

БРОШЮРА НОВИЧКА



Adult Children of Alcoholics
World Service Organization: P.O. Box 3216, Torrance,
CA 90510; (562) 595-7831
For information email: info@adultchildren.org
www.adultchildren.org

**Взрослые дети алкоголиков и из других
дисфункциональных семей (ВДА)**
Издано при участии группы ВДА «Гармония», Самара

Приветствие

Добро пожаловать в программу Взрослые дети алкоголиков и из дисфункциональных семей (ВДА). Эта программа опирается на 12 шагов и 12 традиций и представляет собой сообщество взаимопомощи для людей, выросших в алкогольной или другой дисфункциональной среде. Дисфункциональная среда сформировала в нас определенные поведенческие стереотипы и отношения, которые продолжают воздействовать на нас до сих пор.

Регулярно посещая собрания, мы начинаем лучше понимать наше прошлое и, таким образом, более успешно изменять наше настоящее. Мы начинаем видеть наши положительные и здоровые черты.

ВДА не заменяет другие 12-ти шаговые программы, но мы уверены, что подход, который мы используем, способствует выздоровлению.

Собрания представляют собой безопасное место, где мы можем поделиться своим опытом, силой и надеждой, не подвергаясь критике или осуждению. У нас есть право не высказываться, если мы не готовы.

Эта программа основана на духовном руководстве, но не связана с конкретной религией. Мы являемся личностями, стремящимися с помощью предельной честности стать максимально лучше.

Мы уважаем анонимность друг друга. Все, кого мы встречаем, и все, что мы слышим на собраниях, является конфиденциальным.

Мы встречаемся для того, чтобы поделиться своим опытом, силой и надеждой, разделить страхи. Мы предлагаем дружбу и понимание. Мы любим друг друга совершенно особой любовью. Мы рады вас приветствовать.

Поскольку каждое собрание не похоже на другое и дает нам различный опыт, мы советуем вам посетить как можно больше разных собраний, прежде чем принять решение о полезности программы ВДА на вашем пути к выздоровлению. Так что приходите к нам снова.

Список Характерных Особенности (14 черт Взрослого Ребенка)

Эти характеристики, похоже, являются общими для тех, кто вырос в алкогольных и в других дисфункциональных семьях:

- 1) Мы оказались в изоляции и стали бояться людей 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.

Тони А., 1978г.

Программа ВДА: как она работает?

Мы видим, что разница в цели и в обозначении проблемы отличает сообщество Взрослых Детей Алкоголиков от других 12ти шаговых программ. Наша программа предлагает обратить особое внимание на проблему детства в дисфункциональной семье.

Характеристики

Ключевой проблемой для взрослых детей алкоголиков является ошибочное мнение, сформированное в детстве, которое влияет на все области нашей жизни. В детстве мы боролись с деструктивными последствиями алкоголизма и начали бесконечную войну, чтобы превратить нездоровую, дисфункциональную семью в любящую и дружную. Мы повзрослели с мыслью, что мы проиграли эту войну, не понимая, что никто не в силах остановить травмирующее воздействие семейного алкоголизма.

Закономерными последствиями этого ложного поражения являются самобичевание, стыд и чувство вины. Эти самообвинения в конечном итоге ведут к ненависти к самому себе. Признание нашего бессилия и неспособности контролировать алкогольное поведение и его влияние на семью является ключом к нашему внутреннему ребенку и позволяет стать самому себе любящим родителем. Когда мы делаем первый шаг и признаем бессилие в отношении семейного алкоголизма, у нас больше нет причины ненавидеть себя.

Программа ВДА

Программу ВДА отличают две характеристики. Эта программа предназначена для взрослых, выросших в алкогольных семьях, и хотя они тоже могут страдать зависимостью от веществ, фокус сделан на самом себе, особенно на нахождении и освобождении своего внутреннего ребенка, скрытого за защитным слоем отрицания.

Цель ВДА троякая: принять и поддержать новичков в преодолении отрицания, помочь страдающим от потери чувства безопасности, веры и любви в раннем детстве и поделиться навыками бережного отношения к себе, с юмором, любовью и уважением.

Выздоровление в ВДА

Первым шагом, который делает Взрослый ребенок на пути к выздоровлению, является выход из изоляции. Изоляция одновременно является тюрьмой и святилищем. Взрослый ребенок, зажатый между

потребностями и страхом, не в состоянии выбрать войну или полет, и в результате агонизирует на стыке этих крайностей, время от времени разряжая накопившееся напряжение разрушительными вспышками недовольства или молчаливым отчаянием. Изоляция является нашим спасением от парализующей боли, возникающей из-за неспособности принять решение. Побег в отрицание заглушает нашу осведомленность о деструктивной действительности семейного алкоголизма и является первым этапом страданий и скорби. Это позволяет нам пережить отсутствие любви и выжить в условиях невнимания и оскорблений.

Возвращение чувств является вторым этапом наших страданий, оно означает, что выздоровление началось. Изначально присущие нам, но подавленные ранее, чувства злости, вины, ярости и отчаяния приводят нас к окончательному принятию потери. Неподдельная скорбь о нашем детстве завершает нашу болезненную очарованность прошлым и возвращает нас в настоящее, в котором мы освобождаемся и взрослеем.

Соприкосновение с прошлым, полным боли и потерь, поначалу кажется нам непосильной задачей. Джим Гудвин, описывая стресс ветеранов Вьетнамской войны, писал: «Некоторые ветераны до сих пор убеждены, что если они снова дадут волю своим чувствам, они не смогут удержаться от крика или даже совершенно потеряют контроль над собой».

Разделяя нашу боль, мы получаем смелость и силу осознать нашу утрату. Боль, скорбь и страдания отступают, когда мы снова становимся способными полноценно любить и заботиться о ком-то и испытывать радость от жизни.

Наши усилия обрести безопасность приводят нас к необходимости стать любящими родителями для самих себя. Жестокая природа алкоголизма омрачила наш эмоциональный мир, ранила нас и заставила подавлять свои чувства. Это пренебрежение к нашему внутреннему миру делало нас безнадежно зависимыми от тех, к кому мы испытывали недоверие и страх.

В нестабильной, враждебной и даже опасной среде мы стремились адаптироваться к семейному алкоголизму, и постепенно потеряли контроль над собой. Чтобы справиться с неопределенностью и покончить с чувством страха, мы отрицали очевидные несоответствия. Мы упрямо придерживались каких-либо убеждений или бунтовали и отрицали все внешние воздействия.

Свобода начинается тогда, когда открываешься любви. Дилемма покинутости состоит в выборе между болезненными личными отношениями или безнадежным одиночеством. Последствия такого выбора всегда одинаковы: мы защищаемся, отрицая раненого Внутреннего Ребенка, и вынуждены жить без тепла и любви. В отсутствие любви личные

отношения или одиночество одинаково болезненны, пусты и неполноценны.

Теплое отношение, которое мы испытываем друг к другу, лечит наши внутренние раны. Любящее принятие и дружеская поддержка, которые мы получаем в ВДА, уменьшают наше чувство страха. Мы делимся и нашими надеждами и опасениями, не осуждая и не критикуя друг друга. Мы осознаем наше нездравомыслие и преисполняемся желанием заменить наши ошибочные детские заблуждения ясным и полноценным руководством 12 Шагов и Традиций, а также принять отраженное в них руководство любящего Бога.

Отношение к другим 12ти шаговым программам

Подобно другим анонимным программам, ВДА опирается на духовное руководство 12 шагов. Фокус каждой программы может быть различным, но решение остается неизменным.

В детстве наша личность формировалась в зависимости от оценок окружающих нас людей. Мы и сейчас боимся оторваться от этих оценок, думая, что только отражаясь в глазах других людей, мы становимся реальны, что без этого отражения мы исчезнем или потеряем себя.

Непривлекательный образ семейного алкоголизма не отражает наш внутренний мир. Мы больше не играем чужую роль, пытаясь замаскировать этот непривлекательный образ. ВДА не помогает нам покончить со злоупотреблением химических веществ или растворением в другом человеке, но в ВДА мы перестаем считать, что мы не имеем ценности, мы начинаем видеть нашу истинную личность, а не отражение в глазах других людей. Взрослые Дети – это и есть те сильные и значимые личности, которыми мы являемся на самом деле.

*Марти С., Роджер Н., Марна С., Клаудиа П., Марти С.
10 ноября 1984г.*

Примечание: Принято решение использовать в литературе ВДА термин «дисфункциональная семья». Брошюра новичка издавалась до принятия этого решения. Мы понимаем, что помимо алкоголизма существуют и другие причины дисфункционального семейного поведения.

Суть проблемы

Адаптированный Список Характерных Особенности

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.

Выход

Решение «Стать самому себе Любящим Родителем»

Поскольку ВДА является для вас безопасным местом, вы обрываете возможность выражать 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 вернуться чувства и похороненные воспоминания. Постепенно проживая свою невыраженную боль, мы расстаемся 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 здравые 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.

(принято Ежегодной Рабочей Конференцией (ЕРК) 1984г.).

12 Шагов

1. Мы признали своё 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. Смиренно просили Бога исправить наши изъяны.
8. Составили список людей, которым мы причинили вред, и преисполнились желанием возместить причиненный 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 путем молитвы и медитации улучшить свой сознательный контакт с Богом, как мы Его понимаем, молясь лишь о знании Его воли и о силе для её исполнения.
12. Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, мы стремились нести весть о выздоровлении другим взрослым детям, которые ещё страдают, и применять эти принципы во всех наших делах.

12 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.

Инструментарий

Эта глава написана для того, чтобы помочь новым членам ВДА изучить методы самопознания и выздоровления, предложенные нашей программой. Каждый из нас имеет возможность выбора, каким именно методом воспользоваться и как его применять, двигаясь к выздоровлению.

ВДА является 12ти шаговой программой выздоровления, у нее три цели: принять и поддерживать новичков в преодолении отрицания; помочь тем, кто с детства страдает от отсутствия безопасности, веры и любви; и поделиться навыками бережного отношения к себе, с юмором, любовью и уважением.

Каждый использует разные методы, и каждый по-разному с ними работает. Каждый из нас определяет свои собственные цели, мечтает о своем, и достигает этих целей по-своему. Существует множество способов работы по программе. Каждый человек обладает разными качествами, и каждый может выбрать подходящий ему инструментарий и совершенствоваться.

Ниже приведены несколько инструментов, имеющихся в нашем распоряжении. Это список доступных нам средств не полон. Подбирайте сами то, что вам помогает, развивайте ваши собственные навыки и помните, что у вас есть выбор.

Развивайте навыки, которые помогут вам преодолеть зависимость от прошлого и сделать вашу сегодняшнюю жизнь радостной и наполненной. Ищите новые методы и делитесь ими с другими.

1. 12 Шагов, 12 Традиций, Проблема и Решение

12 Шагов и 12 Традиций являются ценным наследием 12 шаговой программы. Существует множество книг, изучающих механизм действия этих шагов и традиций. Узнавание Шагов предполагает процесс движения и может направлять вас по успешному пути.

Работа над этими Шагами состоит в изучении, как эти Шаги применимы к нашей повседневной жизни. Работать над этими Шагами под руководством наших Традиций означает читать, писать, делиться и вырабатывать собственное понимание этих Шагов и Традиций. Мы выполняем эту работу с помощью инструментов, которые приобретаем по мере того, как осознаем свою принадлежность к проблеме, соотносим себя с характеристиками, описанными в Списке Характерных Особенности Взрослого ребёнка, и вырабатываем собственное понимание выхода.

2. Собrania

Собрания являются безопасным местом, где можно делиться страхами, опытом, силой и надеждой. По мере того, как мы отождествляем себя с проблемой, мы обнаруживаем, что мы не одиноки. Мы встречаем людей со схожими проблемами и видим, что выход есть. Выздоровление возможно. В конце тоннеля есть свет, мы можем преодолеть наши страхи.

3. Чтение и письменная работа

Самообразование помогает нам в работе над нашим самопознанием и выздоровлением. Мы изучаем Проблему, Решение, Шаги, Традиции, а также читаем литературу, относящуюся к программе.

Чтобы сформировать более глубоко понимание нашего выздоровления в программе, мы пишем. В письменном виде мы документируем

происходящее и проясняем заданные самим себе вопросы. Этот процесс требует дисциплинированности и внимания. Это внимание к себе ведет к свободе, пониманию и сопереживанию, необходимому для заботы о нашем внутреннем ребенке.

4. Телефонное общение

На наших собраниях мы слушаем других и сами делимся с другими. Часто мы находим там людей, с которыми мы начинаем близко общаться. С помощью телефонного общения между собраниями мы продолжаем делиться друг с другом, тем самым двигаясь вперед в нашем самопознании и выздоровлении. Мы сами получаем поддержку, необходимую для нашего роста, и оказываем такую поддержку другим.

Часто бывает, что с другими мы более сострадательны и честны, чем с собой. По мере того, как мы делимся с другими, мы учимся обращаться с собой также аккуратно и уважительно, как и с другими. Мы становимся зеркалами друг для друга и вместе находим выход из нашего одиночества. Общаясь друг с другом, мы учимся устанавливать здоровые границы.

5. Спонсорство

Спонсорство в ВДА может отличаться от спонсорства в других программах. Спонсорство помогает преодолеть одиночество, которое мы испытывали в детстве. Мы обращаемся к другим за помощью, чтобы увидеть происходящее с разных точек зрения, узнать различные способы выхода из ситуаций. Мы тщательно подходим к выбору спонсоров, а если мы не чувствуем себя комфортно, мы можем изменить наш выбор. Будучи спонсором или подспонсором, мы опираемся в наших отношениях на Шаги и Традиции. Со спонсором мы можем поделиться такими вещами, о которых слишком страшно рассказывать на собраниях.

Спонсоры не совершенны – ведь всем нам в рамках этой программы приходится преодолевать последствия нашего дисфункционального детства. Но подобно тому, как мы делимся на собраниях или с друзьями, мы находим в себе силы продвинуться еще немного, рискнуть еще чуть-чуть. Мы делимся этим с другим членом ВДА, чье выздоровление кажется нам подходящим примером для подражания.

По мере нашего продвижения по программе, мы тоже начинаем делиться с другими нашим опытом. Именно выходя за пределы своего выздоровления и делаясь с другими мы развиваем дружеские отношения. Мы учимся отличать поверхностные отношения, случайную дружбу, и строить систему поддержки, включающую в себя разноуровневые отношения различной степени интенсивности.

6. Границы

Часто все мы придаем избыточное внимание концепции границ в качестве инструмента выздоровления. Отношения, как с другими, так и с самим собой, являются ключевым аспектом нашего выздоровления. Некоторые из нас имеют слишком жесткие границы. У других границы отсутствуют. У третьих они могут существовать, но не соблюдаться. Первым шагом к установлению наших границ является любовь и уважение к самому себе. Такой подход позволяет нам разумно донести до других информацию о наших границах. Таким образом, мы обеспечиваем собственную защиту, не прибегая при этом к негативу или к непонятным для других действиям.

7. Дружеские объятия

Способность давать, просить и получать ласку не была достаточно развита нами в детстве. Часто нам нужны теплые дружественные прикосновения. Прикосновения представляют собой общие приветствия и прощания, которыми мы пользуемся в данной программе. Мы учимся просить о дружеских объятиях, когда мы чувствуем, что нуждаемся в них. Мы беспрекословно уважаем чувства других, когда люди избегают дружеских прикосновений. Мы уважаем и свои собственные чувства, когда по той или иной причине мы отказываемся от дружеских прикосновений, если чувствуем себя дискомфортно.

Дружески обнимая друг друга, мы начинаем видеть разницу в том, как мы смотрим на себя, других, на мир, в котором мы живем. Просить о том, в чем мы нуждаемся, является краеугольным камнем нашего выздоровления. Это первый шаг к истинной близости.

8. Служение

В качестве благодарности программе мы стремимся восполнить тот вклад, который мы получили. Добровольное служение в программе помогает нашему выздоровлению, потому что дает нам стимул продолжать посещать собрания. Мы обретаем единство с программой и начинаем лучше понимать структуру здоровой семьи по мере того, как нас принимают и поддерживают в нашем служении. Служение развивает нашу самооценку.

Есть много возможностей служить – собрания, Интергруппа, Региональные и Мировые службы. Участие в служении укрепляет нас и позволяет тренироваться в практическом применении 12 Шагов, делая программу доступной для новичков. Наши добровольные усилия последовательно улучшают эффективность и доступность служб ВДА.

Наше служение обеспечивает последовательное проведение собраний, благодаря которым мы все получаем возможность работать над выздоровлением и нести весть о выздоровлении другим.

Предлагаемый вклад в служение

Я занимаюсь служением, чтобы мое выздоровление помогало мне, и через эти усилия другие тоже могли бы пользоваться его плодами. Я буду выполнять служение и укреплять мое выздоровление с его помощью:

- ✓ Утверждая, что сила нашей программы исходит от участников собраний и выражается посредством нашей Высшей Силы и через наше групповое сознание.
- ✓ В подтверждении того, что выздоровление – это комплексный, а не односторонний процесс, мы должны с вниманием относиться к точке зрения меньшинства в процессе формулирования группового решения, таким образом, чтобы каждое наше решение отражало общее настроение в группе, а не только позицию большинства.
- ✓ Мы ставим принципы выше личностей.
- ✓ Мы стараемся поддерживать в себе готовность к служению, работая над своим выздоровлением в группе.
- ✓ Мы стремимся делиться опытом, силой и надеждой на всех уровнях: собрания, интергруппы, региональные комитеты, мировое обслуживание.
- ✓ Мы признаем различные формы и уровни служения и позволяем окружающим выполнять различные функции, в соответствии с их возможностями.
- ✓ При этом мы готовы прощать себе и другим несовершенство в выполнении обязанностей.
- ✓ Мы преисполнены желанием стараться сохранять такой порядок вещей, чтобы самим служить интересам сообщества и давать другим возможность служения, избегать проблем денег, собственности и престижа, а также избегать провалов в моем личном выздоровлении, используя в процессе служения старые шаблоны поведения, особенно опеку, контроль, спасательство, жертвенность и тп.
- ✓ Необходимо помнить о том, что я обличенный доверием исполнитель, я не управляю.

Общие рекомендации

(лучше делать постепенно, не всё сразу 😊)

- ✓ Стремись быть абсолютно честным с собой и найди в себе шаблоны поведения из Списка Характерных Особенности. Это ключ к пониманию - правда сделает тебя свободным.
- ✓ Воздержись убежать от себя с помощью еды, секса, отношений, азартных игр, неконтролируемых трат, работы, алкоголя и наркотиков.
- ✓ Читай Красную Книгу ВДА. Усиленно изучай другие ценные книги по самопомощи, связанные с синдромом ВДА. Знание – это сила.
- ✓ Поставь посещение всевозможных групп ВДА в городе в список самых важных приоритетов. Планируй свой график таким образом, чтобы попасть на группу, потому что ты заслужил лучшей жизни, что была до этого и хочешь работать над этим.
- ✓ Договорись с собой, что будешь возвращаться, даже если не чувствуешь желания. 6 недель – это минимальный срок, чтобы решить для себя, подходит ли тебе ВДА.
- ✓ Чаще нарушай правило «не говори» - высказывайся в доверительной и безопасной атмосфере группы. Пробуй разделять с группой семейные тайны, стыд, примеры вредоносного поведения и свежие неприятные чувства по поводу детских травм. Делись своими чувствами и событиями, даже если трудно это делать. Это поможет тебе избавиться от изоляции и позиции «жертвы» и почувствовать доверие к людям.
- ✓ Слушай других на группах и подумай, как это может относиться к тебе. Каждый человек на группе, скорее всего, представляет собой какой-то аспект тебя - извлеки из этого что-то для себя.
- ✓ Пообещай себе, что попробуешь то, как применяют программу в жизни для своего выздоровления другие члены ВДА.
- ✓ Если действительно хочешь измениться, а это происходит постепенно, будь готов приложить усилия практиковать «инструменты» программы, встретиться и пережить болезненные чувства. Многие находят в себе силы пережить времена великого страха и печали.
- ✓ Развивай чувство доверия и каждый раз знакомься/общайся с кем то на группе и возьми номера телефонов. Выходи из изоляции.
- ✓ Старайся делать хотя бы один звонок в неделю члену группы – учись преодолевать привычную модель страдать в одиночестве и никому

ничего не говорить. Обсуждай трудности. Окружи себя людьми, которые уважают тебя и бережно относятся к тебе.

- ✓ Читай 12 Шагов, Решение и молитву каждый день - пробуй применять их к своим личным проблемам во всех областях жизни. Делись результатами этих усилий на группе и с членами ВДА вне групп.
- ✓ Прислушивайся к чувствам - они подают знаки и сигнализируют о том, где ты находишься и в чём нуждаешься сейчас. Заведи Дневник Чувств.
- ✓ Выбери спонсора и разработай вместе с ним осуществимый, рабочий план действий. Начни проходить либо с ним, либо в Малой Группе 12 Шагов ВДА по специальной Желтой Тетради ВДА (по вопросам и упражнениям).
- ✓ Принимай активное участие в жизни группы и сообщества, начни с несложного служения.
- ✓ Развивай веру в ценность следования духовному руководству ВДА, развивай какую-нибудь форму веры или систему убеждений о духовном пути. Обрети Высшую Силу.
- ✓ Найди своего Внутреннего Ребёнка. Слушай его открыто и без страха. Ободряй, поддерживай и жалея этого ребёнка за всё, что ей или ему пришлось пережить.
- ✓ Старайся находить время для игр и веселья. Игра любого рода разжигает искру творчества, радует Внутреннего Ребёнка и даёт пищу для души.
- ✓ Будь бережным к себе: ошибки - это признаки роста!

Девизы ВДА

- 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. Пуси Бога
- 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

Обещания

Мы намерены познать новую свободу и новое счастье. Мы не забудем прошлое и не будем стараться избавиться от него. Мы станем способны понять мировую гармонию и познать душевный мир. Неважно, как низко мы опустились когда-то, мы увидим, как наш опыт может помочь другим. У нас исчезнет чувство никчемности и саможалость. Мы потеряем интерес к своим эгоистическим проявлениям и начнем интересоваться нашим товариществом. Мы перестанем искать себя вовне. Наше отношение к жизни и мировоззрение изменятся. Страх перед людьми и финансовой нестабильностью исчезнет. Мы научимся интуитивно принимать правильные решения в ситуациях, в которых прежде мы терпели поражение. Мы поймем однажды, что Бог делает для нас то, что мы сами не могли сделать для себя.

(Большая книга Анонимных Алкоголиков, стр. 83 – 84)

Обещания 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 угождать 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.

Билль о правах взрослого ребёнка

- ✓ Я имею право на то счастливое время, к которому я стремился все эти годы, но так и не получил.
- ✓ Я имею право радоваться в этой жизни, прямо здесь и прямо сейчас - не только испытывать краткий всплеск эйфории, но и нечто более существенное.
- ✓ Я имею право расслабляться и веселиться не алкогольным и не дисфункциональным, а здоровым образом.
- ✓ Я имею право активно добиваться людей, мест, ситуаций, которые помогут мне достичь успеха в жизни.
- ✓ Я имею право сказать "НЕТ" всякий раз, когда чувствую, что это небезопасно для меня, или я не готов.
- ✓ Я имею право не участвовать в активном или пассивном "безумии" родителей, сестер, братьев или других людей.
- ✓ Я имею право идти на обдуманнный риск и экспериментировать с новыми стратегиями.
- ✓ Я имею право менять настроение, планы и поводы для веселья.
- ✓ Я имею право "всё испортить": делать ошибки, "раздувать" их, разочаровывать себя и не оправдывать ожиданий.
- ✓ Я имею право положить конец общению с людьми, которые заставляют меня чувствовать себя униженным и оскорбленным, и имею право покинуть компанию людей, которые нарочно или нечаянно унижают меня, навязывают мне чувство вины, оскорбляют меня или манипулируют, включая моих родителей или любых других членов моей семьи.
- ✓ Я имею право на все свои чувства, и я имею право доверять им, своему мнению, своим подозрениям, своей интуиции.
- ✓ Я имею право развивать себя как целостную личность эмоционально, духовно, умственно, физически и психологически.

- ✓ Я имею право выражать все свои чувства не деструктивным и безопасным способом.
- ✓ Я имею право на столько времени, сколько мне нужно для того, чтобы освоиться с этой новой информацией и этими новыми идеями, и положить начало переменам в моей жизни.
- ✓ Я имею право разобраться все то, чем мне заморочили голову родители - оставить приемлемое и выбросить недопустимое.
- ✓ Я имею право вести психически здоровый, разумный образ жизни, хотя это частично или полностью отклоняется от жизненной философии моих родителей.
- ✓ Я имею право занять свое место в этом мире.
- ✓ Я имею право иметь все вышеизложенные права, прожить свою жизнь, как я хочу, и не ждать, пока мои родители или другие близкие люди выздоровеют, станут счастливыми, обратятся за помощью или признают свою проблему.

Заключительная медитация

Мы беремся за руки, вместе мы можем сделать то, что мы бы никогда не смогли сделать поодиночке. У нас больше нет чувства безнадежности и нам больше не нужно зависеть от нашей нетвердой воли. Сейчас мы вместе, подставляя ладони силе, большей чем наша собственная. Когда мы соединяем руки, мы находим любовь и понимание, о которых мы мечтали в самых смелых мечтах.

Молитва об умиротворении

Боже, дай мне разум и душевный покой
Принять то, что я не в силах изменить,
Мужество изменить то, что могу,
И мудрость отличить одно от другого.

Молитва об умиротворении ВДА

Боже, дай мне разум и душевный покой
Принять людей, которых я не в силах
изменить, Мужество изменить того, кого смогу,
И мудрость понять, что этим человеком являюсь я сам.

Уважение к новичкам

Новички очень уязвимы, особенно в ситуациях эмоционального, финансового или сексуального насилия.

Некоторые участники собраний, которые ещё не преодолели свои поведенческие шаблоны жертв или обвинителей, могут пытаться удовлетворить свои потребности в манипуляции с помощью новичков. Это называется «Тринадцатым Шагом», который угрожает безопасности группы и не является частью нашей Программы. Любовь и уважение, с которыми мы относимся к новичкам, являются отражением любви и уважения, которое мы испытываем к самим себе. По словам первого Программного Комитета, «мы учимся относиться к себе с нежностью, юмором, любовью и уважением».

Что такое Тринадцатый Шаг?

Некоторые участники собраний ВДА еще не преодолели шаблоны жертвы или обвинителя. Они могут манипулировать новичками, приходящими в ВДА, для достижения своих целей. В большинстве двенадцатишаговых программ такое поведение называют «Тринадцатым Шагом». Такое поведение может нарушить безопасность собраний и оттолкнуть членов группы. Опытный член ВДА никогда не должен извлекать финансовую, эмоциональную или сексуальную выгоду из других людей, включая новичков, приходящих в ВДА.

Любовь и уважение, которые мы предлагаем новичкам, являются отражением любви и уважения, которое мы учимся предлагать самим себе. Если мы испытываем трудности в этой сфере своей жизни, обычно они являются следствием того, что мы не хотим или не готовы признать бессилие перед своим поведением, обусловленным подсознательными мотивами. Возможно, мы просто не знаем, как это сделать. Возможно, мы неоднократно пытались, но потерпели неудачу. Некоторые из нас не знают, как обращаться с душевной болью и ненавистью к самому себе, которая руководит нашим эгоистичным поведением. Преступное или

манипулирующее поведение, как правило, возникает из-за того, что мы избегаем посмотреть честно на насилие и пренебрежение по отношению к нам в детском возрасте. Эта причина не оправдывает взрослое поведение, которое причиняет вред другим людям и нам самим. Преступник должен нести ответственность, но многие преступники не связывают совершенное в их отношении насилие с собственным неосознанным поведением. Если эта причина отражает нашу ситуацию, касающуюся Тринадцатого Шага, мы просим Высшую Силу помочь нам преисполниться желанием искать помощь и обрести честность относительно своего поведения и его негативных последствий для окружающих нас людей. Мы не можем использовать причинённое нам в детстве насилие как оправдание своего насилия по отношению к другим людям сейчас. Вне зависимости от того, что мы совершили, мы можем продолжать работать по программе, не забывая о том, что Высшая Сила всегда с нами. Мы можем измениться, если у нас есть способность быть честными с собой. Мы искренне и смиренно ищем помощь.

Если у тебя возникло ощущение или подозрение, что нечто подобное происходит по отношению к тебе, не стесняйся обсудить это с секретарём группы или каким-то другим членом ВДА, к которому ты чувствуешь доверие!

***И помни, что успех не имеет отношения к окружающим.
Выздоровление – это принятие себя, любовь к себе и
достижения ради себя самого.
Программа ВДА работает, если ты работаешь по ней..***

РАСПИСАНИЕ СОБРАНИЙ ГРУПП ВДА В САМАРЕ

Группа «Нежная»

ЧЕТВЕРГ, 19:00

ул. Самарская, 72 > РОБО «Единство»

(малая дальняя комната)

Группа «Гармония»

ВТОРНИК, 19:00

СУББОТА, 16:00

ул. Революционная, 128 > ЦСА «Шанс»

(цокольный этаж)

**Форум для общения и обмена опытом
русскоязычных
членов ВДА**

www.detki-v-setke.ru

Группа ВКонтакте: ВДА Самара

vk.com/vda.samara

e-mail: vda.samara@gmail.com

*если хочешь получить файлы Красной Книги ВДА и Желтой Тетради ВДА,
отправь запрос об этом на почту

Информационная линия

8 967 721 20 52 (Viber и WhatsApp)

*если хочешь получать СМС/Viber/WhatsApp рассылку ВДА Самары,
отправь запрос об этом на номер

НОМЕРА ЧЛЕНОВ ВДА
