некоторым участникам первое время бывает страшно или неловко высказываться на собраниях. Другим наоборот очень легко говорить, но сложно продвигаться в выздоровлении. О своём выздоровлении мы можем судить по тем изменениям, которые происходят в нашей жизни, и прогрессу в работе по Двенадцати Шагам ВДА. Некоторые члены ВДА могут использовать свои ораторские способности, чтобы избегать целенаправленной работы по Двенадцати Шагам и развитию родительского отношения к себе. Эти члены Сообщества хорошо осведомлены о динамике выздоровления в ВДА, тем не менее обходят стороной Шаги и упускают возможности Программы. Мы говорим об этом не для того, чтобы отговорить вас высказываться или делиться опытом на собрании, а чтобы напомнить: реальные изменения происходят в процессе работы по Шагам, с помощью спонсора и общения с другими выздоравливающими взрослыми детьми. Безусловно мы должны регулярно посещать собрания ВДА.

Другие взрослые дети стесняются говорить на собраниях. Они считают, что предают свою семью. Но дело совсем не в этом. Существует разница между предательством и желанием помочь себе, выраженном в том, что мы приходим на собрание ВДА и рассказываем о своей жизни. Для некоторых из нас в этом состоит первый вызов властным фигурам, к числу которых относятся и наши дисфункциональные семьи. Говоря о своём детстве и юности, мы бросаем вызов семейным тайнам и правилам.



Важно, чтобы в наших высказываниях сохранялся баланс. Мы подробно рассказываем о своей семье, описываем своё созависимое поведение, говорим о том, как искали любви и одобрения от людей, которые не могли их дать. Также мы делимся тем, как живём сегодня благодаря Двенадцати Шагам, принятию себя и надежде на будущее. В наших высказываниях воспоминания о прошлом уравновешены рассказом о настоящем.

В начале некоторым участникам не хватает знания Двенадцати Шагов (если только они не были в другом двенадцатишаговом сообществе). Когда мы только начинаем посещать собрания, мы внимательно слушаем, как другие участники делятся опытом по конкретному Шагу или по другой теме выздоровления. Так мы понимаем, что значит бессилие перед последствиями семейной дисфункции, которое мы признаём в Первом Шаге. Мы слышим, как другие говорят о Высшей Силе во Втором Шаге и о личной инвентаризации в Четвёртом. Из их опыта последующих Шагов мы узнаём об ошибочном поведении, списке для возмещения ущерба, ежедневной инвентаризации и духовном пробуждении. Мы слышим о необходимости сосредоточиться на себе и жить по принципу «только сегодня». Участники группы рассказывают о том, как обращаются за поддержкой по телефону, как просят о помощи своего спонсора.

Когда мы приходим в Сообщество, у нас обычно есть что рассказать о насилии и созависимости, но почти ничего о выздоровлении. Это обычное явление. Мы начинаем там, где находимся.

Наш рассказ о насилии в каком-то смысле соответствует рассказу об алкоголизме, который является идентификационной частью высказывания на собраниях А.А. Во время рассказа об этой стороне своей жизни, алкоголик определяет себя как члена А.А., подробно описывая историю своего употребления. В ВДА идентификация возникает, когда мы описываем взросление в дисфункциональной семье и те черты, которые мы выработали, чтобы в ней выжить. Нам крайне важно подробно рассказывать о своих семейных ролях, внутренних установках, чувствах страха и потери. Знание нашей семейной истории и правильное, без отрицания, её определение, имеют решающее значение для выздоровления. Проговаривая, мы вспоминаем подробности и признаём потери.

Мы слушаем других, работаем по Шагам, и постепенно в наших высказываниях появляется баланс между событиями прошлого и тем, что мы предпринимаем сегодня с целью изменить свою жизнь. Теперь у нас есть о чём говорить,

помимо историй о насилии или пренебрежении. Мы сочетаем воспоминания о прошлом с изменениями, которые происходят в настоящем. Мы понимаем, что растём эмоционально и духовно. Мы меняемся. Мы начинаем видеть, что у нас есть выбор.

В процессе выздоровления наши высказывания проходят несколько этапов. Они перечислены ниже, чтобы помочь участникам группы в изучении своей истории. Рассказ о насилии или пренебрежении, лишённый чувств или описания сегодняшней жизни, не является нашей подлинной историей. Нам нужно время, чтобы изучить последствия воспитания в дисфункциональной семье, а затем поразмышлять, как ВДА может помочь нам измениться. Только так мы обнаруживаем свои потери и находим цель в жизни.

Временные границы этих этапов подвижны. Кому-то на определённом отрезке потребуются провести больший или меньший промежуток времени.

## **Как меняются наши высказывания: рост и вовлечённость в собрания ВДА**

Нам крайне необходимо посещать собрания ВДА и рассказывать о личностном росте в процессе работы по Программе. Регулярное участие в собраниях даёт возможность вслух обозначить наш прогресс в выздоровлении. Мы учимся делиться своим личностным ростом с друзьями, которые одобряют нас и радуются с нами вместе. Это главное отличие от нашей родительской семьи, где не было похвалы или подлинного одобрения.

Умение делиться опытом и чувствами или высказываться на собраниях ВДА обычно проходит определённые фазы. Частота посещений собраний также может меняться, однако, опыт показывает, что нерегулярное посещение препятствует выздоровлению.

Упомянутые здесь фазы не будут проходить у всех одинаково. Мы предлагаем их описание как вольное руководство, помогающее примерно представить, как высказываются участники на шестой неделе в Программе, на шестом или пятнадцатом году выздоровления. Это описание – только наше предположение. Некоторые члены ВДА будут принимать активное участие в собраниях, выберут спонсора и начнут работать по Двенадцати Шагам уже в течение первого года. Другим понадобится год, чтобы пройти психотерапию и

только потом начать регулярно посещать собрания или высказываться на них. Третьи будут то приходить, то уходить из Сообщества, пока не станут готовы сосредоточиться на себе.

Вот некоторые основные этапы, описывающие, как меняются наши высказывания и наша вовлечённость в Сообщество.

**Высказывания новичка (1-6 недель).** Новички часто не имеют представления, как высказываться на собраниях ВДА. Новичка может пугать или смущать тема собрания. На каждом собрании всплывают всё новые термины: Двенадцать Шагов, перекрёстные высказывания, Список характерных особенностей, позитивные утверждения, стыд, Внутренний Ребёнок, спонсор, Интергруппа и так далее. Со временем большинство этих терминов будут раскрыты, но новичок после любого собрания может обратиться за их разъяснением.

В первые дни пребывания в ВДА нам кажется, что история нашей созависимости и самонасилия – это всё, что мы можем рассказать о себе. Мы приходим в Сообщество, потому что страдаем или переживаем невероятное смятение. В то же время многие из нас за годы подавления своих чувств и мыслей внутренне полностью онемели. Кажется, что рассказы на собраниях о чувствах и травмах нас вообще не затрагивают. Тем не менее мы ощущаем сопричастность.

Некоторые из нас на первом же собрании обретают надежду и преисполняются желанием начать работу по Программе. Другие по-прежнему пребывают в отрицании, но продолжают посещать собрания из-за атмосферы честности и принятия. Третьи не знают, что делать и стоит ли жить дальше; им кажется, ничего вокруг не имеет смысла. Некоторые из нас вообще не запоминают, что читается или говорится на первом собрании. На этом этапе выздоровления мы в основном слушаем. Постепенно появляется желание рассказать о том, что с нами произошло. Новичкам надо говорить обо всём, что приходит им в голову. Например, мы можем сказать:

- Меня зовут... Я здесь, потому что ...
- Это моя история... Я чувствую себя ...
- Я надеюсь, что здесь ...

**Первые высказывания (6 недель – 1 год).** На этом этапе мы рассказываем о том, как достигли дна, т.е. описываем тот кризис, который привёл нас в ВДА. Умение понять, что стало дном, и рассказать об этом очень важно для выздоровления. Кто-то достиг дна, когда стал наркоманом и

очутился на улице, кто-то – когда жил в роскоши, занимал положение в обществе, но был неспособен испытывать чувства и строить близкие отношения. Бывает, дно не так-то просто распознать. Часто кажется, что жизнь вполне управляема, и всё вокруг в порядке, но внутри живёт чувство, будто с нами что-то не так. Это едва различимое дно, которое мы склонны называть унынием, депрессией и т.д. Для него характерны отсутствие радости, изоляция, минуты отчаяния. Подробнее узнать об этой фазе выздоровления вы сможете из главы «Достигая дна».

В течение первого года посещения собраний мы начинаем осознавать своё отрицание и его различные формы. Они включают в себя обвинения, отказ признавать факты или стремление минимизировать их. Отрицание проявляется и в желании сгладить некоторые эпизоды своей жизни, преуменьшая значение болезненных событий. В ВДА мы преодолеваем отрицание зависимости или другой дисфункции родителей. Мы учимся ясно видеть и собственное поведение. Лучший способ противостоять отрицанию – прочитать литературу ВДА и попытаться вспомнить, как с нами обращались в детстве. Мы называем то, что случилось, и признаём, что это случилось. На собраниях ВДА мы осознаём боль, чувство вины и стыд. Мы рассказываем об этих переживаниях участникам группы. На первом году выздоровления мы учимся говорить о том, что с нами произошло, а также можем попросить кого-то стать нашим спонсором. Мы приступаем к работе по Шагам и регулярно принимаем участие в собраниях ВДА. Мы узнаём о Внутреннем Ребёнке и внутреннем Критикующем Родителе. И начинаем поиск Высшей Силы. В течение первого года мы находим группу ВДА, на собраниях которой чувствуем себя комфортно. Такую группу многие называют «домашней». Мы начинаем помогать этой группе: берём обязанности ведущего собрания, заказываем литературу или готовим чай. Мы обращаем внимание на новичков и приветствуем их в ВДА также, как когда-то приветствовали нас.

**«Расчищая обломки прошлого» (1 – 3 года).** На этом этапе мы приходим к убеждению, что ВДА является безопасным местом. Мы уже знаем, что такое участие в собраниях, работа по Шагам и служение. Многие из нас

завершили инвентаризацию по Четвёртому и Пятому Шагам и приступили к расчистке обломков прошлого. Мы начали противостоять внутреннему Критикующему Родителю. Сравнивая его послания с тем, что мог бы сказать нам Любящий Родитель, мы учимся бережному отношению к себе.

Мы узнаём, что выздоровление ВДА это не движение по восходящей – в нём бывают как взлёты, так и падения. За пиками радости и надежды следуют сомнения в себе и приступы вины. Многие из нас сталкиваются с желанием вредить себе, чувством страха и тревожности. На собраниях мы рассказываем о хаосе, который творится в нашей жизни, но всё же неизменно отмечаем улучшения. Много раз нам случалось приходиться и слышать опыт членов ВДА на ту же тему, с которой мы сами столкнулись в этот день. Когда мы работаем над определённым Шагом, то часто оказываемся на собраниях, где обсуждается именно этот Шаг. Здесь мы получаем помощь и поддержку.

На данном этапе мы говорим о том, как Шаги, собрания и поддержка друзей способствуют развитию родительского отношения к себе. Мы рассказываем, как пытаемся помочь другим, хотя сами ещё испытываем боль. Мы говорим о прохождении через боль и страх с помощью Высшей Силы. Мы узнаём, как просить о помощи. Мы берём на себя обязательство выйти из изоляции и позволить другим людям быть частью нашей жизни.

**«Налаживаем свою жизнь» (2 – 6 лет).** Этот этап похож на предыдущий, однако нас уже меньше мучают страхи и сомнения в себе. Мы научились пользоваться инструментами выздоровления. Мы быстрее распознаём своё отрицание и постепенно понимаем, что чувства не могут нас разрушить. Нам легче отпустить обиды и отказываться от контроля. В своих высказываниях мы говорим о том, как уходят черты выживания и нам становится комфортно быть собой. Мы регулярно посещаем собрания и рассказываем о трудностях, как только они появляются. Мы говорим о чувстве незащищённости, гневе и саможалости, но в то же время – о надежде и принятии себя. Мы делимся радостью и опытом новых отношений. Мы узнаём, как проживать свои чувства и преодолевать приступы созависимости. Мы много сил посвящаем развитию родительского отношения к себе и контакту с Внутренним Ребёнком. Мы берём служение в группе и в качестве спонсоров помогаем другим работать по

Шагам. Мы живём «только сегодня», прощаем себя и с каждым днём ощущаем всё большую целостность. Бывают плохие дни, но мы смогли поверить, что наша внутренняя ценность неизменна. Мы глубже понимаем пережитые горе и потери.

**Самоспонсорство: нерегулярное посещение собраний (может произойти в любое время).** Некоторые из нас находят программу ВДА, но активно посещают собрания только поначалу. Обычно люди, которые поступают таким образом, мало заботятся о своей группе и не занимаются работой по Шагам со спонсором. Возможно мы считаем, что способны быть спонсорами сами себе; это убеждение достаточно опасно. Мы прикрываемся страхом властных фигур или самодостаточностью, чтобы никого не просить о помощи в работе по Программе. Мы отрицаем базовое правило ВДА: взрослые дети не могут выздоравливать в одиночку. Если мы «спонсируем» сами себя, велика вероятность снова впасть в изоляцию, интеллектуализацию или отрицание.

Те из нас, кто изредка посещают собрания, раньше возможно ходили на них постоянно. Мы испытали облегчение и отошли от Сообщества, как только в жизни появились положительные перемены. Мы забыли, что семейная дисфункциональность – прогрессирующая и неизлечимая болезнь. Мы забыли, что можем сорваться в созависимое поведение. Вполне возможно, что без Программы мы вновь начнём подавлять свои чувства, путать любовь с жалостью, воспринимать насилие как норму. Некоторые взрослые дети возвращаются к прежнему образу мыслей и поведению, так и не дав Программе шанс. Они погружаются в гнев и самообвинения. И снова становятся либо властными фигурами, либо занимают позицию жертвы, чтобы манипулировать другими.

В этой фазе выздоровления мы, как правило, не желаем отпустить контроль или признать бессилие перед последствиями воспитания в дисфункциональной семье. Мы либо не верим в себя, либо боимся двигаться вперёд. Оба эти препятствия вполне преодолимы. Когда мы думаем о них, мы на самом деле больше боимся успеха, чем поражения.

Даже находясь на этой стадии выздоровления, мы по-прежнему относимся к ВДА с уважением. Если нам случается оказаться на собрании, мы получаем удовольствие от его посещения. Но мы не работаем по Шагам и никому не позволяем себе помочь. Мы в тупике. Мы нерегулярно посещаем собрания и расстраиваемся, что никак не

продвигаемся к ощущению истинного счастья. Возможно нам удалось отказаться от наиболее разрушительных шаблонов поведения, но нам предстоит обнаружить, что мы переключились на новые компульсии и нездоровые привычки. Мы по-прежнему осуждаем себя или проецируем вину на окружающих.

Опыт показывает, что эта фаза может стать новой ступенью личностного роста, если только мы заручимся готовностью. Вот в чём разгадка: необязательно верить, что Шаги работают, нам нужна только готовность работать по ним с тем, у кого есть опыт. Мы осознаём своё отрицание и делаем шаг навстречу новому образу жизни, который предлагает ВДА.

**Высказывания и служение на больших сроках выздоровления (6 лет и больше).** Мы по-прежнему активны на собраниях ВДА и понимаем, что служение – это проявление любви к себе и другим. Мы становимся спонсорами и тепло относимся к новичкам. Мы заботимся о себе. Несмотря на свой программный опыт мы умеем просить о помощи. Наши высказывания на собраниях посвящены работе по Шагам, спонсорству и родительской заботе о себе с добротой и любовью. Мы также рассказываем о том, как учимся отказывать и говорить: «Я не знаю». Мы опираемся на Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций ВДА. На рабочих собраниях мы выражаем своё мнение и поддерживаем любое решение группы, вне зависимости от того, согласны мы с ними или нет.

Мы рассказываем о том, как принимаем жизнь на её условиях, делимся успехами и радуемся им вместе с окружающими. В то же время мы говорим о своих чувствах и неудачах. Мы описываем своё духовное пробуждение и контакт с Богом через Внутреннего Ребёнка. Мы поверили. Мы научились веселиться.

**Отказ от пьедестала (на любом сроке выздоровления).** Тони А, основатель Программы, на время отошёл от ВДА, когда почувствовал, что его словно поместили на пьедестал (интервью 1992 года). Многие взрослые дети ищут в Сообществе героя или человека, в которого они будут верить. В этом нет ничего удивительного. В детстве у нас перед глазами не было людей, достойных подражания. Зачастую нам было некому довериться. Теперь мы посещаем собрания и слушаем людей, которые сочетают в себе всё, чего нам не хватало. Мы очарованы ими.

Большинство «старичков» хорошо знают программу ВДА, им есть, чем поделиться. Они спокойно выздоравливают, не стремясь выделяться среди окружающих. Они знают, как работать по Шагам, распознавать чувства и проживать горе. Их духовность очевидна. Они умеют радоваться. Они щедро отдают своё время и делятся опытом, силой и надеждой, когда их просят об этом. Но они остаются такими же членами ВДА, как и пришедшие после них. Они позволяют себе ошибаться и временами не справляются с трудностями. Возможно они отвечают на жизненные вызовы быстрее и более взвешенно, но они проживают жизнь так же, как и новички.

Каждому члену ВДА с большим сроком выздоровления случается обнаружить себя на пьедестале. Одни грациозно сходят с него, другие мучительно цепляются. Кого-то туда поместили, кто-то взошёл сам. Однако это не означает, что у «старичков» нет мудрости, интуиции и способности видеть истинную суть вещей. Их выздоровление устойчиво, а опыт ценен. Своим служением эти участники поддерживают Программу и напоминают нам, когда мы слишком далеко отклоняемся от единственной цели ВДА. Но мы не должны никого ставить на пьедестал, это было бы несправедливо как по отношению к этому человеку, так и к нам самим. Если мы возвышаем других, мы покидаем себя. Мы лишаемся возможности развивать по-настоящему близкие отношения. Опытных участников мы слушаем с уважением, но позволяем им оставаться живыми людьми. И то же право сохраняем за собой.

## **Безопасность на собраниях**

Наш опыт показывает, что на собраниях ВДА обычно безопасно, они проходят согласно правилам и создают поддерживающую атмосферу. В редких случаях, однако, группам приходится принимать решения относительно проблемного поведения кого-то из участников. Подобное случается и в других двенадцатишаговых программах. Мудрость ВДА предлагает множество здравомысленных решений для сохранения безопасности в группе, не перегружая её при этом правилами по исключению участников. В дополнение к перечисленным ниже рекомендациям, вы можете обратиться к Девятнадцатой главе «Двенадцать Традиций ВДА» и побольше узнать о том, как группы ВДА справляются с нарушениями правил и неприятными инцидентами. Важно помнить, что все участники несут ответственность за



безопасность и порядок на собрании. Действия, направленные против агрессивного поведения, должны быть приняты всей группой и ею же выполнены. Не нужно действовать в одиночку. В случае нарушения хода собраний вы можете воспользоваться следующими рекомендациями.

1. Принимая решение относительно агрессивного поведения человека, следуйте Первой Традиции, она гласит: «Наше общее благополучие должно стоять на первом месте, личное выздоровление зависит от единства ВДА».

2. Двое или более членов группы могут обратиться к нарушителю спокойствия, предложить ему покинуть собрание и вернуться, когда он снова будет готов работать над выздоровлением. Попросите его поговорить со спонсором или подумать над тем, чтобы найти себе спонсора.

3. Если проблемное поведение сохраняется, попросите нарушителя не посещать собрания в течение одной или двух недель.

4. Если человек мешает собранию и отказывается уходить, но при этом не кажется агрессивным, выведите его из помещения. Сопроводить его должны несколько членов группы, нельзя поручать это одному человеку.

5. Если человек становится крайне агрессивным и представляет угрозу, закройте собрание и ради общего благополучия разойдитесь.

6. В случае очевидной угрозы жизни, здоровью или имуществу собравшихся, вызовите полицию.

## Двенадцать Шагов ВДА

1. Мы признали бессилие перед последствиями алкоголизма или другой семейной дисфункции, признали, что наша жизнь стала неуправляемой.
2. Пришли к убеждению, что Сила, более могущественная, чем наша собственная, сможет вернуть нам здравомыслие.
3. Приняли решение препоручить свою волю и жизнь заботе Бога, как мы Его понимаем.
4. Произвели тщательную и бесстрашную нравственную инвентаризацию.
5. Признали перед Богом, собой и другим человеком истинную природу наших заблуждений.
6. Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог устранил все дефекты нашего характера.
7. Смирненно просили Бога исправить наши изъяны.
8. Составили список людей, которым мы причинили вред, и преисполнились желанием возместить нанесённый им ущерб.
9. Лично возмещали ущерб этим людям, кроме случаев, когда это могло принести вред им или кому-то другому.
10. Продолжали личную инвентаризацию и когда оказывались неправы, немедленно признавали это.
11. Стремилась путём молитвы и медитации улучшить свой сознательный контакт с Богом, как мы Его понимаем, молясь лишь о знании Его воли и силе для её исполнения.
12. Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти Шаги, мы стремились нести весть о выздоровлении другим взрослым детям, которые всё ещё страдают, и применять эти принципы во всех наших делах.

## **Список характерных особенностей**

Таковы характеристики, которые, по нашему мнению, объединяют тех, кто вырос в алкогольной семье.

- 1) Мы оказались в изоляции и стали бояться людей и властных фигур.
- 2) Мы постоянно ищем одобрение и потеряли себя в этом поиске.
- 3) Мы боимся разгневанных людей и любых критических замечаний в свой адрес.
- 4) Мы стали алкоголиками либо вступили в брак с алкоголиками (либо всё вместе); либо нашли другую зависимую личность, например, трудоголика, чтобы удовлетворить свою болезненную потребность в покинутости.
- 5) Мы занимаем позицию жертвы, и эта черта определяет наши любовные и дружеские отношения.
- 6) Мы слишком ответственны, нам проще заниматься проблемами других, чем решать свои; это позволяет не замечать собственные недостатки.
- 7) Мы испытываем чувство вины, когда защищаем себя, а не уступаем другим.
- 8) Мы стали зависимы от эмоционального возбуждения.
- 9) Мы путаем любовь с жалостью и склонны «любить» людей, которых можем «жалеть» и «спасать».
- 10) Мы запрятали вглубь себя чувства из травмирующего детства и утратили способность испытывать или выражать их, потому что это причиняет слишком сильную боль (отрицание).

11) Мы сурово осуждаем себя, у нас не развито чувство собственного достоинства.

12) Мы зависимые личности – мы панически боимся быть брошенными и делаем всё, чтобы удержать отношения, лишь бы не испытывать болезненное чувство покинутости, доставшееся нам от жизни с нездоровыми людьми, которые никогда не были эмоционально с нами.

13) Алкоголизм – семейная болезнь; мы стали пара-алкоголиками и переняли все признаки этой болезни, даже если не употребляли спиртное.

14) Пара-алкоголики скорее реагируют, чем действуют.

Тони А. 1978

## Проблема

### Адаптированный Список характерных особенностей

Мы обнаружили, что у нас – детей, выросших в алкогольных и дисфункциональных семьях – очень много общего. Мы оказались в изоляции, нам трудно общаться с людьми, особенно с теми, кто наделён властью. Чтобы защитить себя, мы превратились в угодников, даже ценой потери собственной личности. Тем не менее любую критику в свой адрес мы продолжали воспринимать как угрозу. Мы сами стали алкоголиками либо вступили в брак с алкоголиками (либо всё вместе). Или же нашли другую зависимую личность, например, трудолика, чтобы удовлетворить свою болезненную потребность в покинутости.

Мы занимали позицию жертвы. Будучи гиперответственными, мы предпочитали беспокоиться о других, но не о себе. Мы чувствовали себя виноватыми, когда отстаивали себя, а не уступали другим. Мы стали зависимыми личностями, которые от страха эмоциональной покинутости были готовы на всё, лишь бы сохранить отношения. Тем не менее мы продолжали выбирать нездоровые отношения, похожие на наши детские – с пьющими или дисфункциональными родителями.

Таким образом мы сами стали жертвами семейной болезни и переняли её симптомы, даже если не сделали и глотка спиртного. В детстве мы научились подавлять свои чувства, а повзрослев, окончательно похоронили их. В итоге мы стали путать любовь с жалостью, стремясь любить того, кого могли спасти. Более того, во всех своих делах мы стали зависимы от эмоционального возбуждения, предпочитая постоянные переживания плодотворным отношениям. Это описание, а не обвинительный акт.

## Решение

### Стать себе Любящим Родителем

Поскольку ВДА становится для вас безопасным местом, вы обретаете возможность выразить боль и страхи, которые раньше держали в себе, и освобождаетесь от стыда и вины, унаследованных из прошлого. Вы станете взрослыми и больше не будете заложниками детских реакций. У вас восстановится связь с Внутренним Ребёнком по мере того, как вы научитесь принимать и любить себя.

Исцеление начнётся, когда мы отважимся выйти из изоляции. К нам вернутся чувства и похороненные воспоминания. Постепенно проживая свою невыраженную боль, мы расстаёмся с прошлым. Мы научимся родительскому отношению к себе – с нежностью, юмором, любовью и уважением. И это позволит увидеть в своих биологических родителях лишь инструмент, давший нам жизнь. Нашим настоящим родителем является Высшая Сила, которую некоторые из нас предпочитают называть Богом. Хотя мы выросли в алкогольных или дисфункциональных семьях, наша Высшая Сила дала нам Двенадцать Шагов выздоровления.

Работа по Шагам, посещение собраний, телефонные звонки членам Сообщества – вот что составляет процесс исцеления. Мы делимся друг с другом своим опытом, силой и надеждой. Мы день за днём учимся изменять своё нездоровое мышление. Когда мы снимаем с родителей ответственность за свои сегодняшние поступки, мы обретаем свободу принимать здоровые решения, не реагируя, а действуя самостоятельно. Мы двигаемся от страданий к исцелению и помощи другим. В нас пробуждается ощущение целостности, которое раньше казалось невозможным. Регулярно посещая собрания, вы увидите алкоголизм или дисфункциональность родителей в истинном свете: это болезнь, которой вы заболели в детстве, и которая продолжает влиять на вас во взрослой жизни.

Вы научитесь уделять внимание себе, здесь и сейчас. Вы возьмёте на себя ответственность за собственную жизнь и станете относиться к себе с родительской заботой. Вы не будете одиноки на этом пути. Оглянитесь вокруг, и вы увидите тех, кто знает по себе, что вы чувствуете. Мы будем любить и поддерживать вас, несмотря ни на что. Мы просим принять нас так же, как мы принимаем вас. Это духовная программа, в основе которой – действия, идущие из любви. Мы уверены, когда любовь наполнит вас изнутри, удивительные перемены произойдут во всех ваших отношениях, особенно с Богом, самим собой и родителями.

## **Двенадцать Обещаний ВДА**

- 1) Мы откроем свою истинную личность, любя и принимая себя.
- 2) Наше самоуважение будет расти по мере того, как мы станем ежедневно одобрять себя.
- 3) Нас покинут потребность угодничать и страх перед людьми, имеющими власть.
- 4) В нас окрепнет способность строить и развивать близкие отношения.
- 5) Когда мы преодолеем чувство покинутости, нас станет привлекать сила духа и характера, и мы будем более терпимо относиться к человеческим слабостям.
- 6) Мы обретём чувства стабильности, покоя и финансовой защищенности.
- 7) Мы научимся играть, веселиться и радоваться жизни.
- 8) Мы научимся любить людей, способных к любви и ответственности за себя.
- 9) Нам станет легче устанавливать здоровые границы.
- 10) Мы интуитивно будем принимать более здравые решения и перестанем бояться успехов и неудач.
- 11) Наша группа ВДА поможет нам шаг за шагом освободиться от дисфункционального поведения.
- 12) С помощью своей Высшей Силы мы постепенно научимся ожидать самого лучшего и получать его.

## **Двенадцать Традиций**

1. Наше общее благополучие должно стоять на первом месте; личное выздоровление зависит от единства ВДА.
2. В делах нашей группы есть лишь один высший авторитет – любящий Бог, выраженный нашим групповым сознанием. Наши лидеры – это лишь доверенные исполнители, они нами не управляют.
3. Единственным условием для членства в ВДА является желание выздоравливать от последствий воспитания в алкогольной или любой другой дисфункциональной семье.
4. Каждая группа вполне самостоятельна, за исключением дел, которые затрагивают другие группы или сообщество ВДА в целом. Мы сотрудничаем со всеми двенадцатишаговыми программами.
5. У каждой группы есть лишь одна цель – донести нашу весть взрослому ребёнку, который всё ещё страдает.
6. Группе ВДА никогда не следует поддерживать, финансировать или предоставлять имя ВДА какой-либо родственной организации или посторонней компании, чтобы проблемы, связанные с деньгами, собственностью и престижем, не отвлекали нас от нашей главной цели.
7. Каждой группе ВДА следует полностью опираться на собственные силы, отказываясь от помощи извне.
8. Взрослые Дети Алкоголиков должны всегда оставаться непрофессиональным объединением, однако наши службы могут привлекать работников, обладающих специальной квалификацией.
9. Сообществу ВДА как таковому никогда не следует иметь организационной структуры; однако мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно подчинённые тем, кого они обслуживают.
10. Взрослые Дети Алкоголиков не придерживаются какого-либо мнения по вопросам, не относящимся к деятельности Сообщества, поэтому имя ВДА не следует вовлекать в общественные дискуссии.
11. Наша политика во взаимоотношениях с общественностью основана на привлекательности наших идей, а не на пропаганде: мы должны всегда сохранять личную анонимность во всех своих контактах с прессой, радио, телевидением и кино.
12. Анонимность – духовная основа всех наших Традиций, постоянно напоминающая нам о необходимости ставить принципы выше личностей.



#### **Двенадцать Шагов А.А.**

1. Мы признали своё бессилие перед алкоголем, признали, что потеряли контроль над своей жизнью.
2. Пришли к убеждению, что только Сила, более могущественная, чем наша собственная, способна вернуть нам здравомыслие.
3. Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимаем.
4. Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.
5. Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.
6. Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от наших недостатков.
7. Смиренно просили Его исправить наши изъязвы.
8. Составили список всех тех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними.
9. Лично возмещали причинённый этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.
10. Продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.
11. Стремилась путём молитвы и размышления углубить наш сознательный контакт с Богом, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого.
12. Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, мы старались донести смысл наших идей до других алкоголиков и применять эти принципы во всех наших делах.

#### **Двенадцать Традиций А.А.**

1. Наше общее благополучие должно стоять на первом месте: личное выздоровление зависит от единства А.А..
2. В делах нашей группы есть лишь один высший авторитет – любящий Бог, воспринимаемый в том виде, в котором Он может предстать в нашем групповом сознании. Наши руководители – всего лишь облечённые доверием исполнители, они не приказывают.
3. Единственное условие для того, чтобы стать членом А.А., – это желание бросить пить.
4. Каждая группа должна быть вполне самостоятельной, за исключением дел, затрагивающих другие группы или А.А. в целом.
5. У каждой группы есть лишь одна главная цель – донести наши идеи до тех алкоголиков, которые все еще страдают.
6. Группе А.А. никогда не следует поддерживать, финансировать или предоставлять имя А.А. для использования какой-либо родственной организации или посторонней компании, чтобы проблемы, связанные с деньгами, собственностью и престижем не отвлекали нас от нашей главной цели.
7. Каждой группе А.А. следует полностью опираться на собственные силы, отказываясь от помощи извне.
8. Содружество Анонимных Алкоголиков должно всегда оставаться непрофессиональным объединением, однако наши службы могут нанимать работников, обладающих определённой квалификацией.
9. Содруеству А.А. никогда не следует обзаводиться жёсткой системой управления; однако мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно подчинённые тем, кого они обслуживают.
10. Содружество Анонимных Алкоголиков не придерживается какого-либо мнения по вопросам, не относящимся к его деятельности, поэтому имя А.А. не следует вовлекать в какие-либо общественные дискуссии.
11. Наша политика во взаимоотношениях с общественностью основывается на привлекательности наших идей, а не на пропаганде; мы должны всегда сохранять анонимность во всех наших контактах с прессой, радио и кино.
12. Анонимность – духовная основа всех наших традиций, постоянно напоминающая нам о том, что главными являются принципы, а не личности.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций А.А. напечатаны и адаптированы с разрешения Всемирной Службы АА (WSAA Inc.).

## **Структура группы и рабочие процедуры**

### **Проведение рабочего собрания**

#### **Когда нужно собирать рабочее собрание**

Большинство людей приходят на собрания ВДА, потому что нуждаются в опыте, силе и надежде, которыми делятся их участники. Регулярные собрания должны быть посвящены выздоровлению и изучению Программы. Чтобы не прерывать их, мы стараемся проводить рабочие собрания в другое время. Случается, однако, что определённые рабочие моменты должны быть решены во время обычного собрания.

Некоторые вопросы требуют присутствия всех постоянных членов группы. Если они решаются простым и быстрым голосованием, то можно провести его во время объявлений секретаря в начале или в конце обычного собрания. В такой ситуации мы стараемся коротко обсудить вопрос и быстро принять решение, поскольку мы отнимаем время, предназначенное обычному собранию. Темой для рассмотрения могут стать выборы на открытые служения, изменение формата, времени и места встречи или безопасность участников. Развёрнутые обсуждения по рабочим вопросам необходимо проводить на очередном рабочем собрании до или после обычного. Если на рабочем собрании планируется рассмотреть вопросы, требующие продолжительного обсуждения, то о нём объявляют за неделю, чтобы могло присутствовать как можно больше участников.

#### **Планирование рабочих собраний**

Предполагается, что группы ВДА проводят регулярные рабочие собрания раз в месяц или раз в квартал.

#### **Все должны получить возможность выразить своё мнение**

Помните, что у каждого есть право высказаться. Участие в рабочих собраниях позволяет нам на практике применить

освоенные инструменты выздоровления. Мнение меньшинства важно. Необходимо, чтобы в групповом сознании участвовали все собравшиеся и выражали своё мнение по всем вопросам, особенно если среди участников есть разногласия. Через групповое сознание мы приглашаем Любящего Бога проявить себя в наших совместных действиях и обсуждениях. Только после того, как каждый высказал свою точку зрения, группа приходит к общему решению. Возможно общее решение или план действий не удастся выработать сразу. В таком случае ведущий просит участников ещё раз обсудить вопрос, пока они не достигнут согласия.

Некоторые группы помимо принципа согласия опираются на формальную процедуру выдвижения предложений. Предложение может сделать любой участник рабочего собрания. Оно представляет собой просьбу к группе о каком-то действии. Например, человек говорит: «Я прошу изменить время собрания с 18.00 на 19.00». Если выдвинутое предложение было поддержано ещё кем-то из участников, начинается обсуждение, и затем проводится голосование. Предложения общего характера принимаются простым большинством голосов. Для ответа на более серьёзные запросы, как то: смещение исполнителя с его служения или изменение времени собрания, мы рекомендуем опираться на большинство в 2/3 голосов.

### **Групповое голосование и принцип существенного единодушия – Двенадцатая Концепция**

Большинство групп ВДА на рабочих собраниях придерживаются определённых правил. Не рекомендуется чересчур формализовать собрания. Обычно достаточно того, что рабочее собрание проводит ведущий, он отмечает все предложения и наблюдает за их обсуждением. Как правило, прежде чем приступить к голосованию, все участники высказываются по рассматриваемому вопросу.

Некоторые группы проводят рабочие собрания в более свободной манере. Никто не выдвигает формальных предложений и не ставит вопросы на голосование. Вместо этого вопрос или проблему обсуждают до тех пор, пока не придут к согласию. На таком собрании ведущий следит за обсуждением и отмечает момент, когда появляется общее решение. Тогда он объявляет, что согласие по вопросу

достигнуто, и смотрит, все ли собравшиеся думают так же. Например, ведущий говорит: «Судя по всему, группа решила перенести начало встречи на семь часов вечера». Если группа не возражает, значит, согласие достигнуто, решение принято. Когда ведущий говорит, что согласие достигнуто, он старается быть неподвзятым и оставаться открытым к возражениям со стороны участников собрания.

В Концепциях Всемирного Обслуживания описан принцип, известный как «существенное единодушие». Двенадцатая Концепция гласит: «чтобы все важные решения принимались путём обсуждения и голосования».

Существенное единодушие необходимо для принятия решений по самым важным рабочим вопросам групп, Интегрupp, Региональных комитетов<sup>1</sup>, а также Ежегодной Рабочей Конференции. Этот принцип требует, чтобы решения групп или обслуживающих комитетов ясно отражали волю всех участников. Каждая группа или обслуживающий комитет должны решить, какие вопросы являются настолько важными, что решения по ним должны приниматься согласно этому принципу. Существенное единодушие подразумевает число голосов, значительно превышающее простое большинство, и требует, чтобы решение принималось более чем 2/3 голосов. Если согласия достигнуть не удаётся, лучше всего просто отложить вопрос или предложение.

Выбор исполнителей на определённое служение, как правило, осуществляется простым большинством голосов, что абсолютно приемлемо, хотя и далеко от принципа единодушия. Множество рабочих вопросов можно решать именно так. Но необходимо помнить, что самые важные из них требуют существенного единодушия.

### **Как высказываться на рабочих собраниях**

Поскольку наша программа направлена на выздоровление, время от времени на рабочие собрания приходят взрослые дети, которые хотят поделиться чувствами, не касаясь обсуждаемых вопросов. Безусловно чувства составляют важную часть выздоровления, но на рабочем собрании лучше высказываться по теме, потому что

---

<sup>1</sup> Ниже в этом разделе вы найдёте определение этих понятий.

большинство из них сильно ограничены по времени. Мы задаём вопросы, слушаем и думаем над своим ответом, прежде чем начнём говорить.

Тем не менее, рабочие собрания не лишены эмоций. Некоторым членам ВДА удаётся говорить с чувством и сопереживанием, придерживаясь, однако, темы собрания и контролируя своё поведение.

Мы просим не приводить на рабочие собрания детей, чтобы они не мешали обсуждению. Это касается и наших Внутренних Детей, потому что им тоже нужно внимание, и они точно также будут мешать ходу собрания. Если во время собрания человек вдруг понимает, что не договорился со своим Внутренним Ребёнком, чтобы тот хорошо вёл себя во время встречи, ему нужно выйти, чтобы переговорить с ним. Если мы заботимся об этой части своей личности, у нас появляется возможность наилучшим образом участвовать в делах группы.

Ведущий рабочего собрания может попросить тех, кто неадекватно себя ведёт, покинуть помещение и не возвращаться до тех пор, пока они не смогут вести себя согласно правилам, высказываться только по предложенному вопросу и с достоинством принимать групповые решения и обсуждения.

## **Служение в группе (должности)**

### **А) Секретарь**

1. Секретарь группы сообщает в Интергруппу и ВСО о любых изменениях, касающихся места и времени собраний, переизбрании секретаря или казначея, перемене адресов и номеров телефонов. Информация о собраниях должна обновляться ежегодно. Если выбран новый секретарь, уведомите учреждение, в котором вы проводите собрания, что вы передаёте ему ключ. Сообщите имя, адрес и номер телефона этого человека.

2. Секретарь открывает и закрывает собрания, если это не поручено другому доверенному лицу.

3. Секретарь хранит ключ. Секретарь или ведущий собрания просят добровольцев убрать комнату после собрания.

4. Секретарь организует встречи со спикерами. Мы стараемся выбирать таких спикеров, которые могут поделиться опытом работы по Двенадцати Шагам ВДА, рассказать о взаимодействии с Внутренним Ребёнком и Любящим Родителем в соответствии с принципами Программы.

5. Секретарь и другие члены группы приветствуют новичков.

6. Ответственность за единство и безопасность на собраниях несут секретарь и ведущий; однако, секретарь может попросить других участников следить за тем, чтобы не возникало «перекрёстных высказываний» и соблюдался лимит времени, отведённый на выступление.

7. Секретарь объявляет о днях рождения группы, занимается медальонами, приглашениями, отвечает за чай и угощения.

8. Секретарь представляет свой отчёт и делает объявления на собраниях.

9. Секретарь объявляет о свободных служениях. Например, на должности ведущего собрания, представителя группы или казначея. Он сообщает, если нужна помощь в организации собраний ВДА в лечебных центрах, психиатрических отделениях или тюрьмах. Каждый, желающий принять участие в организации собраний внутри специальных учреждений, должен иметь не менее 6 месяцев выздоровления в Программе.

10. Бывшим секретарям предлагается продолжать свою работу по Двенадцатому Шагу, неся весть тем, кто всё ещё

страдает и отдавая ВДА то, что Сообщество дало им. Некоторые из них впоследствии становятся представителями своей группы в Интергруппе.

11. Снимающий с себя служение секретарь помогает своему преемнику обновить информацию в Интергруппе, ВСО и администрации помещения, которое занимает группа.

### **Б) Казначей**

**(если это служение свободно, секретарь берёт его на себя). Казначей группы или собрания:**

1. Собирает и записывает пожертвования по Седьмой Традиции.

2. Оплачивает расходы группы (аренда, почтовый ящик и т.д.).

3. Рассчитывается с участниками, которые предоставили чеки за купленные для группы товары: чай, текстовые материалы, медальоны и т.п.

4. Следит за наличием «разумного резерва» (который обычно составляет сумму, покрывающую расходы группы на два месяца вперёд).

5. От оставшихся средств секретарь ежемесячно отправляет 60% в Интергруппу и 40% – в ВСО.

6. Во время сбора пожертвований по Седьмой Традиции напоминает собравшимся, что принятое в 1950-х годах стандартное пожертвование в один доллар сегодня уже не покрывает расходов по донесению вести, предпочтительнее давать два доллара.

7. Предоставляет группе ежемесячный финансовый отчёт о пожертвованиях, расходах и остатке средств.

8. Человек, избираемый на это служение, должен иметь не меньше года выздоровления в программе ВДА и обладать исключительной честностью.

### **В) Представитель группы**

**(если это служение свободно, секретарь берёт его на себя). Представитель группы в Интергруппе:**

1. Ежемесячно посещает собрания Интергруппы и/или телеконференции ВСО.

2. Передаёт членам своей группы объявления и отчёты Интергруппы и ВСО. Как правило, это делается раз в неделю.

3. Сообщает Интергруппе и ВСО вопросы и предложения, которые волнуют его группу. От Интергруппы и ВСО получает опыт, силу и надежду, которыми делится со своей группой.

4. Участвует в работе Интергруппы и комитетов ВСО: помогает офису всемирного обслуживания, литературному комитету, технической поддержке сайта, комитету по специальным мероприятиям, содействует изданию журнала Комлайн.

### **Г) Ответственный за литературу**

**(если это служение свободно, секретарь берёт его на себя). Ответственный за литературу:**

1. Заказывает литературу в Интергруппе или ВСО.

2. Делает дополнительные копии заканчивающихся материалов.

3. Выставляет литературу на каждом собрании.

4. Вместе с секретарём определяет, какой литературой необходимо запастись. Может помогать секретарю группы выполнять часть его обязанностей.



#### **Д) Другие возможные должности**

Такие должности как ответственный по информированию общественности или координатор по больницам и учреждениям обычно занимают члены группы, у которых есть опыт работы по Шагам и Традициям.

Для новичков существуют другие служения, они могут встречать приходящих на собрание, готовить и убирать помещения, следить за временем высказываний, чтобы каждый участник имел возможность поделиться опытом. Как только новичок продемонстрирует понимание основных принципов ведения собрания, ему следует предложить служение ведущего.

#### **Служение как мы его понимаем**

Я служу, чтобы мне была доступна программа ВДА; возможно от моих усилия будет польза другим людям. Я служу и выздоравливаю, когда:

1. Мои поступки свидетельствуют, что истинная сила Программы заключается в собраниях и выражается через нашу Высшую Силу и групповое сознание.

2. Я руководствуюсь тем, что Программа нацелена на единство, а не на исключение; для группового сознания особое значение имеет мнение меньшинства. Любое решение должно отражать дух группы, а не просто голос большинства её участников.

3. Я ставлю принципы выше личностей.

4. Я работаю над собственным выздоровлением как член Программы, и это даёт мне силы заниматься служением.

5. Я стараюсь создавать обстановку, в которой каждый может делиться опытом, силой и надеждой, на уровне групп, Интергрупп, комитетов и всемирных служб.

6. Я уважительно отношусь к любым формам и уровням служения и позволяю людям служить так, как они могут.

7. Я всегда готов простить себя и других за несовершенство нашего служения.

8. Я с готовностью отхожу в сторону в интересах единства и даю возможность служить другим. Я не отвлекаюсь на проблемы, связанные с деньгами, собственностью и престижем. Я не перестаю заниматься собственным выздоровлением и стараюсь не использовать служение, чтобы отыгрывать старые шаблоны поведения – брать на себя заботу о другом человеке, контролировать, спасать, быть жертвой и т.д.

9. Я постоянно напоминаю себе, что являюсь лишь доверенным исполнителем и никем не управляю.

## Регистрация группы в ВСО

Группа ВДА – это любая не связанная ни с одной посторонней организацией группа взрослых детей из алкогольных или других дисфункциональных семей, чьи собрания основаны на Двенадцати Шагах и Двенадцати Традициях, Списке характерных особенностей (Проблеме), Решении. Одни группы называются ВДА (*англ.* АСА), другие – ВД-А (*англ.* АСоА), но и те, и другие относятся к одной Программе при условии, что используют литературу ВДА и не имеют связей с посторонними организациями.

Собрания Ал-Анон для взрослых детей не являются группами ВДА. Некоторые свои собрания Ал-Анон называет ВДРА<sup>1</sup> или Ал-Анон В-ДА, но на них не используют литературу ВДА. Мы сотрудничаем с Ал-Анон и всеми двенадцатишаговыми программами, но на своих собраниях используем литературу ВДА, которая помимо Шагов и Традиций включает в себя Список характерных особенностей и Решение. Вы можете заказать или скачать литературу Сообщества на сайте Взрослых Детей Алкоголиков.

Когда группа ВДА сформирована, необходимо заполнить регистрационную форму и отправить её в ВСО, чтобы группа попала в список вашего региона. Таким образом

---

<sup>1</sup>АСАР от *англ.* Adult Children of Alcoholic Parents – Взрослые Дети Родителей Алкоголиков (*Прим. переводчиков*).

вы не только налаживаете контакт с ВСО, но и получаете возможность общаться с группами и членами ВДА по всему миру. Вы сможете пользоваться опытом, силой и надеждой людей из разных городов, областей, деревень, посёлков и мегаполисов. Регистрация позволит ВСО направлять на ваши собрания новичков и гостей из других городов и стран.

Если меняются время или место проведения собрания, если группа выбирает новых исполнителей на какое-либо служение, регистрационную форму обновляют и снова высылают в ВСО. Чтобы поддерживать актуальную информацию на сайте, ВСО нуждается в вашей помощи. Регистрационную форму нужно также отправить в Интергруппу или Региональный комитет, если таковые существуют в вашем регионе.

Регистрация позволяет получать информацию от обслуживающей структуры ВДА: Интергрупп, комитетов по обслуживанию и ВСО. Кроме того, она даёт возможность донести голос вашего группового сознания до обслуживающих органов ВДА. Регистрация подтверждает, что ваша группа проводит собрания по Двенадцати Шагам и Двенадцати Традициям. Таким образом мы поддерживаем неизменность вести и цели ВДА.

Как правило, ВСО обновляет расписание собраний в разных странах мира один раз в год. Вновь избранные секретари должны передать свои контактные данные в ВСО, чтобы группа могла получать рассылку ВДА и новости Сообщества. Если группа не прошла текущую перерегистрацию или не смогла подтвердить предоставленную информацию по телефону, электронной почте или при личном визите, то она считается неработающей и удаляется из списка собраний.

## **Как создать Интергруппу ВДА или Региональный сервисный комитет (РСК)**

В районах, где работает множество групп ВДА, обычно образуется Интергруппа; она становится площадкой, на которой обсуждаются дела ВДА данной географической местности. Отдельные группы продолжают заниматься своими внутренними делами, однако могут направить собственного

представителя в Интергруппу. Интергруппа состоит из членов разных групп ВДА. Она помогает координировать работу телефона доверия, информирование общественности, проведение собраний в больницах и учреждениях и организацию мероприятий ВДА в данной местности. Региональный комитет выполняет схожую функцию, помогая координировать деятельность и рабочее сотрудничество Интергрупп в данном регионе.

Когда формируется Интергруппа, каждая группа избирает представителя, который посещает ежемесячные или ежеквартальные собрания Интергруппы. Если в вашей местности нет такого органа обслуживания, вы можете выбрать представителя, который будет посещать Ежегодную Рабочую Конференцию. Региональный сервисный комитет (РСК) является координирующим звеном между несколькими Интергруппами определённой географической области. Представители Интергрупп посещают его собрания. Далее мы предлагаем информацию о том, как создать Интергруппу или РСК, непосредственно подчинённые тем, кого они обслуживают.

1. Свяжитесь с ВСО ВДА и запросите информацию о том, как создать Интергруппу или Региональный комитет. Также познакомьтесь с частью данного раздела, посвящённой организации группы ВДА. Эти предложения дадут вам некоторое представление о том, как избирают доверенных исполнителей и проводят рабочие собрания.

2. Подумайте о причинах, которые побудили вас к созданию нового обслуживающего органа. Создаёте ли вы Интергруппу или Региональный сервисный комитет, чтобы помочь себе и другим? Является ли вашей целью донесение идей до других взрослых детей, хотите ли вы содействовать росту ВДА и его единству?

3. Составьте список потребностей своей географической местности. Нуждается ли регион в горячей линии или специальных сотрудниках с неполной занятостью? Необходимо ли координировать собрания в больницах и учреждениях? Налажена ли деятельность в вашем регионе таким образом, что информация о событиях поступает

вовремя? Есть ли заинтересованность в создании комитета по информированию общественности?

4. Найдите помещение, договоритесь о его аренде и объявите об организационном собрании по созданию Интергруппы или Регионального сервисного комитета.

5. Пригласите всех заинтересованных взрослых детей на эту ознакомительную встречу и сообщите им дату, время и место её проведения; обменяйтесь информацией и контактными данными. Если есть такая возможность, пригласите членов уже существующих Интергрупп или Региональных комитетов на вашу первую встречу.

6. Чтобы сформулировать повестку первого собрания, соберите вопросы от тех, кто планирует на нём присутствовать.

7. Попросите о помощи в организации встречи и подготовке помещения. Попросите кого-то быть ведущим собрания.

8. Подготовьте листовки с объявлением места и времени организационного собрания, опишите в них его цели. Принесите листовки заинтересованным группам или раздайте их участникам. Поддерживайте атмосферу открытости и энтузиазма. Спросите у членов Сообщества, если ли среди них люди, желающие помочь страдающим взрослым детям региона.

9. В назначенный день соберите встречу. Раздайте участникам повестку и пустите в зал лист бумаги, куда каждый желающий сможет вписать номер своего телефона или электронный адрес. Так вы сможете поддерживать связь между встречами. Сделайте и раздайте копии раздела этой книги о проведении рабочих собраний ВДА.

10. Представьтесь сами и представьте тех, кто участвует в организации новой Интергруппы или Регионального комитета. Расскажите о теме собрания и целях, которых вы надеетесь достичь.

11. Выберите временного секретаря, который будет вести протокол, и ведущего для оглашения повестки дня.

12. Если возникнет необходимость, выберите доверенных исполнителей для служения в новом комитете. (Скорее всего вам понадобятся председатель, секретарь и рядовые члены комитета. Вы также можете выбрать казначея, если у нового комитета есть финансовые средства, или вы полагаете, что они появятся). Если вопрос о создании нового комитета нуждается в дополнительном обсуждении, отложите выборы должностных лиц до конца встречи или до следующего организационного собрания.

13. Определите, насколько приоритетными являются выявленные потребности: отметьте каждую как неотложную, важную, маловажную или ситуационную. (Вначале старайтесь быть проще. Большинство новых Интергрупп занимаются созданием горячей линии, организацией местных мероприятий или координацией волонтеров для проведения собраний в больницах и учреждениях. См. руководство для собраний в больницах и учреждениях).

14. Глядя на список потребностей с проставленными приоритетами, проведите мозговой штурм и попытайтесь найти все возможные решения.

15. Отберите разумные решения и пригласите добровольцев для их реализации.

16. В случае необходимости изберите доверенных исполнителей для организации новых подкомитетов. Такими подкомитетами могут быть комитет по информированию общественности, комитет по работе горячей линии, комитет по больницам и учреждениям и т.п.

17. Договоритесь о времени и месте проведения следующей встречи. Закройте собрание.

## Вопросы по работе групп

В соответствии с Традициями каждая группа ВДА самостоятельна. Традиции служат руководством для групп точно так же, как Шаги – руководством для отдельного человека. Далее мы постараемся ответить на типичные вопросы, касающиеся собраний ВДА.

### Анонимность

Для выздоровления необходимо, чтобы ВДА оставалась анонимной программой, а это означает, что членам Сообщества, как и его гостям не следует разглашать имена участников собраний или содержание их высказываний. Если человеку хочется назвать своё имя и фамилию, оставить адрес или номер телефона, это его личный выбор.

Анонимность ВДА связана с историей Анонимных Алкоголиков, с тем периодом, когда быть алкоголиком означало страдать прогрессирующим слабоумием или умереть от цирроза печени. А.А. появилось в 1935 году, сразу после Великой Депрессии, в то время алкоголиков и членов их семей стыдили, избегали и подвергали осуждению. Принадлежность к Программе могла быть и часто становилась причиной увольнения, выселения из квартиры, потери друзей и семейных связей. Программа А.А. была основана Биллом Уилсоном и доктором Робертом Холбруком Смитом.

Хотя социальный климат в наше время стал более терпим к алкоголизму (о чём свидетельствуют то и дело попадающиеся на бамперах наклейки «Осторожно: Смит и Уилсон!»<sup>1</sup>), тем не менее для ВДА осталась ещё одна причина сохранять анонимность. В процессе выздоровления мы возвращаем подавленные чувства и заново проживаем травму невыраженных детских страхов, гнева, возмущения и стыда. Это первый шаг к исцелению, которое ведёт нас к эмоциональной зрелости. Вполне вероятно, что в наших высказываниях могут содержаться упоминания о том, как в конкретной ситуации поступили мы или окружающие люди. Мы защищаем чужую анонимность, не повторяя услышанное на собраниях ВДА. За рамками собраний мы не идентифицируем друг друга как членов Сообщества.

---

<sup>1</sup> Игра слов. Долгое время в США существует компания Смит и Вессон, занимающаяся производством огнестрельного оружия, главным образом револьверов. Часто на домах или частных владениях можно увидеть табличку: «Осторожно: Смит-Вессон», подразумевающую, что у хозяина есть револьвер этой системы и при необходимости он будет пущен в ход (Прим. переводчиков).

Иногда членам ВДА приходится использовать и имя, и фамилию. Когда служение в группе или Интергруппе связано с банковскими операциями или юридическими документами и обязательствами, участнику приходится указывать свои Ф.И.О. и оставлять контактные данные. В странах, на территории которых любые собрания необходимо оформлять юридически, от доверенных исполнителей часто требуется предоставить специальной организации свои персональные данные (Ф.И.О., адрес, телефон и т.д.) в письменной форме, и эта информация впоследствии должна быть доступна любому сотруднику этой организации, который их затребует.

Группам и сервисным комитетам должны быть известны имена, адреса проживания и номера телефонов лиц, уполномоченных распоряжаться их деньгами или нести долговые обязательства. В случае нечестного расходования средств, это поможет группе и Сообществу вернуть их. Иногда группа оказывается в долгах. На вопрос, почему не была взята контактная информация человека, занимавшегося финансами, часто даётся ответ: «Мы не хотели спрашивать и нарушать анонимность этого человека». Анонимность является необходимым условием выздоровления, но она не освобождает группу от принятия мер предосторожности в деловых вопросах.

### **Самостоятельность**

В соответствии с Четвёртой Традицией каждая группа ВДА является самостоятельной. Это означает, что каждая группа свободна в принятии решений при условии, что соблюдает принципы Двенадцати Шагов и Двенадцати Традиций ВДА, и не имеет никаких связей с посторонними организациями. Самостоятельность не означает, что группа изолирована и существует вне Сообщества. Мы не можем прикрываться самостоятельностью, чтобы изменять программу ВДА или искажать весть ВДА, с целью подогнать её под свои личные желания.

Самостоятельность не даёт группе права отказываться от принципов Шагов или Традиций. Группы ВДА остаются независимыми до тех пор, пока их деятельность не затрагивает ВДА в целом. Все группы должны стремиться сохранять



неизменность и целостность вести ВДА. Последняя включает в себя пять основных составляющих: Проблема, Решение, Спонсорство, а также Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций.

Самостоятельность позволяет каждой группе развивать собственную индивидуальность и в то же время нести весть идентичности и надежды. Благодаря самостоятельности мы можем принимать разумные, трезвые и взрослые решения по вопросам, затрагивающим нашу программу и наше выздоровление.

### **Финансовые средства группы ВДА – Седьмая Традиция**

В каждой группе должен быть казначей. Этот человек ведёт учёт средств, полученных на собрании, и хранит все чеки и квитанции. Казначей предоставляет группе ежемесячный отчёт и рассчитывает сумму пожертвований по Седьмой Традиции, передаваемых в Интергруппу и ВСО. Они отчисляются ежемесячно или ежеквартально.

Расчёт этих пожертвований осуществляется в соотношении 60/40. После того как группа оплатит все свои ежемесячные расходы и выделит деньги на разумный резерв, 60% остатка, как правило, направляется в местную Интергруппу и 40% – в ВСО. Разумный резерв обычно составляет сумму, которая покрывает двухмесячные расходы группы. Они состоят из оплаты аренды, коммунальных услуг и т.п.

Наиболее эффективным и действенным способом защиты финансов группы является счёт в банке, любые отчисления с которого требуют двух подписей.

### **Подотчётность**

Подотчётность и ответственность идут рука об руку. Финансовый отчёт группы должен быть доступен по первому требованию и соответствовать текущему положению дел. Эта ответственность лежит на казначее. Некоторые казначеи или секретари делают ежемесячный отчёт перед группой. Мы рекомендуем поступать именно так. Большинство групп ВДА обращаются со своими средствами должным образом, однако известны единичные случаи хищения или «потери» денег. Обязательное предоставление ежемесячного отчёта – один из способов, которым группа может следить за обращением собственных финансов.

Некоторые группы ВДА устанавливают простые процедуры для защиты своих средств. Здравым решением будет взять у человека, выбранного на пост казначея, Ф.И.О., адрес и телефонный номер. Нужно непременно связаться с казначеем, если он пропустил два рабочих собрания подряд. Мы стараемся реагировать адекватно и не выдвигать ложных обвинений, но в то же время заботимся о деньгах группы и защищаем средства Сообщества.

Если казначей не может присутствовать на каждом собрании, необходимо выработать правила обращения с денежными средствами группы в его отсутствие. По меньшей мере, он должен регулярно посещать рабочие собрания и бывать на обычных. Группе нужен такой казначей, который способен проявлять активность и всегда может предоставить актуальную информацию о средствах группы.

За средства, собранные в рамках Седьмой Традиции, каждый член группы несёт ответственность. В Сообществе бывали случаи неправильного обращения с финансами; те действия, которые предпринимали в этих ситуациях группы ВДА, демонстрируют нашу зрелость и здравый смысл. Для начала нужно приложить все силы, чтобы вернуть деньги. Необходимо связаться с казначеем или лицом, несущим ответственность за недостачу, и попросить вернуть деньги. Если у этого человека есть готовность, он признается в своём поступке и попросит дать ему возможность выплатить всю сумму. В этом случае группа предлагает простой, но прозрачный способ погашения долга. Лучше всего этот метод работает, когда сумма невелика. Нужно ясно оговорить, что человек должен со всей ответственностью отнестись к своему обязательству и возвращать деньги согласно предложенной схеме, без задержек и оправданий. Все подобные процедуры возможны только при условии, что участникам группы доступна финансовая документация, а значит по ней они могут определить обстоятельства случившегося.

Если украдена или растрочена крупная сумма денег, группа должна решить, обратиться в правоохранительные органы или дать возможность человеку выплатить деньги. Такое решение нужно принимать групповым сознанием. Мы должны рассмотреть все факты и найти баланс между стремлением защитить казну и состраданием к члену группы,

который вероятно сбился с пути выздоровления. Наша ответственность за возвращение потерянных или украденных средств не мешает рассмотреть возможность дать члену группы второй шанс.

Редко, когда приходится прибегать к помощи властей или подавать в суд, однако и эти варианты нужно учитывать.

### **Как устроена система обслуживания**

Девятая Традиция гласит: «Сообществу ВДА как таковому никогда не следует иметь организационной структуры; однако мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно подчинённые тем, кого они обслуживают». Группы создали Интергруппы, Региональные комитеты и Всемирную Сервисную Организацию, чтобы они помогали сохранять и нести весть ВДА с доброжелательностью к тем, кто ещё не знает о нашей программе. Поддержка и ресурсы для сервисных структур приходят из групп ВДА. Если у нас не будет помощи групп, если от них не будут приходить добровольцы, мы не сможем эффективно нести весть.

Комитеты обслуживают группы. За группами остаётся решающее слово в структуре обслуживания; однако, группы доверяют своим исполнителям, и поручают им сделать для ВДА всё возможное, не связывая их жёсткими правилами и инструкциями.

### **Литература на собраниях**

Поддерживайте связь с ВСО, чтобы всегда иметь актуальный список книг, брошюр и буклетов ВДА. Есть материалы стандартизированные и утверждённые Ежегодной Рабочей Конференцией. Откликаясь на нужды Сообщества, ВСО постоянно занимается изданием литературы, обеспечивая тем самым источник единства и согласованности вестей ВДА. Материалы, утверждённые ВСО, отмечены логотипом ВДА и защищены законом об авторском праве. Литературу, разработанную комитетами при поддержке группового сознания, можно высылать на рассмотрение Литературного Комитета ВСО, в котором будет принято решение относительно её публикации.

### **Выбор непрограммной литературы**

На собраниях члены ВДА могут использовать разнообразные книги и материалы, если они отвечают требованиям литературной политики ВДА. Такие тексты должны быть написаны в русле Двенадцати Шагов и Двенадцати Традиций и не противоречить Списку характерных особенностей (Проблеме), Решению и Спонсорству в ВДА. Кроме того, литература, не относящаяся к ВДА, не должна создавать атмосферу терапии на собрании или способствовать рекламе определённого автора. Мы просим каждую группу быть крайне осторожной в выборе сторонних материалов. Для размышления мы предлагаем вам следующие вопросы:

- Традиция 1. Поддерживает ли сторонняя литература рост сообщества ВДА, способствует ли единству и преемственности в передаче вестей?
- Традиция 4. Повлияет ли решение использовать подобные материалы на другие местные группы или Сообщество в целом?
- Традиция 5. Не создаёт ли решение группы использовать стороннюю литературу другой образ ВДА, иную идентификацию; не уводит ли наше выздоровление за рамки Двенадцати Шагов? Не потеряем ли мы из виду нашу основную цель – нести весть ВДА?
- Традиция 6. Не является ли использование сторонней литературы поддержкой конкретного автора? Не превращаются ли собрания группы во встречи по изучению конкретной книги, вместо собраний группы выздоровления ВДА?
- Традиция 8. Не превращает ли использование подобной литературы собрание двенадцатишаговой группы самопомощи в сеанс психотерапии?
- Традиция 10. Не нарушит ли это чьих-либо авторских прав?

Участникам собрания необходимо обязательно сообщить, что выбранная литература не утверждена и не рекомендована сообществом ВДА. Каждая группа должна оценить, чем может обернуться использование подобной литературы для новичка, ищущего выздоровления в ВДА.

### **Сторонняя литература и объявления на собраниях**

Литературу, не утверждённую ВСО, нельзя смешивать с книгами, листовками и другими материалами ВДА. Предполагается, что неутверждённые материалы, связанные с любыми внешними организациями, издателями, лечебными центрами или иными объединениями, будут размещены отдельно от литературы двенадцатишаговой программы выздоровления. Во время собраний участники не должны объявлять о сторонних мероприятиях (терапевтических сеансах, праздниках, семинарах и других событиях, не относящихся к сообществу ВДА).

## **Весть ВДА**

### **Привлекательность или пропаганда**

Наша программа основана на привлекательности, а не пропаганде. Существует разница между распространением информации и рекламной кампанией.

Привлекательность означает, что мы размещаем информацию там, где интересующиеся могут её получить. Это могут быть листовки, брошюры, буклеты, аудио или видео презентации, записи спикерских собраний или обсуждений, веб-страницы и информационные стенды. Характер этих материалов должен оставаться информативным, но не пропагандистским.

Мы можем распространять информацию о Программе не только в рамках Двенадцатого Шага. Литературу и расписания собраний мы можем приносить или отправлять почтой в школы, медицинские учреждения, офисы терапевтов, библиотеки и любые другие учреждения, которые готовы их принять. Прежде чем размещать любые материалы или листовки, мы просим разрешения.

Пропаганда в корне отличается от предоставления информации о собраниях или мероприятиях ВДА. Когда мы пропагандируем, мы соблазняем будущими результатами. Мы пользуемся рекламными трюками и раздаём ничем не подкреплённые обещания. Хотя в ВДА происходят чудеса и поразительные перемены, мы не даём обещаний и не произносим торжественных речей ни на публичных встречах, ни на собраниях. Мы можем только рассказать о том, как Программа улучшила нашу собственную жизнь, и пригласить человека на собрание.

## **Собрания в больницах и специальных учреждениях**

Семейная дисфункциональность – прогрессирующая болезнь. По её вине одни взрослые дети вынуждены обращаться за помощью в лечебницы или психиатрические клиники. Другие отбывают наказание в тюрьмах за преступления, совершённые в состоянии зависимости или созависимости. Взрослые дети часто проводят собрания ВДА, находясь в подобных учреждениях, и просят о поддержке. Члены ВДА могут приходить на такие собрания, когда бы и куда бы их ни позвали.

Взрослые дети, находящиеся в больницах или тюрьмах, с благодарностью принимают поддержку извне. Многие идут на собрания ВДА, как только их отпускают домой. Они становятся постоянными членами группы и несут весть надежды, которую когда-то получили сами.

Членам ВДА, несущим весть в одном из таких учреждений, следует иметь чёткое представление о программе ВДА. Здесь так же применимы рекомендации о том, как выступать и высказываться на собраниях. Мы представляемся взрослым ребёнком, понятно и честно говорим о своём выздоровлении и Программе. Пожалуйста, ознакомьтесь с информацией о высказываниях на собраниях ВДА в начале раздела.

Мы соблюдаем правила и распорядок всех учреждений. Мы не вступаем в дружеские или романтические отношения со взрослыми детьми, которые там содержатся. Мы приходим, чтобы нести весть выздоровления.

На собраниях в тюрьмах мы не оставляем номера своих телефонов, не передаём записки или письма заключённым и сами не вступаем с ними в переписку. Работать по Шагам или общаться по другим вопросам выздоровления необходимо женщинам с женщинами, а мужчинам с мужчинами.

Если мы будем соблюдать эти правила и применять на практике принципы Программы, мы поможем себе и взрослым детям в этих учреждениях. Это и есть наш Двенадцатый Шаг.

## **Двенадцать концепций всемирного обслуживания ВДА**

Двенадцать Концепций указывают мировым службам и группам их главную задачу – несение единой вести ВДА, при этом напоминают обслуживающим структурам об их ответственности перед Сообществом. Концепции помогают доверенным исполнителям распознавать волю ВДА и выполнять обязанности, возложенные на них. Мы привносим смирение и благодарность в эту работу. Мы действуем от имени Сообщества, сознавая, что оно на время поручило нам эти обязанности.

В конечном счёте, служение требует, чтобы мы отказались от своей личной воли и приняли волю Бога, чтобы делать Его работу. Концепции позволяют нам действовать разумно и эффективно, стремясь к более совершенному союзу с нашей Высшей Силой.

### **Концепция I**

В делах всемирного обслуживания ВДА высшие полномочия и окончательная ответственность всегда должны оставаться за коллективным сознанием всего нашего Сообщества.

### **Концепция II**

Полномочия по активному поддержанию наших мировых служб тем самым делегированы фактическому голосу, действенному сознанию всего нашего Сообщества.

### **Концепция III**

Для создания и поддержания чётко определённых отношений между группами ВДА, Советом попечителей ВСО ВДА, его персоналом и комитетами, а, следовательно, обеспечения их эффективного лидерства, предлагаем настоящим документом наделять каждый из этих элементов обслуживания традиционным «Правом принимать решения».<sup>1</sup>

### **Концепция IV**

На всех уровнях нашей структуры мы соблюдаем традиционное «Право на участие».

### **Концепция V**

Во всей нашей структуре обслуживания действует «Право на обжалование», гарантируя тем самым, что мнение меньшинства будет услышано, а личные жалобы будут тщательно рассмотрены.

### **Концепция VI**

От имени ВДА в целом наша Ежегодная Рабочая Конференция несёт основную ответственность за поддержание нашего всемирного обслуживания, и она традиционно принимает окончательное решение по многочисленным вопросам общей политики и финансов. Но Ежегодная Рабочая Конференция также признаёт, что ведущая инициатива и действительная ответственность за большинство подобных вопросов лежит, в первую очередь, на доверенных членах ВСО, когда они

---

<sup>1</sup> Право принимать решения, как оно определено здесь, относится к следующему:

- 1) по любому вопросу, независимо от уровня служения, каждый доверенный исполнитель имеет право и несёт ответственность голосовать на своё собственное усмотрение, если только ему не было дано другого указания;
- 2) в процессе принятия решений доверенные исполнители руководствуются Двенадцатью Шагами, Двенадцатью Традициями и текстом «Служение, как мы его понимаем»;
- 3) делегаты Ежегодной Рабочей Конференции являются доверенными исполнителями, поэтому опираются в равной степени на Двенадцать Шагов, Двенадцать Традиций, Двенадцать Концепций и текст «Служение, как мы его понимаем».
- 4) стандартная практика состоит в том, что подкомитеты, принимая решения, подчиняются органам, создавшим их и определяющим их параметры.



взаимодействуют между собой как Всемирная Сервисная Организация ВДА.

#### **Концепция VII**

Ежегодная Рабочая Конференция признаёт, что устав и внутренние документы ВСО ВДА являются юридическими инструментами: попечители тем самым полностью уполномочены направлять и вести дела по всемирному обслуживанию ВДА. В конечном счёте в достижении целей ВСО опирается на силу Традиций и собранные средства.

#### **Концепция VIII**

Главная ответственность и функция Совета попечителей Всемирной Сервисной Организации состоят в том, что его члены планируют и администрируют все вопросы, касающиеся глобальной политики и финансов. Совет и его первичные комитеты непосредственно управляют этими делами.

#### **Концепция IX**

Необходимым условием нашей будущей деятельности и безопасности являются достойные лидеры, а также здоровые и целесообразные методы их избрания. Попечители Всемирной Сервисной Организации Взрослых Детей Алкоголиков берут на себя прямое руководство всемирным обслуживанием.

#### **Концепция X**

Каждая служебная обязанность должна подкрепляться соответствующими ей служебными полномочиями; сфера установленных полномочий должна быть чётко определена – Традицией, резолюцией, конкретным описанием работы, Руководством по Рабочей Деятельности и Процедурам или внутренними документами.

### **Концепция XI**

Несмотря на то, что попечители несут окончательную ответственность за управление Всемирной Сервисной Организацией ВДА, они всегда должны опираться на помощь наилучших из возможных комитетов, служб, руководителей, сотрудников и консультантов. Поэтому состав основных комитетов и советов по обслуживанию, личная квалификация их членов, порядок вступления в должность, система ротации, взаимосвязи, особые права и обязанности наших руководителей, сотрудников и консультантов, наряду с базой для финансовой компенсации труда этих работников, всегда будут предметом серьёзного внимания и участия.

### **Концепция XII**

В любой своей деятельности Всемирная Сервисная Организация Взрослых Детей Алкоголиков обязана соблюдать дух Двенадцати Традиций ВДА, заботясь о том,

- чтобы Конференция никогда не становилась местом опасного сосредоточения богатства или власти,
- чтобы её разумная финансовая политика основывалась на поддержании достаточного количества финансовых средств, включая необходимый резерв,
- чтобы ни один из участников Конференции не имел безоговорочной власти над другими,
- чтобы все важные решения принимались путём обсуждения и голосования, по возможности, единодушно,
- чтобы никакие действия ВСО не имели характер персонального наказания и не подстрекали к общественной полемике,
- чтобы ВСО, действуя в интересах обслуживания ВДА, никогда не брала на себя руководящие функции,
- чтобы ВСО, как и Сообщество Взрослых Детей Алкоголиков, которому оно служит, всегда оставалось демократичным в помыслах и действиях.

(Адаптированные Двенадцать Концепций Анонимных Алкоголиков).

## **Всемирная Сервисная Организация ВДА**

Всемирная Сервисная Организация – это официальное наименование юридического лица, занимающегося обслуживанием Сообщества. Она состоит из добровольцев, избранных в качестве доверенных лиц в соответствии с законами Штата Калифорния, США.

ВСО обеспечивает понимание общей цели, поддерживает стабильность и целостность групп, Интергрупп и Региональных комитетов. Выступая центральным связующим звеном в общении групп, ВСО содействует единству и сходству собраний ВДА. Организация собирает и распространяет информацию о собраниях по всему миру. В ВСО группы ВДА и широкая общественность могут найти информацию о Программе, литературу и адреса встреч.

Миссия – единственная цель ВСО – состоит в том, чтобы нести весть выздоровления тем, кто страдает от последствий воспитания в алкогольной или другой дисфункциональной среде.

ВСО обслуживает телефонную линию, почтовый ящик, сайт, а также занимается электронной корреспонденцией, обеспечивая таким образом стабильную коммуникацию в рамках программы ВДА. Комитеты ВСО готовят литературу для утверждения Конференцией, выпускают ежемесячный журнал Комлайн, поддерживают связи между группами и обеспечивают информирование общественности.

Попечительский совет ВСО ВДА осуществляет надзор над ВСО и её деятельностью. В Совете участвуют члены Региональных комитетов ВДА, Интергрупп и групп. В промежутках между Ежегодными Рабочими Конференциями Совет проводит ежемесячные телеконференции по текущим делам Сообщества. Чтобы прослушать телеконференцию необходимо запросить номер доступа в ВСО или самостоятельно найти его на сайте. Раз в год Попечительский совет проводит очную встречу. Попечители также встречаются на Ежегодной Рабочей Конференции.

## **Ежегодная Рабочая Конференция**

В апреле проводится Ежегодная Рабочая Конференция, в ней принимают участие представители групп и Интергрупп, они обсуждают рабочие вопросы Сообщества и голосуют по ним. Эти вопросы касаются литературы, информирования общественности, проведения собраний в больницах и учреждениях и т.п. Ежегодные встречи проводит Попечительский совет ВСО ВДА.

# ПРИЛОЖЕНИЯ

## Приложение А ВДА в XXI веке: глядя в будущее с опорой на прошлое

---

### **Применение Шагов и Традиций для исцеления детской травмы**

#### **Дополнение к Программным Документам ВДА**

В данном документе рассматривается трёхсторонняя модель болезни/выздоровления, разработанная Комитетом по Красной Книге ВДА (тело/разум/дух), и содержатся предложения по организации и развитию важных идей и процессов, определённых комитетом как знаковые для достижения более полного выздоровления. Оглядываясь назад, мы также видим, что данная модель согласуется с концепциями выздоровления, ранее выработанными в Программе.

ВДА входит в новое тысячелетие, и мы стараемся интегрировать в нашу Программу огромное количество личного опыта, клинических исследований и текстового материала о взрослых детях и дисфункциональных семьях. Мы считаем важным помнить о принципе «Не усложняй» и его модификации «Не усложняй концепции». Поэтому мы предлагаем использовать понятие эмоциональной трезвости/интоксикации Билла У. как основу, направление и конечную точку выздоровления.

Выздоровление – не просто слова. Его можно представить и в конце концов достичь. Это кажется нам основным различием между ВДА и другими программами. Хотя ВДА для описания причины и последствий травмы использует термин «болезнь», он, как сказано в «Проблеме», означает процесс вынужденного приспособления или выученное поведение. Чему можно научить, от того можно и

отучить; пусть даже обратить вспять выученную беспомощность и боязнь нового (последствия травмы развития) крайне трудно. Эмоциональная трезвость, базовая онтологическая безопасность (Лэинг, 1965), открытость новому опыту (Роджерс, 1961), внутренний локус контроля (Роттер, 1982), автономия (Милгрэм, 1974), нонконформизм (Аш, 1955) и феноменологическая независимость от поля (Уиткин, 1965) – так разные авторы обозначают компоненты духовного пробуждения, счастья, радости и свободы. Можно сказать, что они описывают реализацию двух терапевтических идеалов: отсутствие излишнего напряжения в теле и нейтральную реакцию на символические ассоциации и мысленные образы травмы. Использование Шагов и Традиций для достижения этих идеалов, для встречи с прошлым и его завершения, ведёт к возвращению всех воспоминаний и таким образом – к выздоровлению. По сути своей это прустинский подход<sup>1</sup>. Целью является достигнуть уровня, где воспоминания травмы и прообразы внутренней зависимости больше не причиняют боль. Так исполняется Второе Обещание Анонимных Алкоголиков: «Мы не будем сожалеть о нашем прошлом и вместе с тем не захотим полностью забывать о нём».

Когда дети отчаянно пытаются контролировать разрушительные последствия семейной травмы, чтобы избежать или по крайней мере минимизировать ущерб, это наносит им вред в трёх важнейших сферах. Во-первых, им плохо на телесном уровне. Возьмём пример из работы доктора Марджори Тумим: если вы разгоняете машину до 150 км/ч с нажатым тормозом, механические повреждения очевидны и легко измеряемы (Смит, 2005). Этот антагонизм в нервной системе – одновременные импульсы возбуждения и торможения – отражает мучительный паралич, который испытывают дети в дисфункциональной среде под огнём двойных посланий, когда непонятно, убежать или остаться, чтобы защитить и обезопасить себя. Во-вторых, их мышление расщепляется. Взаимосвязанные символические фрагменты – фобии, навязчивое поведение, ночные кошмары, фантазии и табу (проблемы получения разрешения, с которыми сталкиваются все взрослые дети, три запрета<sup>2</sup> по Клаудии Блэк [1982] и мощнейший приказ «не помни») – все они используются для обезболивания за счёт «внутренней химии» (см. второй отчёт Программных Документов о диссоциации). Всё это – неотъемлемая часть телесной саморегуляции,

---

<sup>1</sup> Марсель Пруст – французский писатель, автор семитомной эпопеи «В поисках утраченного времени» (*Прим. переводчиков*).

<sup>2</sup> «Не говори, не доверяй, не чувствуй» (*Прим. переводчиков*).

контроля над энергией, обеспечивающего неустойчивое равновесие между торможением и возбуждением в уже разболтанной системе. Чуть больше торможения – и вы рискуете полностью обесточить систему (шок); чуть больше возбуждения – и вы рискуете получить инсульт. Внутренние и внешние наркотики, избегание людей или слияние с ними – на этом держится шаткая система адаптации к травме, это она помогает хоть как-то жить и выдерживать разрушительные силы, с которыми мы впервые столкнулись в семье. Это продолжение жалких, обречённых попыток обуздать и исправить семейную дисфункцию. В-третьих, дети чувствуют духовный надлом из-за неспособности справиться как с рассыпающейся семейной системой, так и с постоянной угрозой их личностной целостности. Они раздавлены духовно, подчас сломлены жестоким отношением и насилием, которые им приходится претерпевать. Они сброшены в пропасть, которую Большая Книга А.А. называет состоянием «жалкой и невыразимой подавленности»<sup>1</sup>. Вот та глубина травмы, которую придётся признать и лечить.

Подавление и вытеснение воспоминаний о нескончаемых страданиях и травмах вызывает боль. Не метафорическую или психическую боль, а физические мучения на уровне крови, плоти, нервов и костей. Важно заново осознать случившееся, потому что символические представления изначально непереносимого опыта стимулируют процессы защитной диссоциации. Любым попыткам изменить эти процессы будет возникать значительное сопротивление.

Как это ни парадоксально, решение состоит в том, чтобы сконцентрироваться на снятии стресса с организма, чтобы успокоить и излечить разрушенное болью тело всеми возможными психологическими и духовными средствами.

Ганс Селье в своём очерке об общем адаптационном синдроме (1980) разделяет стадию тревоги на две фазы: фаза шока и фаза противошока. К фазе шока, которую он не отделяет от изначальной фазы травмы, он относит различные признаки травмы: «тахикардия, потеря мышечного тонуса, понижение температуры и снижение давления крови» (с. 129). После этого наступает фаза противошока – «обратная реакция, для которой

---

<sup>1</sup> В 4 издании БК А.А.: «невесть откуда взявшемся и вызывавшему жалость состоянию упадка духа». Синяя книга: «жалкой и непостижимой деморализации» (Прим. переводчиков).

характерна мобилизация защитной фазы». Он добавляет, что «большинство вызванных острым стрессом болезней соотносятся с описанными двумя фазами реакции тревоги» (с. 129). В стадии сопротивления, наступающей после реакции тревоги, наступает «полная адаптация к стрессору» с «улучшением или исчезновением симптомов» и «одновременным уменьшением сопротивления к большинству других раздражителей» (с. 129). Это отличное описание диссоциативного отрицания перекликается с обнаруженным Марджори Тумим феноменом «парадоксального сглаживания» (Тумим и Тумим, 1975). Если стресс не прекращается, наступают истощение, коллапс, смерть.

Уэйн Критсберг (1985) для объяснения синдрома ВДА использует модифицированную концепцию травмы и шока, опираясь на модель Селье. Хотя он и не даёт своего определения терминам «травма», «шок», «сопротивление», его концепция интересна и многое объясняет. В ранних трудах по посттравматическому стрессу и потере онтологической безопасности Смит (1987) определил травму как максимальное возбуждение симпатической нервной системы в ответ на боль или угрозу боли. Детская реакция «борись или беги» достигает своего пика. Его определение позволяет хотя бы теоретически – как если бы это был лабораторный опыт или этологическое полевое исследование – систематизировать травматическое событие, когда бы и где оно ни происходило (в семье или вне дома, в течение дней, месяцев или лет). Мы можем вычислить, когда появились сопротивление и отрицание. Точно так же, в согласии с медицинским подходом, определяется шок: под ним подразумевают недостаточное кровоснабжение тканей головного мозга. Сочетание травмы и расширения центральных сосудов, наступающего при эмоциональной перегрузке, приводит к тому, что кровь буквально отливает от мозга. Сознательный контроль за поведением существенно нарушается или становится невозможным из-за полного отключения сознания.

Р. Д. Лэйнг (1965) так описывает потерю онтологической безопасности: она начинается с частичной потери связи с цельным (синтетическим) Я и другими людьми, а заканчивается погружением в хаотическое небытие или тотальную потерю связи с собой и другими. Это психологически-философское описание потери чувства базовой безопасности очень близко к описанию того, как травмированный человек проваливается в шок или теряет сознание. Несложно понять, что если систему перегружать



сильно и достаточно долго, или очень сильно одновременно, то она остановится или сломается. Для хрупкого детского создания это особенно верно. Подведя под концепцию базовой безопасности психофизиологическую основу (травма и шок), мы начинаем яснее видеть различия между жизнью до и после травмы. Подход также позволяет выработать измеримую, биологически обоснованную методологию лечения для восстановления чувства онтологической безопасности.

В «Списке характерных особенностей ВДА» (1991) Тони А. написал:

«Выздоровление – сложный процесс. Мы не можем вернуться в детство и попросить родителей любить нас той любовью, в которой мы нуждались. Это совершенно невыполнимо. Как взрослым детям алкоголиков нам нужно научиться самим заботиться о себе и реализовывать свои возможности. Нам нужно заглянуть внутрь себя, отыскать истоки наших чувств и прийти к пониманию своих трудностей и собственной роли в их возникновении.

Всё это возможно в рамках программы ВДА. Те из нас, кто выжил в кошмаре семейного алкоголизма, нуждаются в безопасном и спокойном месте, где мы могли бы излить душу, соприкоснуться со своими болезненными детскими чувствами и узнать, что мы не одиноки в своей борьбе. *В ВДА мы заплатили огромную цену за достижение этой ступени выздоровления* (Курсив добавлен, стр. XVI).

Как бы там ни было, Тони говорит: «процесс выздоровления работает» (стр. XVI). Он отмечал, однако, что в то время главной проблемой ВДА было «ограниченное понимание... процесса», которое он и хотел прояснить.

В Большой Книге А.А. Билл У. в начале главы «Заглянем в ваше будущее» пишет: «Мы стали подданными короля Алкоголя... леденящий душу туман одиночества окутал нас», и, если мы продолжали искать утешение в выпивке, наступало страшное пробуждение, «когда перед нами представляли четыре чудовищных всадника – Ужас, Замешательство, Разочарование, Отчаяние» (стр. 147). Тем не менее в конце абзаца он добавляет: «мы всё ещё живём в мире чудес».

Второе предсказание Билла касалось следующего рубежа – эмоциональной трезвости; сейчас её можно назвать чудом выздоровления для переживших травму развития. Билл закончил «Заглянем в ваше будущее» словами: «мы понимаем ограниченность наших знаний» и ответ на вопрос, как помочь тем, кто всё ещё страдает, придёт только тогда, когда «наш собственный дом будет в порядке» (с. 160). «Мы не можем передать того, чего у нас нет». В те времена не было представления о том, как использовать Двенадцать Шагов для выздоровления от травмы – поэтому и передать его было нельзя.

Слова Тони о высокой цене за достижение именно этой ступени выздоровления, показывают, как сложно было прорваться сквозь общественное и личное отрицание проявлений сформировавшегося в семье ПТСР (посттравматического стрессового расстройства). Его вера в то, что программа выздоровления работает, показывает, что многие люди, начиная с Билла и доктора Боба, привели свои дома в порядок и открыли себя руководству любящей Высшей Силы. Сейчас нам удалось собрать достаточно знаний и опыта, и мы можем передавать весть о выздоровлении от боли и последствий детской травмы. Как отметил Билл, если отношения с Богом строятся правильно, тогда «значительные события произойдут с вами и многими другими людьми. Для нас это – Великий Факт» (стр.160).

Опыт реинтеграции, впервые предсказанной Биллом, Тони и Джеком И. (автором Проблемы) и обозначенной нами выше, в ближайшие годы будет способствовать более эффективному применению Шагов и Традиций для восстановления целостности взрослых детей<sup>1</sup>. Описанная во Втором Шаге уверенность, что мы сможем вернуть или обрести здравомыслие; исполнение Двенадцати Обещаний, которое происходит, когда в Девятом Шаге мы возмещаем ущерб и налаживаем отношения с собой и другими, – вместе дают необыкновенное вдохновение работать по Программе. Когда мы делимся своими личными историями и опытом выздоровления; когда показываем другим взрослым детям,

---

<sup>1</sup> В письме своему другу Билл писал об углублении нравственной инвентаризации, принятой в А.А. Он хотел, чтобы она касалась «психического ущерба»: «...однажды, возможно, мы воспользуемся некой общей идеей психиатрии – исключив, разумеется, всю её запутанную терминологию – так вот, мы возьмём те её идеи, которые невротики могли бы применять друг к другу. Сделаем мы это, чтобы вывести нравственную инвентаризацию на более глубокий уровень, тогда она станет инвентаризацией психического ущерба, который можно заново прожить в беседах друг с другом. Я полагаю, настанет день, когда появится сообщество Анонимных Невротиков, и они займётся этим всем». Далее он говорит, что подобная инвентаризация коснётся «конкретных тем: неполноценности, стыда, вины, злости», они будут прожиты заново и потеряют свою силу. Тогда истинное, не невротическое Я выйдет наружу и перестанет прятаться (Письма с комментариями изданы в книге Роберта Фицджеральда «Душа спонсорства», цитируемый отрывок можно найти на стр.41-42 оригинального издания “The Soul of Sponsorship”, Hazelden, Center City, MN).

что боль и искажение реальности от постоянной борьбы с безумием заканчиваются и что духовное пробуждение, психологическая целостность, физическое здоровье и онтологическая безопасность вполне достижимы, – тогда наша Программа сияет внутренним светом и даёт надежду бесчисленному множеству взрослых детей, которые всё ещё страдают.

Лора Рассел (1984), Тиммен Чермак (1985) и первый отчёт Программных Документов ясно очертили связь между ВДА и военным посттравматическим синдромом. Однако уже в Десятой характеристике из Списка было сказано о травматической природе нашего детства и «пост-детских» мучениях, возникающих из-за травмы.

Майкл Сибо в замечательной диссертации «Уязвимая личность взрослого ребёнка алкоголика» (1983) перечислил 14 проявлений уязвимости: 1) внутренний конфликт при столкновении с потребностями другого; 2) уязвимость к нарциссической травме; 3) болезненное переживание проявлений собственной уязвимости; 4) уязвимость перед силой другого; 5) уязвимость к покинутости; 6) уязвимость к гневу другого; 7) отстранение как защита собственной уязвимости; 8) сдерживание тяжёлых чувств как способ защиты собственной уязвимости; 9) угодничество как способ защиты собственной уязвимости; 10) агрессия как способ защиты собственной уязвимости; 11) защита собственной уязвимости волевым контролем над своими чувствами и поведением; 12) контроль над другими как способ защиты собственной уязвимости; 13) роль «героя» как способ защиты собственной уязвимости; 14) мыслительная трансформация реальности как способ защиты собственной уязвимости.

Пункты 1, 2 и 3 объясняют природу и происхождение уязвимой личности; пункты 4, 5 и 6 показывают, как уязвимая личность проявляется во взаимоотношениях; пункты 7, 8, 11 и 14 описывают, как взрослые дети защищаются, перенаправляя энергию обратно против себя; а в пунктах 10, 12, 9 и 13 речь идёт о таких способах защиты, как агрессия и миротворчество. Разрешение данных проблем и восстановление от повреждений, вызванных стрессом и необходимостью сопротивления, – это задачи, составляющие ядро выздоровления. И хотя решение этих задач крайне важно,

первостепенной задачей является сохранение безопасности в уютном убежище под защитой Шагов и Традиций.

Основное внимание в первом отчёте Программных Документов уделяется теме безнадежности и отчаяния, которые приходят вместе с напрасными усилиями спасти семью и себя. Во втором отчёте подчеркивается необходимость внутренне полностью отделиться от больной семейной системы – психологически, эмоционально и духовно. В данном случае невозможно быть слегка нетрезвым или немного пьяным. Третий отчёт Программных Документов посвящён тому, как дорого приходится платить за выживание, когда оно требует прятать уязвимого и израненного ребенка в тюрьме изоляции; в нём также описано, чем оборачивается использование разнообразных методов, позволяющих поддерживать эмоциональную интоксикацию и оцепенение для защиты своей уязвимой личности.

В своей статье «Новые рубежи» Билл написал: «Стоит нам приглядеться повнимательней ко всем своим тревогам, большим и малым, как мы сразу же обнаружим, что тревоги эти коренятся в какой-то нездоровой зависимости, требующей нездорового удовлетворения. Давайте же, с Божьей помощью, постоянно отказываться от этих обременяющих потребностей. И тогда мы обретём свободу по-настоящему жить и любить; мы сможем сделать Двенадцатый Шаг по эмоциональной трезвости в отношении и самих себя, и других людей» (с. 5). Это, несомненно, очень ясно сказано. Теперь нам нужно понять, что это означает на практике в реальной жизни – каждый день.

Многолетняя участница нашей Программы вспоминает, как в начале своего выздоровления она испытала невероятную свободу, когда спонсор сказала ей, что она может уйти от безумия. Это великолепное послание, его вполне можно внести в Базовый текст Сообщества. Важно, однако, помнить, что мы не только можем уйти от безумия, но и прийти к здравомыслию.

Этот текст вырос из бесед и писем между председателем Комитета по Красной Книге ВДА и председателем Программного комитета, посвящённым будущему Программы.

## Библиография

- A., Tony & F., Dan (1991). *The Laundry List*. Pompano Beach, FL: Health Communications, Inc
- Alcoholics Anonymous, Third Edition (1976). New York: AAWS
- Asch, S. E. (1955). Opinions and Social Pressure. *Sci Am*, 193, 31–35
- Black, C. (1982). *It Will Never Happen To Me*. Bainbridge Island, WA: M.A.C. Publishing
- Cermak, T. (1985). *A Primer on Adult Children of Alcoholics*. Pompano Beach, FL: Health Communications, Inc
- Identity Papers (1996). Torrance, CA: Adult Children of Alcoholics WSO
- Kritsberg, W. (1985). *The Adult Children of Alcoholics Syndrome*. Deerfield Beach, FL: Health Communications, Inc
- Laing, R. D. (1965). *The Divided Self*. Middlesex, UK: Penguin
- Milgram, S. (1974). *Obedience to Authority*. New York: Harper & Row
- Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person*. Boston: Houghton Mifflin
- Rotter, J. B. (1982). Generalized expectancies for internal versus external locus of control of reinforcement, in C. D. Spielberger, gen. ed., *The Development and Applications of Social Learning Theory*. New York: Praeger
- Russell, L. (1984). *Alcoholism and Child Abuse*. Rutherford, NJ: Thomas W. Perrin, Inc
- Seabaugh, M. O. L. (1983). *The Vulnerable Self of The Adult Child of an Alcoholic: A Phenomenologically Derived Theory*. Doctoral dissertation, USC
- Selye, H. (1980). The Stress Concept Today, in I. Kutash and L. B. Schlesinger, eds., *Handbook on Stress and Anxiety*. San Francisco: Jossey–Bass

Smith, M. R. (1987). Post-Traumatic Stress and the Loss of Ontological Security: overcoming trauma-induced neophobia in adult children of alcoholics, in B. G. Braun, ed., *Proceedings of the Fourth International Conference on Multiple Personality/Dissociative States*, Chicago

Smith, M. R. (2005). Marjorie Toomim: A Remembrance. *Biofeedback*, 33 (2), 77–78

Toomim, M. & Toomim, H. (1975). GSR biofeedback in psychotherapy: some clinical observations. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 12 (1), 33–38

W., Bill (1958, January). The Next Frontier – Emotional Sobriety. *AA Grapevine*, 2–5

Witkin, H. A. (1965). Psychological differentiation and forms of pathology. *Journal of Abnormal Psychology*, 70 (5), 317–336.

# Приложение Б

## Как слушать Пятый Шаг

---

*«Признали перед Богом, собой и другим человеком истинную природу наших заблуждений».*

Слушать или принимать Пятый Шаг – это величайший акт служения, исходящий из любви. Для участия в этом процессе вам необходимо завершить собственный Пятый Шаг и остальные Двенадцать Шагов. Вы должны активно работать по Программе, посещать собрания и корректировать своё поведение в текущих взаимоотношениях.

В данном руководстве описан способ выслушать Пятый Шаг, предложенный одним из членов нашего Сообщества. Эти рекомендации согласуются с принципом «попутчика» и разработаны в соответствии с упражнениями из Красной Книги. Они не только дадут полезную информацию по взаимодействию на Пятом Шаге, но и помогут вам поддержать человека на пути с Шестого по Восьмой Шаг.

Это руководство предназначено для спонсора и подспонсорного, работающих по Шагам ВДА. Как правило, Пятый Шаг слушает именно спонсор. Тем не менее это могут сделать и другие люди. В их число входят психологи, духовные наставники и члены других двенадцатишаговых сообществ. Не стоит обращаться с такой просьбой к супругам, родителям, родственникам, друзьям или бывшим любовникам. Человек,

слушающий Пятый Шаг, должен понимать направленность и структуру Шагов ВДА. Хотя наша Программа похожа на другие, Четвёртый Шаг в ВДА шире и помимо личной инвентаризации включает в себя инвентаризацию семейной системы. Это означает, что члены нашего Сообщества исследуют не только собственные поступки, но и поведение родителей, а также сестёр и братьев. Слушателю необходимо понимать, чего именно мы пытаемся достичь с помощью Шагов ВДА.

Пятый Шаг – это символ мужества, которое потребуется, чтобы признать истинную природу своих заблуждений, не приукрашивая и не преуменьшая важность событий. Мы рассказываем о том, что с нами случилось, другому человеку и Богу. Член ВДА доверяет слушателю свою историю, не опасаясь осуждения. Для многих взрослых детей это будет первая возможность поделиться наиболее сокровенными подробностями своей жизни. Доверие – один из духовных принципов Пятого Шага. Второй принцип – честность.

Прежде, чем приступить к Пятому Шагу, необходимо закончить четыре предыдущих. Желательно, чтобы спонсор и подспонсорный и их проделали вместе. Седьмая глава – это прекрасный путеводитель, призванный помочь членам ВДА работать по Шагам со спонсором или психологом. Выполнение первых четырёх Шагов не ограничено по времени, но, как правило, член ВДА заканчивает их на первом году выздоровления. Кто-то справится с этой работой быстрее, другим времени потребуется больше. Не нужно торопиться поскорее завершить эти Шаги, но и затягивать с ними тоже не следует.



## **Слушая Пятый Шаг, необходимо:**

1. Понимать последовательность Шагов и цели, которые необходимо достичь в Четвёртом и Пятом Шагах.
2. Слушать с сочувствием и без осуждения.
3. После Пятого Шага помочь человеку приступить к Шестому, Седьмому, Восьмому и последующим Шагам.

### **1. Понимать последовательность Шагов и цели, которые необходимо достичь в Четвёртом и Пятом Шагах.**

В Двенадцати Шагах существует особая последовательность: мы достигаем дна, обращаемся за помощью и сталкиваемся со своим отрицанием. К Пятому Шагу человек уже признал бессилие перед последствиями семейной дисфункции и согласился, что они сделали его жизнь неуправляемой. Он обрёл готовность искать духовные решения с помощью Второго и Третьего Шагов. В Четвёртом и Пятом Шагах ему необходима честность и готовность открыто говорить о своей жизни с другим человеком. Именно на эти моменты мы обращаем внимание, когда слушаем Пятый Шаг.

В Четвёртом Шаге подспонсорный проводит тщательную и бесстрашную инвентаризацию. В ходе её обнажаются секреты, насилие и ложная лояльность дисфункциональной семейной системе. Он ищет ясности и возможности беспристрастно взглянуть на родительское поведение, которое повлияло на него в детстве и продолжает воздействовать во взрослом возрасте. Помимо этого исследуются собственные поступки, приносящие вред или продиктованные эгоизмом.

Слушая Пятый Шаг, вы не должны чрезмерно идентифицироваться с образами жертвы или преследователя в подспонсорном. Почти все взрослые дети были в положении жертвы, а также сами мучили других. В роли слушателя

следует сохранять внутреннее спокойствие. Мы подавляем побуждение спасти подспонсорного, когда он делится горестными подробностями детства. Мы можем испытывать сочувствие и сострадание, но по-прежнему оставаться нейтральными.

В Пятом Шаге мы поощряем подспонсорного ничего не утаивать, чтобы он мог освободиться от груза стыда и секретов. При случае мы можем кратко поделиться кое-чем из своего опыта, для установления идентификации, но стараемся не занимать много времени. Пятый Шаг посвящён истории подспонсорного.

## **2. Слушать с сочувствием и без осуждения.**

Как правило, взрослых детей никто никогда не слушал. Выслушать человека без осуждения – это наилучший подарок, который один взрослый ребёнок может дать другому. Сочувствие добавляет этому подарку духовный аспект.

Однако сострадание не означает, что мы перестаём обращать внимание подспонсорного на проблемное поведение. Мы мягко указываем на ситуации, в которых он повёл себя неправильно в отношении других. Мы помогаем ему увидеть истинную природу заблуждений. Мы слушаем без осуждения, но тем не менее обозначаем вопросы, в которых, с позиции нашего опыта, требуется возмещение ущерба. Мы замечаем проблемное поведение, которое в будущем подлежит инвентаризации, но не прерываем рассказ подспонсорного. Мы ждём, пока Пятый Шаг подойдёт к концу, и лишь затем предлагаем человеку сбалансированный взгляд на его сильные стороны и стороны, требующие доработки.

Пятый Шаг нужно слушать с большим вниманием. Мы стараемся обнаружить признаки того, что человек признал бессилие перед последствиями семейной дисфункции в Первом Шаге. Например, не слышим ли мы, что подспонсорный по-прежнему цепляется за убеждение, будто способен контролировать происходящее? Или он на самом деле старается отпустить и сосредоточиться на себе? Насколько он честен? Ищет ли помощи Высшей Силы?

### **3. После Пятого Шага помочь человеку приступить к Шестому, Seventhому, Восьмому и последующим Шагам.**

Чтобы выслушать Пятый Шаг, потребуются ручка, бумага для записей и тихое удобное место. В назначенный день подспонсорный приходит с множеством списков и таблиц из Четвёртого Шага, который содержит 12 упражнений. Все они должны быть выполнены, отображая тщательную и бесстрашную инвентаризацию всей жизни. Слушайте всё, что записано. Информация о дефектах характера и требуемом возмещении ущерба, как правило, поступает из упражнений № 5, № 7 и № 9. Упражнение № 12 представляет собой список положительных черт, которые помогут уравновесить проблемное поведение.

1. Инвентаризация черт из Списка (как они развивались)
2. Семейные секреты
3. Список стыда
4. Список покинутости
5. Инвентаризация ущерба
6. Подавленный гнев (обиды)
7. Отношения (романтические, сексуальные, дружеские)
8. Инвентаризация сексуального насилия
9. Инвентаризация отрицания (поведение родителей, поведение подспонсорного)
10. Посттравматическое стрессовое расстройство (таблица)
11. Упражнение с чувствами
12. Похвала

Эти упражнения позволяют выполнить Четвёртый Шаг в полном объёме, включая инвентаризацию дисфункциональной семейной системы наравне с собственным поведением подспонсорного.

Вам нужно записать временем, достаточным для выполнения Пятого Шага. Перед началом вы можете сообщить, что будете слушать без осуждения, а также заверить человека в соблюдении конфиденциальности. Всё, что будет сказано в ходе Пятого Шага, останется между вами. Вы также можете предупредить, что будете делать краткие пометки во время разговора. Они помогут вам составить список Шестого Шага и список возмещения ущерба для Восьмого. Старайтесь делать немного пометок, чтобы не отвлекать внимание говорящего. Не усложняйте.

### **Список Шестого Шага (дефекты характера)**

Перед тем как начать Пятый Шаг, возьмите лист бумаги и озаглавьте его «Список Шестого Шага». Слева напишите «достоинства», а справа – «дефекты характера» или «неэффективное поведение». Пока вы будете слушать подспонсорного, записывайте его положительные черты и проблемные качества, взаимодействовать с которыми помогут собрания, молитвы, ведение дневника, дальнейшая работа по Шагам. В рамках метода попутчиков вы можете подсказать подспонсорному, как определить дефекты характера, основываясь на собственном опыте прохождения Шагов. Подумайте о своей работе по Шагам и о том, как вы анализировали свои достоинства и недостатки. Помогите подспонсорному идентифицировать его черты. Многие взрослые дети способны распознать негативные мысли и поведение, но им сложно обнаружить хорошие стороны своей личности. Как спонсор и одновременно попутчик вы вправе указать человеку на его положительные качества. Ограничьтесь тремя или четырьмя примерами из вашего списка.

### **Пример: Список Шестого Шага**

<b>Достоинства:</b>	<b>Дефекты характера или неэффективное поведение:</b>
Самоотверженность	Эгоизм
Доброта	Оценочность
Творческие способности	Зависть/Ревность
Трудолюбие	Прокрастинация

Когда Пятый Шаг завершится, вы воспользуетесь этим списком, чтобы помочь человеку перейти на Шестой и Седьмой Шаги (избавление от недостатков). Ключ к решению этой задачи – найти баланс. В каждом взрослом ребёнке качества, нуждающиеся в доработке, уравновешены сильными сторонами личности.

### **Список возмещения ущерба Восьмого Шага**

Прежде чем приступить к Пятому Шагу, подготовьте ещё один лист бумаги, чтобы сделать список возмещения ущерба Восьмого Шага. Озаглавьте страницу. Пока подпосорный говорит, записывайте имена и случаи, с которыми придётся работать в Восьмом Шаге – «Составили список людей, которым причинили вред и преисполнились желанием возместить нанесённый им ущерб». Поместите имя подпосорного на первое место в списке. Мы должны сначала возместить ущерб себе и простить себя, и лишь потом предпринимать действия в отношении других.

Чтобы не усложнять процесс и не отвлекаться во время беседы, просто записывайте имя того, кому требуется возместить ущерб, в левой колонке. Поля «Что произошло» и «Чем компенсировать» заполните по окончании Пятого Шага.

**Например:**

**Список возмещения ущерба Восьмого Шага**

Имя того, кому будет возмещён ущерб (заполняется в процессе)	Что произошло (заполняется потом)	Чем компенсировать (заполняется потом)
--	-----------------------------------	--

**Образец заполнения Списка возмещения ущерба Восьмого Шага**

Имя	Что произошло	Чем компенсировать
Джон (подспонсорный)	Ненавидел себя, постоянно критиковал	Учиться любить себя
Сью	Повредил её автомобиль в припадке ярости	Оплатить ремонт машины
Майк	Сплетничал о нём	Прекратить сплетничать
Отец	Прилюдно ругался и посылал ему проклятия	Извиниться
Шеф	Воровал у него	Возместить украденное
Дочь	Обвинял её за своё плохое настроение или гнев	Пожизненное возмещение ущерба, попросить прощения

В дальнейшем вы воспользуетесь этими заметками, чтобы помочь подспонсорному сделать Восьмой Шаг. Составить подробный список возмещения ущерба вы вероятно захотите в другой день. В Восьмом Шаге мы только готовимся возместить ущерб, к конкретным действиям мы переходим в Девятом. Пусть подспонсорный прочитает текст Восьмого Шага из Седьмой главы, чтобы проникнуться идеей готовности. Помимо готовности необходимо определить

ущерб, который мы причинили. В некоторых случаях это материальный вред, который мы компенсируем деньгами, а в других – ущерб придётся возмещать пожизненно, день за днём меняя своё поведение. В каких-то ситуациях мы признаём свою неправоту и просим прощения у того, кому навредили. Как правило, мы говорим: «Я хочу возместить ущерб, который причинил тебе своим поведением. Это было неправильно/эгоистично/несправедливо с моей стороны (выберите один из вариантов или их комбинацию). Я учусь жить по-другому. Я не ищу оправданий и приложу все усилия, чтобы не допустить подобного в будущем. Мои извинения – это часть того, что я делаю, чтобы исправить случившееся».

Мы должны подтвердить свои слова программными действиями – посещением собраний и помощью другим. Помимо этого мы стремимся изменить своё поведение.

Если возникают вопросы по возмещению ущерба, то чаша весов ответственности склоняется в сторону подспонсорного. Мы хотим повзрослеть, а взрослость предполагает ответственность. Наша цель – освободиться от разрушительного поведения, которое приносит огорчения и ведёт к изоляции. Даже если непонятно, кто кому больше навредил, мы всё равно возмещаем ущерб при поддержке программы ВДА. Это лучше, чем жить с незавершёнными ситуациями прошлого.

## **Резюме по подготовке к Пятому Шагу**

1. Назначьте дату для Пятого Шага.
2. Подготовьтесь и просмотрите упражнения Четвёртого Шага из Седьмой главы. Эти списки и таблицы подспонсорный принесёт с собой.
3. В назначенный день, до прихода подспонсорного, подготовьте в блокноте шаблон для списков по Шестому и Восьмому Шагам. Когда вы будете слушать, не переусердствуйте с записями, кратко отмечайте дефекты характера, положительные черты и имена людей, которым потребуются возмещать ущерб.

4. Когда приедет подспонсорный, скажите ему, что будете слушать с сочувствием и объективностью. Объясните, что Четвёртый и Пятый Шаги требуют предельной честности, чтобы установить истинную природу наших заблуждений. Предупредите, что сможете помочь подспонсорному распознать положительные качества и проблемные зоны, чтобы сбалансировать личную инвентаризацию, а также подготовиться к Шестому и Седьмому Шагам.
5. Начните Пятый Шаг.
6. По окончании просмотрите список Шестого Шага. Расскажите, как вы определяли собственные дефекты характера и положительные качества. Помогая подспонсорному сделать то же самое, не усложняйте. Приведите по три примера положительных черт и дефектов характера, которыми он обладает. Это позволит избежать фиксации на одних лишь недостатках, к тому же человек не будет перегружен непомерно длинным списком. (В конце данной инструкции приведён список дефектов и положительных качеств, с помощью которого вы определите пункты для проработки в Шестом Шаге).
7. Вместе выберите день, когда обсудите Список возмещения ущерба Восьмого Шага.
8. Поручите подспонсорному по возвращении домой прочитать текст Шестого Шага из этой книги. Там он найдёт указания, как перейти к Шестому и Седьмому Шагам и осуществить интеграцию черт из Списка характерных особенностей.



## **В помощь подспонсорному: определение положительных качеств и дефектов характера**

### **Возможные дефекты характера:**

Эгоизм, оценочность, прокрастинация, перфекционизм, зависть, жадность, похоть, чувство превосходства, нечестность, злословие, мелочность.

### **Положительные качества (примеры):**

Сильный	Участливый	Спонтанный	Надёжный	Проворный
С чувством юмора	Вежливый	Творческий	Стойкий	Добрый
Чувствительный	Талантливый	Любящий	Рассудительный	Трудолюбивый
Честный	Хороший слушатель	Принимающий	Настоящий друг	
Волевой	Организованный	Духовный	Скромный	Участник ВДА
Умный				

## **Обсуждение Восьмого и Девятого Шагов**

В Восьмом Шаге от нас требуется обрести готовность возместить ущерб тем, кто пострадал от наших поступков, в то время как Девятый Шаг переводит эту готовность в действия. Составляя список возмещения ущерба в Восьмом Шаге, необходимо учитывать семейную ситуацию подспонсорного. Одни дисфункциональные семьи представляют собой реальную или потенциальную угрозу применения насилия. В других приняты унижительные замечания и присутствует болезненное отрицание происходящего. Хотя мы стараемся не прогнозировать, чем закончится возмещение ущерба, мы всё же помним, что выполнение Шага не должно поставить нас в ситуацию, где мы сами можем пострадать. Также мы не пользуемся возмещением ущерба, чтобы выяснять отношения с родителями или родственниками. Девятый Шаг – это наша попытка исправить причинённый вред и простить себя и других участников событий. Мы делаем лучшее из возможного, чтобы компенсировать ошибки прошлого, но в то же время ограждаем себя от потенциальных неприятностей.

Мы не унижаемся и не умоляем. Мы знаем, что делаем всё правильно. Наша позиция основана на смирении и искреннем желании восстановить баланс. Некоторые примут

нашу искренность, другие нет, но мы верны своему выздоровлению. Да, нам приходилось ранить свою семью обидными замечаниями, осуждением, а иногда и рукоприкладством. Мы наносили ущерб и, возможно, получали сдачи. Однако мы фокусируемся на своём поведении, потому что только так сможем пойти дальше. Не нужно оправдывать свои действия, пытаюсь избежать компенсации вреда.

В то же время, подспонсорный может быть жертвой инцеста, эмоционального и физического насилия со стороны родителей или членов семьи. Безусловно, ребёнок не несёт ответственности за чужую болезнь. Он не был её причиной и не сможет от неё исцелить. Однако в рамках Двенадцати Шагов необходимо возместить ущерб за свое эгоистичное или разрушительное поведение во взрослом возрасте, что позволит нам измениться внутренне и содействовать развитию ВДА и общества в целом. Непременно найдутся поступки самого подспонсорного, которые являются насилием по отношению к его семье. Возможно, так выражались его месть и желание причинить боль в ответ на травмы, полученные от близких. Кроме того, подспонсорный мог пользоваться чувством вины человека, который совершил над ним насилие, и вымогать у него деньги в качестве платы за молчание. Всё это далеко от здорового поведения, но вполне поправимо, если есть честность и готовность жить полной жизнью, без тайн и зависимостей.

Стоит ли жертве инцеста возмещать ущерб своему насильнику за тот вред, который она нанесла ему после отъезда из дома – это вопрос, требующий ещё более тщательного обсуждения. (Для подробной информации прочитайте текст Восьмого Шага). В этих случаях мы опираемся на опыт Сообщества и стараемся точно увидеть суть вещей, поскольку все мы находимся в разных обстоятельствах. Некоторые члены ВДА не будут возмещать ущерб семье, в которой процветает жестокость и насилие, из соображений личной безопасности и сохранения собственного достоинства. Зачастую члены таких семей не раскаиваются и не выздоравливают. Там по-прежнему присутствуют похоть, извращение и полное отрицание происходящего. Подспонсорный должен в первую очередь защитить себя. В таких экстремальных условиях прямое возмещение ущерба, как правило, не проводится; однако взрослый ребёнок может освободиться от стыда,

которым окружено сексуальное насилие, если продолжит целенаправленную работу по Двенадцати Шагам и поиск руководства Высшей Силы. В то же время он может продолжить возмещать ущерб другим людям из списка Восьмого Шага. Планка по-прежнему высока – только так мы можем поступить правильно и обрести внутреннюю свободу. Путь, который ведёт к выполнению Восьмого и Девятого Шагов, требует большого мужества и крайне важен для выздоровления.

Известны случаи, когда жертвы инцеста лично возмещали ущерб родителю или члену семьи, совершившему насилие. Здесь под ущербом понимается поведение взрослых детей после отъезда из дома. Заручившись поддержкой, люди оказывались способны оценить ситуацию и воплотить духовную цель Восьмого и Девятого Шагов, не разрушая при этом чувство собственного достоинства. Они знали, что возмещают ущерб за свои взрослые поступки, причиной которых послужило насилие, совершённое над ними в семье. По существу, взяв ответственность за собственные дальнейшие действия, они отпускают стыд, которым окутано сексуальное насилие. Как правило, полное прощение обидчика наступает в этих ситуациях гораздо позже.

Таков опыт нашего Сообщества. Вместе с молитвой и искренним желанием продолжать работу по Шагам он поможет нам обрести устойчивый душевный покой.



# Приложение В

## О названии Сообщества

---

Существуют разные группы для взрослых детей, но есть только одно сообщество Взрослых Детей Алкоголиков. Оно первым создало специальную литературу о последствиях воспитания в дисфункциональной среде и разработало двенадцатишаговую программу по этой проблеме. А также сформулировало «Решение».

В прошлом не раз возникали споры о названии Сообщества. Его члены предлагали добавить или изъять некоторые слова. Несколько групп решили изменить название ВДА в надежде, что смогут таким образом привлечь больше новичков. Их благие намерения не дали убедительных результатов.

Мы считаем, что Всемирная Служба ВДА должна чтить наше оригинальное название и происхождение. Сообщество было основано под именем «Взрослые Дети Алкоголиков». Чтобы сохранить доверие к себе и помочь взрослым детям увидеть ценность своего прошлого, нам нужно уважать прошлое Сообщества и видеть его ценность.

Все зарегистрированные группы называются группами Взрослых Детей Алкоголиков. Каждая из них самостоятельна, и при регистрации становится частью Сообщества. Чтобы наше Сообщество могло сохранить своё единство и по-прежнему привлекать новых членов из семей с различными типами дисфункций, крайне важно сохранить имя ВДА. Мы убеждены,

что Взрослые Дети Алкоголиков сумели распахнуть свои двери людям из самых разных семей, не утратив при этом изначальной цели и предназначения. Наша книга подтверждает это.

Между членами ВДА гораздо больше сходств, чем различий. Все мы либо считаем себя проигравшими в попытках спасти семью, либо виним себя за её несчастья. Вне зависимости от того, в какой именно дисфункциональной среде мы выросли, в нашем мышлении есть один общий дефект – мы твёрдо верим, что могли контролировать развитие событий и сохранить семью. Также для всех нас существует единое решение – это духовное пробуждение; мы приходим к нему, когда в работе по Двенадцати Шагам находим Бога, как мы его понимаем. Кроме того, каждому из нас необходимо стать себе Любящим Родителем и начать помогать другим, чтобы продолжить своё духовное развитие. Таковы основы Сообщества. Они были заложены в самом начале его существования и почти 30 лет поддерживают и ведут нас.

Комитет по Большой книге (Путеводителю) ВДА

**Базовый текст сообщества Взрослых Детей  
Алкоголиков  
Индекс**

**-А-**

**Агностик/атеист:** 79, 107, 141, 145

**Адаптивность:** 71-72, 102-103

**Ал-Анон** (отделение ВДА от Ал-Анон): xxxiii, 85, 465, 561; группа Надежда взрослых детей алкоголиков: vii, xxxii-xxxiii, xxxvii, 552

**Алатин:** vii, xii, xxxi-xxxii, xxxvii, 475, 552

**Алкоголизм** (концепция болезни): xx, xxvii, 25, 26, 31, 53, 57, 62, 63, 105

**Анонимность:** 223, 415-416, 548, 549-554, 607-608; пресса, радио, телевидение, кино и электронные средства общения: 542-545

**Анонимные**

**Алкоголики:** xiii, 607; ВДА не заменяет А.А.: 125, 340, 373; открытость сообщества: 61-64, 504-505; Шаги: xxxv-xxxvi, 91, 93, 119-120, 593; модель спонсорства: 369; Традиции: 490, 593

**-Б-**

**Базовая безопасность:** 624

**Баланс** (равновесие): 109, 112-113, 115, 156, 198, 201, 225-226, 243, 251, 323, 361, 439, 442, 532, 572

**Безопасность** (защищённость): 83n, 86, 87, 89, 168, 200; ранняя потеря: 53, 82, 85

**Безразличие** (родителей): 27, 31, 75-76, 155

**Безумие:** 84, 131, 134, 136, 137, 355, 358, 359

**Бережность:** 9, 82, 106, 115, 254, 295, 309, 590

**Бескорыстие:** 222, 226, 288

**Беспомощность** (выученная): 101-102, 134, 317

**Бессилие:** xxii, 18, 89, 122, 273, 291, 357, 409, 458; бессилие перед: xxix, 219, 243, 361, 387, 406, 515; бессилие и выученная беспомощность: 101-103; Первый Шаг: 82, 122, 155, 219

**Благодарность:** 139, 292, 373, 469, 525; список благодарности: 324

**Близость:** 6, 83, 84, 366

**Бог** (как мы Его понимаем): 79, 107, 108, 116, 138, 144, 231, 249, 265, 271, 283, 439; см. также «Бог полицейский»

**«Бог полицейский»:** 107, 141

**Болезнь алкоголизм:** xxvii, xxxviii, 12-13, 25, 26, 56n, 458

**Болезнь семейная дисфункциональность:** xxvi, xxxv, 22, 25, 27, 56, 67, 75, 96, 99, 105-106, 125, 143, 156, 170, 177, 544, 582, 621

**Боль:** xix, xxx, 28-29, 68, 70, 83, 87, 100, 139, 178, 194, 197, 212-213, 288, 355, 356, 392, 624; зависимость от боли: 13, 16, 23, 69, 457; воссоздание семейной боли и покинутости: 136, 457

**Большие сроки выздоровления:** 376, 381, 497, 583-584

**«Борись, беги, замри»:** ххii, 82, 624

**Боязнь успехов и поражений:** 431, 442-443

**Братья и сёстры:** 19, 97, 102, 296, 406, 417

**Бросить** (перестать): 120, 144, 207, 301, 491

**Будущее:** 154, 156, 230, 255, 257, 290, 345, 481, 487, 500, 617

## **-В-**

**ВДА в интернете:** 480, 546, 557, 559

**ВДА или ВД-А** (для названия сообщества Взрослых Детей Алкоголиков используются обе аббревиатуры): хii-xv, хvi, хxi, 75, 82, 91, 107, 332-334, 350, 505, 544, 557-558, 645-646

**ВДАтин:** 350, 475-487

**Вера:** ххv, 76-77, 78, 79, 106-107, 130, 133, 142, 146, 281, 291, 423, 581

**Веселье:** см. Радость, Юмор, Игра

**Взрослые Дети Алкоголиков:** см. ВДА или ВД-А

**Взрослый ребёнок** (определение): vii, x-xi, хii, 3, 302

**Вина:** 162, 250, 344; унаследованное чувство вины: 239-240; компенсаторная вина: 232, 244-245; чувство вины: 8, 15, 49, 82, 83, 87, 111, 113, 115, 162, 165, 180, 192, 244-245, 344; без зазрения совести: 9; здоровая вина: 9, 170, 250; освободиться от вины: 239-240

**Власть** (и властные фигуры): 8, 10-11, 123, 167, 355, 358, 361, 379, 417, 498, 532, 576, 615

**Внуки алкоголиков:** 53, 56л, 245, 291, 338-339, 448-450

**Внутреннее мужество** (и внутренняя сила): 95, 171, 195, 214, 229, 231, 237, 275

**Внутренние «наркотики»:** 16, 23, 24, 158, 457, 458; см. Также Зависимость (первичная или эндогенная), Пара-алкоголик

**Внутренний Ребёнок или Истинная**

**Личность:** хiii, хiv, ххiv, ххvi, 7, 29, 66, 84, 100, 166-167, 172, 296, 298, 302, 309, 312, 328, 330; позитивные утверждения: 328, 329-330; связь с Высшей Силой: 72-73, 264, 313, 314; работа горя: 275-278; Внутренние Дети: 314-315; устанавливать связь: 90, 147, 150, 203, 206, 296, 298, 304-306, 313, 316-317; ухаживать: 114, 142, 319-320, 322, 597; изначальная любовь: 302, 434; защищать: 113, 159, 229, 243; родительское отношение: 66, 82, 207, 298, 309, 326; саботаж: 303, 311, 318-319; спонсорство: 376, 382

**Возбуждение:** хххiv, 16, 23, 69, 87, 158, 266, 273, 589

**Возмещение ущерба:** 109, 112-114, 232-233, 239-247, 252, 641-643; составление списка: 229, 232, 234, 637-638; способы возмещения: 235-236, 241-244, 639

**Возможности:** 268, 292, 492, 609



**Волноваться:** 16, 24, 27, 243, 335, 581

**Воля:** 144, 223, 264, 376, 496; правильное применение: 212, 223

**Воображение:** 203, 258, 268

**Воспоминания:** 29, 171, 173, 181, 194, 201, 253, 305, 315, 409; возвращение воспоминаний: 305-306, 461, 462; стремление всё вспомнить: 34, 92, 304, 622

**Восприятие:** хxi, 7, 102, 103, 107, 168, 177, 192, 342, 355, 356, 438

**Воспроизводить:** 21, 154, 194, 197, 223, 240; насилие: 9, 28, 174; воссоздавать семейную динамику дома и на работе: 16, 98, 219, 391, 416-419, 420, 535

**Всемирная Сервисная Организация ВДА:** 509, 557, 619-620; регистрация группы: 559, 602-603; см. также Двенадцать Концепций ВДА

**Выбор:** 79, 147-148, 258-259; отсутствие выбора: 69, 103, 155-156, 255, 457; настоящий выбор: 95, 108, 256; от отрицания к способности различать суть вещей: 148, 156, 256, 259

**Выборы:** 499-500, 529; доверенные исполнители: 560, 606; Интергруппы и региональные комитеты: 604

**Выживание:** хxvi, хxviii, 16, 87, 88, 94, 105, 231, 335, 344, 420, 432, 435, 442, 470; больше чем выживание: 72, 112, 389, 429, 433, 434

**Выздоровление:** xiv, хxiv, хxviii-хxix, 66, 69,

75, 117, 149, 185, 334, 345, 348, 431, 438, 447, 581, 601-602, 625; познание и выздоровление: 50, 367; родительское отношение: 297, 298, 300; последовательность: 123, 346, 377, 387-388, 453-454, 515; шесть рекомендаций: 571; камни преткновения: хxiii, 51, 287, 582; инструменты: 256, 304, 334; Двенадцать Шагов: 91, 119-120, 331, 568-569; см. также Эмоциональная трезвость

**Высказывания** (выступления): xiv, 147, 213, 360, 376, 379, 424, 515, 547; этапы развития высказываний: 578-584; высказывания на собраниях: 279, 396, 441, 561, 567, 572-575, 576-578; см. также Общение

**Высшая Сила:** 72, 78, 79-80, 89, 143, 170, 196, 219, 249, 267, 271, 283, 295, 434, 494, 501, 550; истинный родитель: 75, 108, 116, 141, 149, 155, 254, 267, 295, 436; найти: 76, 79, 106-107, 131, 133, 134, 137, 313, 330, 435; выздоровление: хiii, хxvi, 99, 141, 142, 144, 214, 225, 256, 265, 266, 333; см. также Бог, как мы Его понимаем

**Высший авторитет:** 489, 497, 615

**Выученная беспомощность:** см. Беспомощность

**-Г-**

**Гибкость:** 94, 102

**Гнев:** 11-12, 29, 83, 158, 161, 162, 260, 303, 312, 452, 485; инвентаризация: 172; см. также Ярость

**«Говори, доверяй, чувствуй»:** 160, 230, 291; см. также Семейные правила («не говори, не доверяй, не чувствуй, не помни»)

**Голос** (обрести собственный голос): xxiv, 73, 116-117, 441, 495; см. также Критикующий Родитель/голос

**Горе** (скорбь): 68, 82, 83, 110, 150, 200-201, 331; горе и потери: 163, 199, 200; горе в форме депрессии: 172, 199, 201; работа горя: 34, 182, 196, 201-203, 275-278, 372, 376; измерение горя и потерь: 204

**Готовность:** 50, 146, 210, 223, 233, 285, 304, 313, 369, 386, 454, 464, 506, 633, 641

**Границы:** 102, 123, 148, 250, 320, 373, 413-414, 419, 430, 443, 483; определение: 346-347; отказывать: 329

**Групповое принятие решений:** 501, 595, 596; перекрёстные высказывания: 575-576, 610; что делать с нарушителями: 534, 538

**Групповое сознание:** 63, 490, 492, 493, 497-498, 499-500, 501, 597; медитация: 502

**Группы** (и собрания): 292, 332, 346, 348, 350, 404, 450, 475, 489; средства: 599, 609-610; условие: 510; ситуации: 482, 492, 494, 508, 509, 511, 520, 525, 645; что делать с проблемными участниками: 534-535,

575-576, 584-585; регистрация группы: 602-603; что читать: 510, 586-592; см. также Собрания

-Д-

**Давать** (и получать): 88, 120, 369, 373, 525, 529; отдать власть: 103, 217; отдавать то, что получили: 349, 371, 598; служение: 280, 281, 290, 348, 363; не давать советов: 386, 564

**Двенадцать Концепций ВДА:** 596, 615-618

**Двенадцать Традиций ВДА:** xxxvi, 79, 346, 489-490, 550, 566, 592; Первая Традиция: 491-496, 550, 585; Вторая Традиция: 497-502, 550; Третья Традиция: 63-64, 503-507, 550; Четвёртая Традиция: 508-512, 551, 608; Пятая Традиция: 513-517, 551; Шестая Традиция: 518-521, 551; Седьмая Традиция: 522-526, 551, 565, 609, 610; Восьмая Традиция: 527-531, 551; Девятая Традиция: 532-537, 551, 611; Десятая Традиция: 538-541, 551; Одиннадцатая Традиция: 542-548, 551; Двенадцатая Традиция: 549-554

**Двенадцать Шагов ВДА:** xiii, 91, 92-93, 95, 99, 290, 331, 332, 345-346, 387, 435, 454, 568-569, 586, 646; Первый Шаг: xxxvi, 96, 102, 104, 118-129, 155, 156, 201, 219, 237, 285, 387, 405, 568, 570; Вторым Шаг: 107, 130-137, 141, 155, 237, 568, 633; Третий Шаг: 79, 107-108, 138-149, 155, 210, 237, 568, 633; Четвёртый Шаг: xxix, 110, 150-189, 210, 219, 237, 568, 633;

Пятый Шаг: 110, 189, 190-206, 210, 214, 237, 285, 568, 631-640; Шестой Шаг: 111, 205, 207-216, 220, 237, 569, 636-637; Седьмой Шаг: 111, 215-216, 217-226, 237, 256, 569; Восьмой Шаг: 112-113, 227-234, 237, 238, 569, 637-638, 641-643; Девятый Шаг: 113, 114, 221, 230, 235-249, 569, 626, 641-643; Десятый Шаг: 114, 115-116, 250-262, 307, 569; Одиннадцатый Шаг: 116, 263-278, 569; Двенадцатый Шаг: 80, 116-117, 279-294, 469, 513, 516, 528, 546, 569

**Девизы:** 51, 52

**Действовать** (а не реагировать): хіх, б, 48, 115, 137, 147, 224, 231, 259, 283, 415, 590

**День рождения** (День Рождения в ВДА – празднование юбилеев выздоровления): 348, 567

**Деньги:** личные: 9, 40, 103, 114, 167, 232, 235-236, 242, 246, 343, 456, 522, 523, 528; групповые: 508, 518-520, 522-526, 609-610

**Депрессия:** ххviii, 12, 17, 32, 143, 172, 182, 199

**Дети Алкоголиков** (ДА): 475-476, 478, 483, 484, 486

**Детство:** vii, ххxvi, 7, 17, 20n, 32, 33, 71, 83, 84, 94, 100, 154, 199-200, 204, 273, 279, 296-297, 302, 334, 347, 417, 430, 434, 451, 625

**Дефекты характера:** 188, 207-208, 210, 215, 220-221, 225; чем отличаются от черт из Списка: 111-112, 208-209, 211; список Шестого Шага: 214, 636-637

**Диаграмма семейных отношений:** 126-128

**Диссоциация:** 17, 87-88, 203, 253, 269, 459; определение: 344

**Дневник:** 202, 260, 305, 309, 337, 376, 440, 636

**Дно** (Достигнуть дна): 65-73, 99, 123-124, 336, 579-580

**Доверенный исполнитель:** см. Служение

**Доверие:** 42, 103, 200, 206, 234, 256, 265, 277, 285, 296, 303, 319-320, 325, 361, 366, 403, 404-405, 442, 479, 533, 536

**«Доза» покинутасти** («доза» стыда): 136-137

**Достижения:** ххiv, 36, 39, 58, 93, 187, 304

**Достичь дна:** см. Дно

**Достоинства** (найти баланс в инвентаризации по Четвёртому Шагу): 171, 188, 190, 202, 261, 636-637

**Друг:** 141, 188, 289, 291, 365, 379, 402, 482

**«Духовная, а не религиозная»:** 75-80, 106, 141, 275, 350

**Духовная дилемма:** 61, 75, 143, 275, 350

**Духовное пробуждение:** 116, 271, 281, 283, 286, 288, 302, 347-348, 392, 469, 583, 646; базовые характеристики: 285-286; поддерживать духовную форму: 252, 291; разновидности пробуждений: 283-284

**Духовный опыт:** хv, 284, 285, 287-288, 302, 347-348

**Душевный покой:** 16, 116, 124, 195, 200, 374, 442, 477; молитва о душевном покое: 89, 274, 562

**Душевный раскол:** 60, 124

**-Е-**

**Единственная цель:** хvi, 76, 513; медитация: 496, 517

**Единство:** хiv, 491-495, 497

**-Ж-**

**Жалость к себе:** 113, 201, 573

**Желание:** 50, 222, 242, 506; единственное требование для членства в ВДА: 64, 338, 340, 346, 503-505

**Желания:** 430, 431, 433, 550

**Жертва:** 14, 24, 156, 158, 176, 201, 248, 279, 349, 602, 633

**Жизнестойкость:** 71-72; отыгрывание: 70; см. также Самодостаточность

**-З-**

**Заблуждения:** истинная природа: 190-191, 197, 198-199, 205, 632; см. также Возмещение ущерба, Ущерб

**Забота о себе:** хxiv, 32-33

**Зависимое поведение:** 7, 20n, 83, 101, 130, 154, 173, 265, 356

**Зависимость:** хxviii, 4, 31, 51, 143, 289, 438, 448; родительская: хx, 7, 25-26, 53, 59, 158, 487; первичная или эндогенная (8 и 13-ая черты Списка): 16, 23, 56, 69, 136, 456-458, 622; вторичная или экзогенная (4-ая черта Списка): 12-13, 69, 339, 458-459, 623

**Зависимые личности:** 6, 17-18, 158

**Зависть:** 215, 221, 641

**Здесь и сейчас/ быть здесь и сейчас:** см. «Только сегодня»

**Здоровая вина:** 9, 170, 250

**Здоровый выбор:** 361, 442, 477, 591

**Здоровый стыд:** 440

**Здравомыслие** (и ясность: 91, 107, 131, 135-136, 137, 154, 274, 628

**-И-**

**Игра:** хxiv, 172, 222, 255, 328, 392, 443, 572; см. также Веселье, Юмор

**Идентификация:** см. История (идентификация с другими)

**Идентичность (личность):** х, 4, 70, 84, 86, 92, 172, 266, 268, 279, 293, 295, 296, 320, 429, 430, 441, 495, 550

**Изоляция:** хxiv, 10, 40, 83, 102, 143, 169, 219, 247, 342, 417, 423; изоляция в детстве: 85, 86, 357-358; изоляция в выздоровлении: 51, 70, 73, 82, 127, 147, 186, 213, 252, 257, 361, 571, 582, 590; выбор изоляции: 401; потерянный ребёнок: 135

**Инвентаризация ущерба:** 170

**Инвентаризация:** 108-110; себя: 156, 159, 160, 164, 170, 172, 173, 175, 214, 430, 626n; родителей/семьи: хvi, 157, 167, 168, 169, 173-175, 183, 190, 219; Десятый Шаг/каждый день: 114-115, 250-251, 254, 257-258, 307

**Индивидуальность:** 495

**Инструменты**  
(выздоровления): 256,  
304-305, 334; на работе:  
426-427

**Интеграция:** 111-112,  
116, 163, 208-209, 220-  
221, 256-257, 296, 304,  
308, 323, 325, 326, 328

**Интернализация**  
**родителей:** 22-27, 30-31,  
35, 39, 45, 48, 89, 429;  
обратный процесс: 429

**Инцест:** 58, 114, 173-174,  
175, 232-233, 460

**Исполнение:** 174, 187,  
392

**Истинная Личность:**  
xv, xxviii, xxix, 31, 163,  
266, 268, 298, 302-303,  
429; см. также  
Внутренний Ребёнок

**История ВДА:** xviii-xx,  
xxxi-xxxix; группа  
Поколения: xxxi, xxxiii-  
xxxiv, 552; Джек И.:  
xxxi, xxxviii-xxxix, 56,  
626; Тони А.: vii, xi, xii,  
xxxi-xxxvii, 3, 16, 52n,  
70, 109, 157, 267, 288-  
289, 294n, 583, 625

**История:** 22, 167, 378,  
485, 545, 572-573; найти  
ценность прошлого: 116,  
279, 334; идентифика-  
ция: xiv, 60-61, 117, 365,  
484, 515, 572-573; узнать  
свою историю: 56n, 92,  
578; рассказать свою  
историю: xiv, 34, 80, 108,  
110, 117, 159, 191, 285,  
424, 546

**Исцеление:** xviii, xxx,  
51, 52, 76, 83, 98-99, 102,  
141, 149, 157, 173, 181,  
185, 288-289, 295, 322,  
461, 626-627; Внутрен-  
него Ребёнка: 90, 312,  
361; процесс: xxiii, 72,  
114, 269, 360, 590;  
травмы: xiii, 265

**-К-**

«КАК» (честность,  
непредубеждённость и

готовность): 285, 309

**Как организовать**  
**новую группу ВДА:**  
559-561

**Как слушать Пятый**  
**Шаг:** 189, 205, 631-643

**Категоричное**  
**мышление** (чёрно-белое  
мышление): 24, 43-47,  
115, 208

**Компульсии:** 4, 69, 100,  
124, 247-249, 288

**Контроль:** xxii, 36, 39-  
43, 104, 138, 143-147,  
155, 258-259, 405

**Концепции** (Двенадцать  
концепций мирового  
обслуживания ВДА): см.  
Двенадцать Концепций

**Кризис:** 70, 137, 284,  
291, 300, 336, 579

**Критика:** 15, 47, 156,  
308, 366

**Критикующий**  
**Родитель/ голос:** 11, 35,  
48-50, 115, 196, 207, 254,  
296, 298-299, 306-308,  
337, 435, 581

**-Л-**

**Литература ВДА:** xxxi,  
53, 334, 480, 559-561,  
602, 611; см. также  
Литературная политика

**Литературная**  
**политика** (Литература,  
одобренная  
конференцией ВДА):  
xxxvi, 510, 611, 612; см.  
также Литература ВДА

**Личность/Я** (и  
расколота личность):  
xv, xxviii, 82, 108, 247,  
266, 289, 298, 429

**Лишённая обвинений:**  
xvi, 52, 109, 157, 159

**Ложная Личность:** xv,  
xxvi, xxviii, 7, 61, 105,  
112, 135, 289, 298, 336,  
554

**Лояльность** (семейной  
лжи): 123; ощущение

предательства своей  
семьи: xxiii, 301-302,  
406, 576, 633

**Любовь к себе:** см.  
Любовь

**Любовь:** xxiv, 6, 30, 60,  
75, 86, 100, 102, 123, 162,  
168, 249, 269-270, 289,  
296, 298, 330, 357, 625;  
путаем любовь с  
жалостью: 12-13, 18, 99,  
365, 405; любовь к себе:  
84, 93, 197, 234, 261, 282,  
288-289, 434, 436-439,  
442

**Любящий Родитель:**  
xxiv, 204, 295, 297, 298-  
299, 300, 301, 308, 309,  
310, 326, 327, 337, 399,  
436; родительское  
отношение: 9, 195-196,  
214, 226, 282, 296, 297,  
299, 326; см. также  
Критикующий  
Родитель/голос

#### **-М-**

**Медитация:** 114, 116,  
263, 264, 347; и  
эмоциональная  
резвость: 265;  
направленная  
медитация: 275-278;  
методы: 271-272; тексты  
медитаций ВДА: 330,  
496, 502, 507, 512, 517,  
521, 526, 531, 537, 541,  
548, 554

**Международная  
привлекательность:** 94,  
465

**Международное  
сообщество:** xii, 350,  
465-473

**Мечты:** 285, 429-431,  
432-433, 477, 481

**«Мнение доктора»:**  
xxvii-xxx

**Модель болезни** (тело,  
разум, дух): xxvi, 17, 105,  
544

**Молитва:** 72, 79, 93, 107,  
142, 143, 217, 223, 249,  
263, 265, 273-275, 427,  
433; Третьего Шага: 149;  
Четвёртого Шага: 171;  
Пятого Шага: 206;  
Седьмого Шага: 220-221;  
придумывать  
собственные молитвы:  
274-275, 278

**Молодёжь:** см. ВДАтин,  
Дети алкоголиков

**Мотивация:** см.  
Готовность

**Мужество:** 160, 171, 231,  
242, 359, 459, 632

**Мученик:** 40-41, 43, 128,  
156, 197

**Мысленный сценарий:**  
273-274

**Мышление:** см. Типы  
мышления

#### **-Н-**

**Награда:** 95, 186, 442;  
см. также Обещания

**Надежда:** xiv, xv, 57, 73,  
91, 108, 117, 144, 163,  
330, 519, 528, 581

**Нарциссизм:** 289, 436,  
437, 442

**Насилие, типы:**  
физическое: 28-29, 97;  
религиозное: 148-149;  
сексуальное: 24, 148,  
173-174, 233, 248;  
вербальное и  
эмоциональное: 15, 29,  
30, 31, 32, 34, 97

**Насилие:** xvi, 18, 27, 58,  
71, 86, 143, 156, 193, 197,  
370, 461, 478; отрицание:  
22, 105, 161, 175-176,  
192, 202, 306, 344, 355;  
воссоздание/повторение:  
13, 176-177, 232, 349,  
642; и ПТСР: 180-182,  
269, 344

**Наследственный стыд  
и насилие:** 28, 98, 108,  
109, 151

**Негативные послания:** 48, 115, 273, 306-307, 420; см. также

Критикующий  
Родитель/голос

**Независимость:** 79, 80, 88, 326

**Ненависть к себе:** 24, 82, 89, 154, 159, 190, 361, 391, 434, 435

**Непредубеждённость:** 107, 113, 134, 141, 148, 153, 285, 313, 377

**Неприсоединение:** 510, 515, 602, 608

**Непрофессионализм:** 527, 528-530, 551

**Непьющий родитель:** см. Пара-алкоголик

**Нерешительность:** 82, 87, 355, 622

**Неуправляемость:** 104, 120, 121, 136, 155, 333

**Новичок:** 100, 293, 370, 376, 513, 571, 579; вводное собрание для новичка: 566-567, 569-571

**-О-**

**Обвинения:** viii, xxiii, 7, 15, 35, 158, 234, 238, 250, 251, 298, 299, 421, 344

**Обещания:** 104, 171, 194, 255, 442-443, 591

**Обида:** 24, 168, 172, 200, 239, 380, 421, 494, 581

**Обучение:** xxii, xxx, 3, 9, 24-25, 29, 30, 32, 34, 40-41, 44, 73, 80, 87, 95, 100; применять: 252-253; чувства: 260; выученный контроль: 42; научились терпеть насилие: 68; выученная беспомощность: 101, 105; научились выживать: 94;

учиться в спонсорстве: 366, 373; наша история: 92, 108; научиться правильно ссориться: 47; научиться любить себя: 110, 282; научиться допускать ошибки: 440; научиться отказывать: 115; научиться доверять: 110; Шаги: 114-115; Двенадцатое Обещание: 104; отучиться: 622

**Обходной путь:** 287, 294n

**Общение** (говорить и слушать): 192, 206, 214, 291, 367, 374, 403-404, 405, 441, 547, 576; см. также Высказывания

**Одиночество:** 124, 164, 168, 173, 191, 285, 397, 401, 471

**Одобрение (утверждение себя):** 60, 61, 134, 151, 252, 300, 302, 307, 309, 337, 440, 578

**Ожидания:** 29, 36, 58, 182, 183, 297, 319, 380

**Опирается на собственные силы:** 522, 525, 526, 551

**Оптимизм:** 303; см. также Надежда

**«Опыт, сила и надежда»:** viii, xiv, xxix, 117, 359, 360, 374, 510, 514, 590

**Организационная структура** (которую не следует иметь ВДА): 532, 533, 536, 611

**Осанка:** 37, 49, 143, 203, 444

**Основа (ощущение твёрдой почвы под ногами):** 163, 272, 287, 288, 434; программа ВДА: 520

**Осознанность:** 75, 96, 437, 568, 580

**Отвержение**

(родительское отвержение): xxvi, 85, 289, 331, 420, 425

**Ответственность:** xxxv, 7, 14, 15, 88, 109, 115, 202, 206, 231, 280, 346, 371, 463, 500, 514, 569, 574, 590, 609, 616, 639

**Отделение от семьи:** 34, 88, 108, 123, 295, 429-430

**Отмечать**

(радоваться/веселиться): 261, 324, 329, 348, 404, 477, 553

**Отношения:** xxix, 3, 12, 13, 21, 100, 123, 133, 135, 219, 224, 239, 255, 265, 291, 339, 393, 398, 401, 403-405, 406, 414, 429, 430, 434, 471, 581, 589, 590; дружеские: 326-327, 402; инвентаризация: 173; шаблон отношений: 265-266; романтические: 7, 51, 270, 393, 402; спонсор/ подспонсорный: 365, 366, 370, 384; на работе: 402, 417, 424, 549

**Отпустить:** xxii, 39, 40, 89, 120-121, 138, 146-147, 217, 281, 284, 405

**Отражение:** 84, 86, 231, 323, 349, 360, 497, 571

**Отрицание:** xi, xxiii, 22, 32, 53, 82, 96, 105, 124, 155, 201, 259, 448, 563; категории отрицания: 91-92, 344, 453-454, 580; инвентаризация отрицания: 175-177

**Отыгрывание:** 4, 69, 72, 154, 174, 185, 198, 248-249, 269, 288, 347, 349, 461, 535, 558, 571, 614; отыгрывание через служение: 432, 602; позиция насильника (Другой Список): 8-9; см. также Зависимость и Срыв

**Оценивать:** 15, 44, 118, 127, 212, 308, 342, 424; см. также Выбор

**Оценить прогресс в**

**Программе:** 33, 51, 52, 147-148, 210, 252, 255, 257-259, 367, 401; препятствия: 112; см. также Эмоциональная трезвость, Прогресс

**Оценочность:** 222, 249, 250, 251, 298, 307, 641

**Ошибки:** xxiv, 38, 48, 93, 103, 109, 135, 137, 192, 307, 310, 369, 371, 439-440

**-П-**

**Пара-алкоголик** (пара-алкоголизм): 6, 20n, 23-24, 26, 56n, 69, 100, 134, 158, 166, 335, 438, 449, 456-458; определение: 335

**Пассивная агрессия:** 24, 36, 40, 72, 404

**«Первым делом главное»:** 51, 52, 298, 345, 459

**Передача из поколения в поколение:** xvi, 22, 56n, 125, 127, 166, 170, 339; механизм передачи: 23-24, 27, 56n, 449

**Передышка:** 171, 174

**Перекрёстные высказывания** (запрет перекрёстных высказываний): 341-342, 564, 573-576

**Перемены:** 252, 406-412, 414, 415, 576, 578, 590

**Переносчик:** 417

**Перфекционизм:** 11, 29, 35-39, 58, 210, 338, 402, 419, 440, 487

**Подавление** (чувств): xxiii, 16, 87, 260, 589; воспоминаний: 409, 590; см. также Отрицание

**Подарок:** выздоровления: 66, 147, 212, 266, 484, 528; дар дружбы: 402; отчаяние: 70; духовные дары: 268, 275



**Поддержка:** 29, 152, 406; обращаться за: 304, 383, 426, 463; давать: 161, 279, 354, 373-374, 403-404, 496, 575; программы ВДА: 73, 82, 84, 125, 160, 170, 212-213, 254, 295, 326, 327, 358, 384, 451

**Позитивные**

**утверждения:** 174, 187-188, 329, 437-438, 444; для Внутреннего Ребёнка: 328; для спонсора и подспонсорного: 386; для психотерапии: 463-464

**Познание** (отличие от выздоровления): 29, 50-51, 367, 376

**Поиск одобрения:** см. Угодничество

**Поиск:** 34, 65, 70, 80, 108, 116, 187, 267, 268, 275, 294, 304, 347, 350, 573, 646

**Покидание себя:** 11, 65, 68, 139, 154, 288, 356, 391-392, 434-435

**Покинутость:** 10-11, 24, 58-59, 60, 83, 85, 100, 135, 150, 154, 162, 168, 181, 190, 224, 281, 397, 466-467, 486; встретиться с : 158, 195, 284-285, 402, 405, 425, 443; инвентаризация: 169-170; отличие от здорового отделения: 123, 202, 341, 377, 430; см. также Покидание себя

**Положительное:** 86, 90, 150-151, 160, 174, 188, 225, 307, 322-323, 337

**Попустительство** (потакание): 40-41, 290, 377

**Попутчик** (спонсор): 219, 365, 368, 369-371, 374, 376-384, 529, 631, 636

**Последовательность:** 60, 603, 609, 615

**Последствия:** xxviii, 22-23, 31-32, 71, 111, 156, 196, 334, 339, 340, 358, 387, 448, 452, 506, 622-623

**Посторонние вопросы:** 76, 346, 515, 518, 538-540, 551; см. также Единственная цель

**Посттравматическое стрессовое**

**расстройство** (ПТСР): xxvi, xxviii, 119, 160, 177-184, 624-626; определение: 344-345; возможные причины: 28, 181-182, 472; возможные симптомы: 12, 178-183, 345, 460-461; упражнения по ПТСР: 181-184

**Потеря:** см. Горе

**Потребности** (и желания): 6, 15-16, 103, 147, 152, 224, 286, 301, 335, 404

**Похвала:** 15, 19, 30, 38, 58, 417, 420, 438, 553; недостаток похвалы: 38, 188; упражнение на похвалу: 187-188

**Правда:** xxiii, 27, 31, 42, 97, 152, 217, 356, 359, 477

**Правила** (ограничения): 532-534; см. также Семейные правила

**Практиковать** (духовные принципы): 114, 252-253, 281, 282, 288, 416

**Предательство:** xxiii

**Предельная честность:** 27, 197, 198, 246, 640

**Представитель группы:** 348, 499, 604, 620; Интергруппа: 529, 598, 600, 604, 620

**Пренебрежение:** xxvi, 17, 27, 29, 31, 34, 71, 91, 152, 181, 182, 199, 202, 204, 451

**Преуменьшать:** 105, 192, 197, 248, 299, 464; см. также Отрицание

**Привлекательность, а не пропаганда:** 542-547, 613-614

**Приводить в порядок других:** 122, 243, 513, 564, 575, 646

**Привязанность:** 7, 37, 84, 97, 204, 357

**Принципы** выше личностей: 549, 554, 601

**Принятие себя:** 4, 36, 76, 142, 251, 435, 441, 504

**Принятие:** хіх, 9, 83, 84, 92, 185, 294, 393, 404, 487, 492, 498, 568; см. также Принятие себя

**Проблема** (текст на основе Списка): хiv, хххi, 55, 397, 589

**Программные документы:** 81-84, 85-90, 99, 351, 353-363, 628

**Проекция:** 27, 101, 335

**Просить о помощи:** 46, 51, 66, 67, 73, 103, 144, 145, 219, 294, 301, 420; принимать помощь: 145, 346, 435, 455

**Прошлое:** ххii, ххiii, 26, 83, 90, 153-154, 201, 231, 240, 423, 461, 472, 563, 577, 590, 622; ценность: 108, 116, 255, 279, 282, 645

**Прощение себя:** хххvi, 113, 114, 115, 213, 221, 228, 233-234, 245, 288, 387, 504, 582, 637

**Прощение:** 29, 113, 114, 139, 171, 190, 233, 235, 243, 248, 272, 289, 290, 361, 638-639, 643; см. также Прощение себя

**Психотерапия** (и психология): 181, 333, 372, 447-448, 451-455, 564; как найти психолога: 455-456, 462-463;

информированный психолог: хiii, 453; какие вопросы задать: 462-463

**Психотерапия:** см. Психология

**Путаница:** 14, 24, 180, 256, 274

## **-Р-**

**Работа по программе:** 334, 393, 590; быть спонсором: 367-369; 373-374, 376-384; быть подспонсорным: 96, 280, 376-381; Внутренний Ребёнок: 66, 108; посещение собраний: 44, 50, 73, 125, 155, 244, 290, 342; родительское отношение: 234, 282, 295, 326; последовательность Шагов: 346, 387-388, 568-569; Двенадцать Шагов: хiii, 91-94, 97, 118, 119, 120, 138

**Работа с зеркалом:** 440, 441, 444

**Работа:** повторение: 416, 417, 420; роли: 421-422, 424; применять Программу на работе: 402, 415, 423, 425, 426-427, 542

**Рабочий список:** 416-419

**Равенство:** 366, 369, 386, 483

**Радость** (веселье): 83, 95, 98, 122, 163-164, 186, 240, 259, 264, 290, 293, 324, 362, 402, 569; веселиться и играть: ххiv, 186, 203, 222, 255, 311, 319, 328, 572, 581, 583; Внутренний Ребёнок: 303; внутренний дух: 360; ограничения: 383; Шестое и Седьмое Обещания: 443; см. также Юмор

**Разнообразие:** xiv, 60-61, 505, 514

**Рана** (раненные): 71, 83, 199, 289, 434, 440, 535, 569; душевная рана: 94, 124

**Расколотая личность:** см. Личность

**Расслабление:** 38, 39, 116, 253, 259, 263, 266, 272, 323, 392

**Решение:** 33, 79, 107, 138, 142, 144, 145, 415

**«Решение» ВДА:** xxxi, 50, 75, 264, 331, 422, 542, 544, 562, 602; текст для группы: 590; Любящий Родитель: 108, 295, 326

**Рисковать:** 144, 145, 186, 237, 359, 405, 590

**Родители:** xvii, xxiii, xxxvi, 4, 6, 7, 11, 13, 18-20, 21-25, 27, 32, 35, 56л, 89, 95, 230-231, 412; насилие: 232; извлечь послания: 429; справедливость: 27, 159, 181; прощение: 202, 243; поколение: 238; любовь к: 288-289, 477; непьющий родитель: 53, 54, 56л, 157-158

**Родительское отношение:** 195-196, 225-226, 234, 265, 282, 295, 296, 297, 298, 299, 309, 326, 337, 430; см. также Любящий родитель

**Рост** (личностный): 93, 115, 222, 237, 286, 369, 383, 426, 514, 572, 583; духовный: 73, 158, 263, 439; рост группы: 500, 511

**Ругаться (ссориться):** 128, 229, 495; ругаться честно и нечестно: 47, 494, 495

**-С-**

### **Самодостаточность**

(положиться только на себя): xxiii, 67, 70, 102, 144, 219, 369, 376, 582; компульсивная самодостаточность; 103, 122, 301

**Самооценка:** 15, 37, 187, 321, 419, 437-438, 443, 476

**Самостоятельность:** xxxvi, 333, 511, 515, 561; групп ВДА: 508, 510, 511, 532; руководство для групп: 509; ограничения: 508, 608, 609, 645

**Сбалансированная инвентаризация:** xxxvi, 109, 151, 157, 171, 188, 190, 636-637

**Сверхбдительность:** 12, 160, 161, 178, 193, 251, 254, 280, 345, 405, 420, 472, 480

**Свобода:** 79, 80, 83, 85, 88, 90, 146, 147, 157, 192, 208-209, 224, 237, 240, 265, 284, 372, 402, 454, 590, 643; см. также Выбор

**Связь:** 265

**Сдаться:** xxii, 76, 93, 95, 120-121, 124, 149, 156, 376, 431, 435, 454, 459, 501, 515, 545, 602

**Секреты:** 22, 106, 193, 194, 207, 257, 379, 396, 405, 406, 412-413, 545, 576; инвентаризация семейных секретов: 167

**Секс:** 20, 173; зависимость от: 4, 33, 65, 147, 201, 247-248, 459, 558; здоровый секс: 402

**Семейная болезнь:** xi, 13, 22-23, 56*л*, 105-106, 125, 589

**Семейная система:** xiv-xv, xvi, xix, xxi, xxxv, 22, 126-128

**Семейные правила** («не говори, не доверяй, не чувствуй, не помни»): xx, xxxiii, 24, 109, 110, 192-193, 185, 304, 405, 574

**Семейные роли** (герой, козёл отпущения, потерянный ребёнок, шут): 70, 97, 123, 134, 155, 336, 417, 421-422

**Семья** (биологическая): 16, 53-54, 60, 96, 127, 196, 371, 382, 409, 537; границы: 95, 123, 135; отношения с: 123, 132, 214, 280, 341, 406, 407-414; см. также Отделение от семьи

**Семья** (в ВДА): 393, 421

**Сила воли:** 122-123, 215; см. также Сдаться

**Сила:** 89, 103, 116, 149, 158, 202, 217, 224, 232, 243, 361, 434; Одиннадцатый Шаг: 116, 266, 273, 275

**Склонность к зависимому поведению:** 4, 12-13, 60, 65, 125, 173, 185, 253, 338

**Служение:** 93, 354, 432, 439, 499, 535-536, 603-606, 611, 615, 631; заниматься служением: 223, 279, 280, 288-290, 292, 348, 349, 489, 513, 528, 551; «Значение служения»: 353-363; должности: 597-601; см. также «Служение, как мы его понимаем»

**«Служение, как мы его понимаем»:** 601-602

**Слушать:** 138, 234, 244-245, 254, 258, 263, 274-275, 279, 296, 299, 319, 325, 367, 374, 403-404, 479, 485, 575, 577, 634;

когда нас слушают: 118, 147, 162, 191-192, 213, 574; см. также Общение

**Смех:** 252, 424, 458

**Смирение:** 213, 221, 222, 223-225, 236, 242, 257, 274, 290, 377, 501, 550

**Собрания:** посещение собраний: 44, 73, 96, 155, 244, 333, 339, 345, 380, 391, 393, 503; проблемные участники: 534-535, 575-576, 584-585; организация собраний: 559-560; средства от Седьмой Традиции: 599, 609; примерный формат собрания: 562-565; ситуации в группе (конфликты, развитие): 510-511; типы собраний: 566-567; как высказываться на собраниях: 572-573, 576-578, 579-584; условия регистрации в ВСО ВДА: 510, 602-603; приветствие новичков: 569-570; см. также Группы

**Собрания в больницах и учреждениях:** 292-293, 351, 493, 546

**Созависимость:** 20, 60, 166, 402, 406, 438, 449, 456-457; определение: 6, 100, 335; см. также Зависимость

**Сознание:** 268, 284

**Сопереживание:** 60, 139, 346, 365, 515, 573, 634

**Сострадание:** 309, 346, 634

**Список характерных особенностей** (шаблоны поведения): xiv, xxi, xxvi, 4, 7, 8, 10-18, 20*п*, 22, 61, 118, 155, 285, 313, 336, 337, 338, 347, 387, 434, 471, 570, 612; определение: 3, 334-335; инвентаризация: 164-167, 221;

отличие характерных особенностей от дефектов характера: 111-112, 208, 209, 211, 215; изначальный Список: х-хi, ххiiii-ххiv, ххvii, 587-588, 589; Другой Список: 8-9, 176; Рабочий Список: 416-421; книга «Список характерных особенностей ВДА»: ххvi, 52n, 625

**Сплетни:** 16, 43-44, 177, 212, 256, 307, 440, 552; предвестник срыва: 70

**Спонсор:** см. Попутчик

**Спонсорство:** 343, 365-367, 369-371, 373-374, 376-384, 385, 528; как слушать Пятый Шаг: 631-643; типы спонсорства: 368, 372, 374-375, 582; семинар: 389-390; письменные задания: 387-388

**Спонтанность:** 147, 172, 258, 303, 354, 362

**Способность различать суть вещей:** 259, 308, 501; см. также Выбор

**Сравнивать:** 204, 307, 308, 581

**Срыв:** 347, 382, 494, 582; характеристики: 69, 70, 154-155, 391-392, 495; см. также Дно

**«Стоп»** (не будь слишком голодным, злым, одиноким, уставшим): 52, 427

**Страдание, исцеление, помощь другим:** 108, 279-280, 367, 590

**Страх:** хxi, хxiv, ххiv, 10-12, 16, 23-25, 26, 39, 41, 56n, 69, 100, 101, 135, 148, 159, 162, 186, 224, 260, 326, 336, 371, 379, 392, 402, 442-443

**Стыд за своё тело** (стыд за свой голос): 441

**Стыд:** ххii, 10, 12, 16, 34, 36, 58n, 68, 115, 143, 150, 152, 162, 200, 239, 240, 250, 288, 338, 344, 441, 573, 590, 634; наследственный стыд: 98, 157, 238; здоровый стыд: 440; инвентаризация: 168-169; «доза» стыда: 136-137

**Счастье:** 41, 135, 307, 358

**-Т-**

**Творчество:** хxiv, 155, 222, 225, 275, 278, 284, 296, 328

**Тело, разум, дух:** см. Модель болезни

**Терпение:** ххх, 72, 106, 112, 124, 210, 222, 300, 426, 432, 440, 537

**Типы дисфункциональных семей:** 57-59, 338

**Типы мышления:** 35; категоричное мышление: 43-48; контроль: 39-43; Критикующий Родитель: 48-50; перфекционизм: 35-39

**Тони А. :** vii, xi, ххxi-ххvii, 52n, 70, 157, 267, 288, 294n, 625

**Травма:** хiii, хxvi, хxviii, 17, 178-183, 624; см. также Посттравматическое стрессовое расстройство

**«Три цели ВДА»:** 82

**«Только сегодня»:** ххх, 107, 146, 149, 195, 255, 259, 290, 345, 459, 639

**Тринадцатый Шаг:** 349, 571

**Трудности** (испытания): 237, 240, 255, 286, 290, 393, 581

**-У-**

**Убегать:** ххii, 463; от чувств: 136, 137, 174, 288; от себя: 68, 342

**Убеждение:** 88, 273, 302, 356, 434, 439; в существовании Высшей Силы: 75-79, 106-107, 108, 141-142, 283; «Мы убеждены ...»: хiii, хiv, хv, 23, 27, 75, 143, 168, 172, 177, 260, 271, 434, 438, 457, 558, 645

**Уважение:** 82, 95, 112, 265, 282, 310, 346, 349, 362, 366, 386, 403, 404, 495, 502, 550, 571

**Угодничество** (поиск одобрения): 11, 12, 38, 112, 187, 290, 349, 404, 418

**Умиротворение:** хviii, ххх, 57, 69, 124, 163, 195, 200, 217, 224, 235, 257, 263, 264, 284, 355, 442, 455

**Уникальность:** 96, 168, 285, 293

**Усилия:** 9, 50, 71, 145, 210, 253, 286, 300, 303, 326, 438, 473

**Установки** (отношение): 36, 45, 50, 196, 197, 223, 241, 242, 289, 350, 355, 641

**Усугубление болезни:** 67, 582

**Ущерб себе:** 16, 31, 68, 69, 136, 143, 197, 198, 223, 240, 241, 303

**Ущерб:** 32, 197, 371; другим: 156, 170, 198, 231-232, 242, 254, 307, 349, 440; себе: 65, 68, 136-137, 155, 240, 322, 391, 435; см. также Возмещение ущерба и Заблуждения

**Уязвимость:** 6, 90, 105, 152, 162, 210, 355, 356, 361, 471, 627

**-Ц-**

**Целостность:** хxi, 75, 137, 143, 148, 159, 221, 269, 271, 289, 303, 358, 590

**Ценность** (чувство собственного достоинства): 29, 72, 84, 86, 93, 151, 169, 342, 363, 436

**-Ч-**

**Чёрно-белое**

**мышление:** см. Категоричное мышление

**Черты выживания:** хvi, 22, 69, 106, 111-112, 143, 164-166, 208-209, 221, 291, 347;

**Честность перед собой:** 9, 137, 160, 197, 213, 256

**Честность:** 27, 34, 42-43, 50, 72, 115, 137, 140, 147, 159, 160, 171, 195, 197-198, 237, 246, 248, 252, 258, 349, 396, 403, 405, 573; см. также Честность перед собой

**Членство:** см. Желание (единственное условие для членства)

**Чувство** (и чувства): ххiii, ххiv, ххxi, 5, 6, 46, 61, 73, 83, 84, 86, 87, 100, 101, 119, 137, 150, 158, 160-164, 178, 193, 206, 244, 253, 257, 264, 265-266, 268-270, 281, 291, 296, 297, 301, 302-303, 305-306, 314, 320, 322, 343, 346, 363, 403-405, 430, 437-438, 476, 477; описание: 162-163; различать чувства: 160-164, 456-457; чувствовать: 22, 52, 124, 157; предположение о чувствах: 185-186

**Чувство одиночества:** см. Одиночество

**Чудеса:** 133, 137, 141, 143, 157, 234, 249, 267, 268, 374, 481

**-Ш-**

**Шаблоны поведения:**  
см. Список

**«Шесть рекомендаций по выздоровлению»:**  
571

**-Э-**

**Эгоизм:** 15, 144, 209, 300, 344, 434, 550, 633, 639; ВДА не развивает эгоизм: 301, 439

**Эмоциональная интоксикация:** 628

**Эмоциональная трезвость:** 45, 90, 91, 155, 265-266, 347, 348, 367, 392, 431, 621, 628

**Эмоциональное переедание:** 31, 65, 154, 391, 450

**-Ю-**

**Юмор** (веселиться):  
xxiv, 82, 162, 255, 282, 309, 322, 323, 324, 329, 333, 422, 443, 572; см. также Игра

**-Я-**

**Язык:** 161, 175, 178, 182, 271, 294, 302, 438; весть ВДА: 4, 61, 81, 118; названия чувств: 162-163; понять историю своей жизни: xvi, 96, 234

**Ярость:** 7, 9, 24, 28, 67, 83, 109, 142, 158, 303, 345, 356, 412, 638

**Ясность:** 131-132, 135-136, 238, 274, 306; см. также Здравомыслие