

Вступление

Взрослые Дети Алкоголиков (ВДА) - это программа, которая базируется на 12 Шагах и 12 Традициях; для мужчин и женщин, выросших в алкогольных или других дисфункциональных семьях. Программа ВДА была основана на убеждении, что семейная дисфункциональность — это болезнь, которая воздействовала на нас в детстве и продолжает влиять во взрослом возрасте. Нашими членами также являются взрослые, в чьих семьях алкоголя не было, но были насилие, пренебрежение и нездоровое поведение.

Мы встречаемся для того, чтобы делиться нашим опытом и выздоровлением в атмосфере взаимного уважения. Мы выясняем, как алкоголизм и другие виды семейной дисфункции воздействовали на нас в прошлом и как влияют в настоящем. Мы начинаем видеть нездоровые составляющие нашего детства. Применяя на практике 12 Шагов, концентрируясь на Решении ВДА и принимая любящую Высшую Силу, как мы ее понимаем, мы находим свободу.

Почему мы впервые пришли в ВДА

Было похоже, что наши решения и ответы на жизнь не работали. Наши жизни стали неуправляемыми. Мы исчерпали все способы, которые, как мы думали, могли сделать нас счастливыми. Часто мы теряли нашу способность к творчеству, гибкость и чувство юмора. Продолжать такое существование дальше уже было нельзя. Тем не менее, мы обнаружили, что отказаться от мысли, будто мы в состоянии исправить себя, почти невозможно. Обессиленные, мы держались за надежду, что новые отношения, новая работа или переезд излечат нас, но это никогда не помогало. Мы приняли решение искать помощи.

Почему мы «приходим снова и снова»

В конце собрания ВДА члены группы воодушевляют друг друга приходить на собрания снова и снова. Почему? Мы нашли на собраниях людей, которые слушали то, что мы говорим. Они не осуждали нас. Они не пытались исправить нас. Они не перебивали, когда мы говорили. Они только сказали нам, что если мы будем приходить на собрания регулярно, то

постепенно начнем чувствовать себя лучше. Так и было.

Что мы делаем на собраниях ВДА

- Мы делимся тем, что происходит в нашей жизни и как мы взаимодействуем с проблемами, используя программу выздоровления (т.е. делимся нашим опытом, силой и надеждой).
- Мы выстраиваем собственную сеть поддержки.
- Мы практикуем наше выздоровление и личные границы, участвуя в служении.

Чего мы не делаем на собраниях

- Мы не участвуем в перекрестных разговорах.
- Мы не критикуем.
- Мы не комментируем то, что говорят другие.
- Мы не даем советы.
- Мы не отвлекаем других во время чужого выступления ни разговорами, ни шепотом, ни жестами, ни шумом, ни передвижениями.
- Мы не нарушаем чужую анонимность.
- Мы не пересказываем то, что было сказано на собрании (в любом контексте).

Как работает Программа выздоровления

Каждый выздоравливает в своем собственном темпе. Мы учимся на опыте тех членов ВДА, которым удалось достичь самых серьезных результатов за самое короткое время, используя инструменты выздоровления.

Инструменты выздоровления

- Мы приходим на собрания и звоним членам ВДА, чтобы обсудить проблемы, связанные с выздоровлением.
- Мы читаем литературу ВДА и изучаем чужой опыт, в то же самое время достигаем ясности относительно нашего собственного опыта.
- Мы определяем и укрепляем наши границы.
- Мы прорабатываем и используем 12 Шагов и 12 Традиций.
- Мы даем определение тому, какие люди, места и вещи являются здоровыми и полезными нам в нашей сегодняшней жизни. И отказываемся от тех,

которые не являются таковыми.

- Мы восстанавливаем связь со своим Внутренним Ребенком или Истинным Я.
- Мы работаем со спонсором и выстраиваем систему поддержки.
- Мы посещаем собрания и концентрируемся на проблемах, над которыми нам необходимо работать.
- Мы берем служение в ВДА.

Слушать, как мы сами и другие делятся на собраниях, помогает нам в нашем выздоровлении. Высказывание на собрании иногда помогает нам сконцентрироваться, определить и прояснить наши проблемы. Мы выражаем свои чувства. Проговаривание вслух помогает нам решить некоторые из проблем. Мы говорим о тех действиях, что намерены предпринять, чтобы изменить свою жизнь, или о том, хорошо ли работает текущий план действий. Иногда мы сообщаем о своем прогрессе или победах. Мы часто используем собрания, чтобы «сверить с реальностью» свою программу, в общем, сравнивая нашу текущую жизнь в программе с нашей взрослой жизнью до прихода в ВДА.

На собраниях мы приходим к пониманию того, как наш детский опыт сформировал наши установки, поведение и решения, которые мы принимаем сегодня. Мы слышим, как другие говорят о своем опыте, и узнаем себя. Мы узнаем, как мы можем измениться. Мы ощущаем, что внутри нас находятся люди, которые совсем не такие, какими нас научили быть. Некоторые называют их нашими «внутренними детьми». И мы открываем самих себя.

Мы читаем литературу о проблемах ВДА, часто используя ее как спасательный плот. Мы крепко хватаемся за прочитанное, когда на море поднимается буря. Многие из нас каждый день занимаются прописыванием, считая, что это помогает нам видеть вещи в перспективе. Некоторые из нас пишут, чтобы соприкоснуться с нашими внутренними детьми. Мы пишем о нашем детстве, мыслях за день, повторяющихся

трудностях и открытиях о жизни и о нас самих. Мы пишем о новых проблемах, когда они возникают. Мы пользуемся принципами ВДА вне собраний, чтобы учиться спонтанности, радости и тому, как получать удовольствие.

Постепенно мы начинаем распознавать пришедшие из нашего детства негативные ролевые установки, которые управляют нашей жизнью. Мы учимся заменять их здоровым поведением. Это первый шаг к «перепрограммированию». Мы постепенно берем над собой опеку, становимся любящими родителями сами себе, и наш взгляд на жизнь меняется. Мы начинаем смотреть на нее с точки зрения эмоциональной зрелости. В конечном счете, мы становимся более счастливыми, сильными, искренними людьми, способными лучше справляться с жизнью. Мы учимся уважать других и самих себя. Качество нашей жизни улучшается по мере того, как мы учимся определять свои границы, общаться о них, а также настаивать на том, чтобы их уважали.

Мы узнали на опыте, что члены ВДА, достигшие наибольших успехов в самые короткие сроки — это те, кто использовали «инструменты выздоровления». Мы также обнаружили, что все мы выравниваем в своем собственном ритме и в свое время. Мы - личности с разным опытом и разным прошлым.

Членство

Единственным условием для членства в ВДА является желание выравнивать от последствий воспитания в алкогольной или любой другой дисфункциональной семье.

Литературная политика

Во многих двенадцатипятилетних программах существует требование, чтобы на собраниях присутствовала только та литература, что опубликована внутри сообщества. Программа ВДА с самого начала придерживалась точки зрения, что ценная информация существует и вне программы. Мы настойчиво рекомендуем, чтобы внешняя литература, принесенная на собрание, соответствовала 12 Шагам и 12 Трагедиям. Наша программа также рекомендует держать такую

литературу отдельно от литературы, одобренной Конференцией ВДА. Для более детальной информации обратитесь к брошюре «Литературная политика».

Пожертвования являются добровольными

Членство не требует никаких взносов или сборов, тем не менее, мы полностью обеспечиваем сами себя на свои пожертвования. Мы делаем наши послышные взносы в 7 Трагедии в качестве признания той пользы, что приносит нам программа.

На уровне групп пожертвования идут на то, чтобы держать наши двери открытыми (оплачивать аренду помещений, покупать чай и печенье, делать доступной литературу). На региональном уровне — на то, чтобы поддерживать открытые связи между Интернет-группами и Всемирным Обслуживанием, а на всемирном уровне — на то, чтобы люди могли находить группы. Каждый член ответствен за поддержание ВДА в рабочем состоянии, обеспечивая поддержку своей группой ее Интернет-группы, региональной и Всемирной Сервисной Организации.

Принадлежность к другим организациям

ВДА — это независимая программа, основанная на 12 Шагах и 12 Трагедиях. Мы не входим в состав ни одной из других двенадцатипятилетних программ. Но, тем не менее, мы сотрудничаем с другими программами, основанными на 12 Шагах и Трагедиях. Мы не связаны ни с какой сектой, вероисповеданием, организацией, учреждением, политической или правозащитной группой. Мы не участвуем ни в каких дискуссиях и не выражаем ни поддержки, ни возражений ни по каким вопросам.

Личное приглашение

Это наше личное приглашение вам прийти в ВДА, а потом приходить снова и снова. Ваше присутствие на собрании помогает и нам в нашем выздоровлении. Мы знаем, что это программа работает для нас. Мы еще не видели, чтобы кто-то, кто честно работал по программе, потерял неулачу. Это наш путь к здоровью, к счастью, к душевному покою. ВДА работает! Добро пожаловать ☺



ВДА — это ...

Форум для общения и обмена опытом русскоязычных членов ВДА:
www.detki-v-setke.ru

Группа Вконтакте:
ВДА Самара
vkontakte.com/vda.samara

Информационная линия:
8 967 721 20 52
(Viber и WhatsApp)