

ДОСТАТОЧНО ХОРОШАЯ ГРУППА



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

«Солидарность группы служит мощнейшей преградой ужасу и отчаянию, наилучшим лекарством от травматического опыта. Травма загоняет в изоляцию, группа воссоздаёт ощущение принадлежности. Травма вызывает стыд и стигматизирует; группа принимает и даёт силы. Травма унижает жертву, группа возвращает ей достоинство. Травма убивает всё живое внутри, группа возрождает личность».

*Травма и исцеление: Последствия агрессии – от домашнего насилия
к политическому террору.*

Д-р Джудит Льюис Херман

«К каждому замку найдётся ключ» – часто говорят в двенадцатишаговых группах, имея в виду, что каждый найдёт себе группу по вкусу. Если «ключ» никак не подобрать, тогда «для создания новой группы понадобятся всего две вещи: обида и чайник» – это ещё одно распространённое, хотя и неверное, высказывание. В норме достаточно придерживаться буквы и духа Двенадцати Традиций и относиться друг к другу с теплотой, юмором, любовью и уважением, чтобы между этими вертикальными опорами росла и развивалась достаточно хорошая группа Взрослых Детей Алкоголиков. Но есть ещё несколько дополнительных деталей, они, образно выражаясь, создают сетку между этими опорами.

Понятие достаточно хорошей группы перекликается с понятиями достаточно хорошего опекуна и поддерживающей среды, сформулированными Дж. Боулби и Д. Винникоттом соответственно. Согласно их теориям, опекун не должен быть идеальным, просто «достаточно хорошим», чтобы встревоженный ребёнок всегда мог найти надёжное пристанище и утешение. Здесь он сможет успокоиться и позже снова вернуться к познанию мира. Другие авторы, Дэйтон и Гоулман, утверждают, что благодаря такому развитию событий ребёнок возвращается к эмоциональной трезвости/балансу (гомеостазу) и понимает, что в мире есть порядок (ван дер Колк; и Базовый Текст Сообщества ВДА, стр.265 американского издания, эмоциональная трезвость).

В этом отношении функция достаточно хорошей группы ВДА схожа с функцией достаточно хорошего опекуна в семье. Каждый член группы может поддерживать достаточно хорошую атмосферу, чтобы, приходя на собрания, Взрослые Дети могли выражать накопленные стыд, вину, страх, эмоциональное возбуждение, говорить о своих разочарованиях и радостях. Принадлежность к группе – это часть единого процесса, наряду с интеграцией черт из Списка характерных особенностей, движением по Шагам к открытию Внутреннего Ребёнка и обучением родительским навыкам. Каждую часть этого процесса подкрепляет ощущение совместного выздоровления (каким бы болезненным оно ни было) и возвращение к индивидуальному и коллективному познанию.

Посетив разные группы, мы выработали критерий их оценки: мы определяем, насколько они хороши, в зависимости от того, что смогли получить в результате их посещения. В начале 90-х мы

годами искали участников для группы, которая так и не окрепла. За последнее время нам удалось открыть несколько групп, которые успешно работают и развиваются. Мы не ставим себе в заслугу ни первое, ни второе.

Самая важная составляющая успешно работающих групп – это эмоциональная трезвость (равновесие) её членов, присутствующая в любых их высказываниях и проявляющая себя через открытость, доступность и глубочайшую честность. Каждый присутствующий таким образом получает сообщение: «Здесь безопасно быть непосредственным, настоящим, здесь безопасно выздоравливать». Наш опыт прохождения Шагов до открытия группы помог нам выйти на уровень эмоциональной трезвости (равновесия).

Примером эмоциональной трезвости/равновесия может быть активное участие в передаче обязанностей от одного доверенного исполнителя к другому. Вместо того чтобы просто переложить работу на другого человека, доверенный исполнитель, снимающий с себя служение, может выделить время и помочь своему преемнику разобраться в новых обязанностях, оказать поддержку на первых этапах вхождения в служение и уже затем отпустить в свободное плавание.

Другим примером эмоциональной трезвости/равновесия может служить короткая преамбула, открывающая собрание. Она должна быть написана программным языком и касаться перекрёстных высказываний, отвлекающего поведения, содержать обращение к новичку и т.д. Преамбула настраивает на собрание, определяет его дух; группа получает представление о формате и цели собрания; каждый присутствующий понимает, как оно будет проходить и зачем. Чтобы укрепить эмоциональную трезвость/равновесие, большинство групп ограничивают длительность собрания и индивидуальных высказываний. Таким образом все получают равное количество времени и гарантию того, что у каждого высказывания будет начало, середина и конец.

Многие группы ВДА читают на собраниях Список характерных особенностей или Проблему и Решение, мы, однако, считаем, что ещё одной важной составляющей эмоциональной трезвости/равновесия является чтение Базового текста Сообщества примерно на десять минут. Оно даёт группе ощущение твёрдой почвы под ногами.

Бывает ли так, что группа отвечает всем этим требованиям и всё равно не справляется? Конечно. В поисках доверенных исполнителей нельзя пользоваться семейным оружием – стыдом, обвинениями или угрозами отвержения, какие бы формы они ни принимали («Группа закроется», «ВДА умрёт», «Сообщество перестанет существовать»). Сообщество возникло, чтобы освободить нас от последствий эмоционального и психологического манипулирования, с помощью которого нас лишали воли и вынуждали подчиняться. Эти методы вероятно применимы в других ситуациях, но не в нашей. Нам больше подходят действия из любви.

Даже группы, крепко стоящие на ногах, имеющие чёткую цель, могут оказаться отравлены страхом, когда их члены – сознательно или бессознательно – подвергают испытанию групповое ощущение безопасности и воссоздают «недостаточно хорошую» атмосферу своего детства.

Есть много разных способов создать такие условия, в которых группу накроет пеленой страха, хаоса и гиперконтроля. Один из них – проективная идентификация. Этот термин означает состояние, когда человеку не удаётся вывести подсознательный конфликт на сознательный уровень. Вместо этого он провоцирует других людей разыгрывать этот конфликт, а затем винит их за его возникновение (Кляйн). Дело доходит до того, что он видит проблему в конкретном человеке или людях, а не в своём внутреннем подсознательном конфликте.

Говоря простыми словами, существуют два уровня коммуникации: межличностный и внутриличностный; на обоих действует сложный набор бессознательных откликов и осознаваемых реакций. Все они словно щитом ограждают нас, создавая ощущение благополучия; защитные по своей природе они, тем не менее, могут служить таким же смертельным оружием, как и проективная идентификация.

Бывает так, что на уровне межличностного общения люди тщательно стараются подавить осознание своего травматического опыта, полученного в детстве. От более глубокого осознания и сопутствующей боли их, как правило, ограждают следующие явления:

- Усвоенные чувства вины и стыда;
- Бессознательные реакции на узнавание или выражение табуированного содержания (к таким реакциям относятся: ярость, депрессия, зависимость, отчаяние, аутоагрессия, суицидальные побуждения);
- Усиление диссоциативных механизмов;
- Страх возмездия, страх разрыва отношений с близкими, страх потерять внутреннего Критикующего Родителя/ Ложную Личность/ Эго, страх разрушения диссоциативной системы (Смит).

Отказываясь сознательно пережить эти неприятные чувства, член группы может провоцировать в ней раскол, чтобы ещё больше отвлечь себя от осознания глубинного травматического опыта, полученного в детстве.

Кроме того на уровне межличностного общения он(а) может думать, ощущать, твёрдо верить, что другие члены группы сердятся или наоборот подлизываются, слишком обижаются или играют во всепрощение, высказываются не по теме или слишком узко по теме, чересчур эмоциональны или заморожены, шушукаются в кулуарах или наоборот ни с кем не общаются, слишком умны или невероятно глупы и т.д., и т.п. Все эти ярлыки, как правило, служат единственной цели – они помогают члену группы убежать от собственной уязвимости и не замечать глубоко запрятанного испуганного Внутреннего Ребёнка.

На внутриличностном уровне внутренний Критикующий Родитель/Ложная Личность/Эго этого человека заставляют его видеть всё только в чёрных и белых тонах, активизируют перфекционистские и контролирующие стороны личности, делают его оценочным в отношении любой ситуации в группе. Происходящее имеет одну цель – оправдать собственную гипербдительность и вытекающую из неё неспособность к осознанности, которые к иронии происходящего активированы для защиты личности от повторной травматизации.

Член группы, таким образом, воссоздаёт свой детский страх, маскирует его под видом «оправданного гнева» или притворного

отчаяния, распространяет косвенные послания, и его ужас, подобно ядовитым отходам, разъедает неустойчивое основание группы. Потом он(а) с лицом праведника заявляет: «Я же говорил, это не работает». Это самосбывающееся пророчество несёт катастрофические последствия для группы и её участников.

На самом деле за интернализацией и проецированием скрывается компульсивная потребность в повторении опыта. Все эти и им подобные механизмы ведут к само-ретравматизации, а кроме того служат прекрасным оружием, разрушающим чувство безопасности как отдельных членов, так и всей группы. Тут же появляются жертвы, преследователи и спасатели (Берн), которые привычно встраиваются в эту токсичную динамику (Смит). Достигая расцвета, эти искажающие реальность тактические манёвры неизбежно поражают неопытных и незащищенных членов группы или группу целиком.

Возможным спасением от подобных уловок может стать прямой, обоснованный вызов, брошенный ситуации, которую создал возможно ни о чём не подозревающий участник. Это на самом деле происходит или нет? Опираемся мы на Традиции или нет? Относимся ли друг к другу с мягкостью, юмором, любовью и уважением? Все ли могут свободно говорить о чувствах злобы, боли, грусти, скорби, радости, о своих сомнениях и двойственных ощущениях? На самом ли деле эмоционально трезвые Истинные Личности/Внутренние Дети членов группы присутствуют и участвуют в общении?

Чем активнее Ложные Личности Взрослых Детей продвигают своё искажённое видение мира, тем больше вероятность, что пошатнётся даже устойчивая и собранная группа. Если доверенных исполнителей начинают привлекать к служению с помощью эмоционального шантажа, вся группа неизбежно погружается в чувства стыда, вины и покинутости. У каждого из нас уже был подобный опыт, мы закрывались и впадали в регресс.

Чем больше Взрослые Дети демонстрируют и воспроизводят эмоционально-трезвые модели поведения, оспаривают основы любой токсичной динамики, тем выше вероятность, что группа сможет устоять. Доверенные исполнители и группы, действующие из любви, всегда смогут передать своим участникам ощущение, что они рады служить Сообществу, что двери его открыты и что

каждый член группы важен. В такой атмосфере мы можем жить «здесь и сейчас», перестать пользоваться даже малозаметными механизмами ухода от реальности и постепенно освободиться от наиболее коварных форм покидания себя. Мы полагаем, что так устроена достаточно хорошая группа.

Любовь – это готовность способствовать духовному росту другого (Пек), она служит противоядием от пережитых в детстве безразличия/пренебрежения и насилия. Если доверенные исполнители и люди, открывающие новые группы, действуют из любви (что подразумевает терпение и терпимость), они всегда смогут найти хрупкое равновесие, помня ещё одну расхожую фразу из двенадцатишаговых сообществ: «На собрании всегда есть две вещи: больные люди и чай; чаще всего заканчивается чай».

Суть психологической травмы выражается в утрате веры, что на свете есть порядок и постоянство. Травма возникает, когда человек теряет ощущение безопасности; когда ни внутри, ни снаружи, он не находит места, где можно пережить пугающие чувства и события.

Психологическая травма, Д-р Бессел А. ван дер Колк

«Поскольку ВДА становится для вас безопасным местом...»

Решение ВДА.

Двенадцать Традиций ВДА

Первая Традиция: Наше общее благополучие должно стоять на первом месте; личное выздоровление зависит от единства ВДА.

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?

Если Вы чувствуете, что втягиваетесь в борьбу «не на жизнь, а на

смерть» по программным вопросам, что Вы можете сделать, чтобы изменить своё поведение.

Что Ваша группа делает верно? По шкале от 1 до 10 оцените степень единства в своей группе.

Как можно улучшить Вашу группу, Интергруппу, комитет ВДА?
Каков духовный принцип Первой Традиции?

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.

Кто такой «любящий Бог»?

Объясните концепцию группового сознания.

Объясните процесс принятия решений групповым сознанием.

Почему коллективная мудрость группы лучше, чем мнение одного человека?

Опишите свой опыт успешного участия в принятии группового решения.

Каков духовный принцип Второй Традиции?

Третья Традиция: Единственным условием для членства в ВДА является желание выздоравливать от последствий воспитания в алкогольной или любой другой дисфункциональной семье.

Используя Список характерных особенностей или Проблему, отметьте черты, которые Вам присущи. Являются ли они последствиями воспитания в дисфункциональной семье?

Выберите три характерные особенности, полученные Вами в результате воспитания в дисфункциональной семье. Опишите, каким образом они проявляются в Вашей повседневной жизни.

Почему Вы хотите изменить свою жизнь? Что в ней происходило такого, что привело Вас в ВДА?

Какой духовный принцип заложен в Третьей Традиции?

Каково единственное условие для членства в ВДА?

Как готовность дополняет желание выздоравливать?

Четвёртая Традиция: Каждая группа вполне самостоятельна, за исключением дел, которые затрагивают другие группы или сообщество ВДА в целом. Мы сотрудничаем со всеми двенадцатишаговыми программами.

Дайте определение «самостоятельности» применительно к группам и собраниям.

Если все группы ВДА являются самостоятельными, как им удаётся сохранять неизменной весть выздоровления и поддерживать единый формат собраний?

Что такое Интергруппа? Что такое Всемирная Сервисная Организация?

Каким образом группе следует сотрудничать с другими группами ВДА или иными двенадцатишаговыми программами?
Каков духовный принцип Четвёртой Традиции?

Традиция Пятая: У каждой группы есть лишь одна цель – донести нашу весть взрослому ребёнку, который всё ещё страдает.

В чём состоит весть выздоровления ВДА?

Как основная цель ВДА – донести идеи до других детей – помогает сохранить групповое единство и общность формата собраний?

Как основная цель помогает группе избежать противоречий относительно посторонних вопросов?

Что ваша группа может сделать для распространения вести ВДА?

Примеры: распространять информацию о работе групп; устраивать мероприятия для сбора средств¹, 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.

Каков духовный принцип Пятой Традиции?

Традиция Шестая: 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.

Что означает «поддерживать»?

Что означает «финансировать»?

Что означает «предоставлять имя ВДА»?

Что такое «родственные организации»?

Что такое «посторонние компании»?

Каков духовный принцип Шестой Традиции?

Традиция Седьмая: Каждой группе ВДА следует полностью опираться на собственные силы, отказываясь от помощи извне.

Что значит «опираться на собственные силы»?

¹ Мероприятиями для сбора средств могут быть, например, танцевальные вечера или конвенции для членов ВДА и их друзей. Почему важно поддерживать комитеты и структуры обслуживания ВДА?

Если вы не можете сделать денежный взнос, как ещё вы можете поддержать ВДА?

Что такое «разумный резерв»?

Каков духовный принцип Седьмой Традиции?

Традиция Восьмая: Взрослые Дети Алкоголиков должны всегда оставаться непрофессиональным объединением, однако наши службы могут привлекать работников, обладающих специальной квалификацией.

Почему распространение вести ВДА должно оставаться безвозмездным?

Что произойдёт, если мы будем платить за донесение вести ВДА?

Каков духовный принцип Восьмой Традиции?

Традиция Девятая: Сообществу ВДА как таковому никогда не следует иметь организационной структуры; однако мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно подчинённые тем, кого они обслуживают.

Кто в ВДА является главным авторитетом?

Какую цель преследуют рабочие собрания группы? Интергруппы? Рабочие собрания Всемирной Сервисной Организации?

Почему доверие является основой обслуживающей структуры ВДА?

Почему ВДА не следует чрезмерно развивать организационную структуру?

Как следует вести себя в случае, если поведение участника собрания ВДА мешает группе или нарушает безопасность?

Каков духовный принцип Девятой Традиции?

Традиция Десятая: Взрослым Детям Алкоголиков не следует придерживаться какого-либо мнения по вопросам, не относящимся к деятельности Сообщества, поэтому имя ВДА не следует вовлекать в общественные дискуссии.

Дайте определение понятию «посторонние вопросы».

Почему ВДА не следует занимать позицию по вопросам, которые могли бы привести к улучшению общественного устройства?

Что является духовным принципом Десятой Традиции?

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.

Объясните разницу между привлечением и пропагандой.

Почему в качестве политики во взаимоотношениях с общественностью мы выбираем привлечение, а не пропаганду?

Почему так важно сохранять свою анонимность при общении со средствами массовой информации?

Что происходило, когда кто-то нарушал анонимность в средствах массовой информации? Что может произойти?

Как бы вы объяснили принцип анонимности новичку или подспонсорному?

Что является духовным принципом Одиннадцатой Традиции?

Двенадцатая Традиция: Анонимность – духовная основа всех наших Традиций, постоянно напоминающая нам о необходимости ставить принципы выше личностей.

Как соотносится необходимость ставить принципы выше личностей из Двенадцатой Традиции с единством из Первой?

Определите и составьте список духовных принципов всех Традиций.

Медитация Первой Традиции:

Высшая Сила, мы твои доверенные исполнители, мы хотим поддержать свою группу ВДА и её главную цель. Пожалуйста, не дай нам забыть о том, что жизнь нашего Сообщества и наше выздоровление зависят от нашей готовности ставить благополучие группы выше собственной воли. Помоги нам уважать единство.

Медитация Второй Традиции:

Высшая Сила, мы понимаем, что мы слышим Твой голос через групповое сознание. Мы просим Тебя напоминать нам, что жизнь нашей программы, и, следовательно, наше собственное выздоровление зависят от нашей готовности ценить благополучие группы выше собственных желаний. Если мы не соглашаемся с общим мнением своих товарищей по служению, позволь нам отстаивать свои взгляды честно и уважительно. Позволь нам слушать и учитывать точку зрения других людей. Разреши нам отстаивать своё мнение, но поддерживать все решения группы, включая те, с которыми мы можем не соглашаться. Да будет воля Твоя, а не наша.

Медитация Третьей Традиции:

Высшая Сила, помоги нам обрести желание выздоравливать от последствий воспитания в дисфункциональной семье. Дай нам готовность посещать собрания, чтобы выздоравливать от этих последствий. Мы посещаем ВДА, потому что хотим измениться и помочь другим. Спасибо, что приводишь нас в общество, частью которого мы себя ощущаем. Спасибо, что даёшь нам мужество приходить на собрания, участвовать в них и находить там своё место. Наконец мы дома. Наконец мы знаем, что мы среди своих.

Медитация Четвёртой Традиции:

Высшая Сила, помоги нашей 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. Наша группа самостоятельна, но не одинока.

Медитация Пятой Традиции:

Высшая Сила, помоги нам помнить, что у ВДА есть одна главная цель, она скрепляет Сообщество и упрощает большинство дискуссий. Помоги нам 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?»

Медитация Шестой Традиции:

Высшая Сила, даруй нам 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 нам мужество говорить ясно и содержательно в защиту того, что согласуется с Шестой Традицией.

Медитация Седьмой Традиции:

Высшая Сила, мы здесь, чтобы выполнить Твою Волю. Помоги нам давать разумно и на разумные цели. Помоги нам помнить, что сегодня мы живём по-другому благодаря ВДА. Позволь нам с готовностью отдавать то, что дано нам бесплатно. Позволь нам взять на себя духовную ответственность.

Медитация Восьмой Традиции:

Высшая Сила, напоминай нам, что направление нашей Программы определяется членами ВДА и группами. Не дай нам 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.

Медитация Девятой Традиции:

Высшая Сила, напоминай нам, что ВДА, собрания ВДА и наша обслуживающая структура отличаются от нашей родительской семьи. Помоги нам обрести терпение. Помоги нам избегать лёгких путей при столкновении с трудностями. Помоги нам и нашей группе ВДА просить о помощи, чтобы наши собрания оставались безопасными и ориентированными на выздоровление. Помоги нам также радоваться тому, что у нас хорошо получается.

Медитация Десятой Традиции:

Высшая Сила, помоги нам с уважением относиться к основной цели Сообщества и на собраниях высказываться по теме выздоровления. Помоги нам помнить, что ВДА – духовная программа, и она не связана с политикой, религией или любой другой сферой.

Медитация Одиннадцатой Традиции:

Высшая Сила, мы просим тебя помочь нам 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. Помоги нам распознать ситуации, в которых наша анонимность может быть нарушена ради помощи страдающему взрослому ребёнку, который ищет выход из своей ситуации. Это может быть коллега или член семьи. Помоги нам понять, когда следует рассказать о себе, а когда промолчать и сохранить анонимность. Помоги нам избежать неуместных высказываний и не откровенничать под влиянием своего эго с людьми, не заинтересованными в ВДА. В то же время, даруй нам мужество поделиться информацией о Программе, когда наступит благоприятный момент.

Медитация Двенадцатой Традиции:

Высшая Сила, помоги нам увидеть, как анонимность соединяет воедино всю Программу. Даруй нам готовность применять принципы ВДА, отказываясь от Ложной Личности.

Издано при участии Самарской группы ВДА «Гармония», 2016

***Группа ВКонтакте: ВДА Самара, vk.com/vda.samara
e-mail: vda.samara@gmail.com***

8 967 721 20 52