

Этот буклет был подготовлен, чтобы помочь новичку ВДА разобраться в инструментах самопознания/выздоровления, которые доступны в нашей программе. Очень важно, что мы признаём наличие множества инструментов в нашем распоряжении и что каждому необходимо внимательно подойти к выбору и способу применения этих инструментов в своём собственном плане выздоровления.

ВДА – это двенадцатишаговая программа самопознания/выздоровления, и наша цель троична: 1) принять и поддержать новичков в преодолении отрицания; 2) утешить тех, кто скорбит о потере безопасности, доверия и любви в раннем детстве и 3) поделиться опытом, как «быть самому себе любящим родителем, проявляя нежность, юмор, любовь и уважение».

Название «Набор инструментов» указывает на множество предложений нашей программы. Так же как и в любом ремесле, разнообразие инструментов, правильный подбор и использование каждого из них, могут значительно улучшить качество выполняемой нами работы. Наше выздоровление очень похоже на творческий процесс создания прекрасного литературного произведения, каждый том которого посвящён определённым отношениям. У каждого из нас есть инструменты, которыми мы учимся пользоваться, становясь все более умелыми и искусными, а при должном усердии – мастерами своего дела.

Не все будут пользоваться одними и теми же инструментами, не все будут совершать одну и ту же работу. Каждый из нас ставит свои собственные цели, идёт к своей мечте и находит своё место в этом мире. Далее перечислены только отдельные возможные инструменты, и список далеко не полон. Внимательно выбирайте свой инструментарий, развивайте свои собственные навыки и придерживайтесь того, что помогает вам освободиться от парализующей боли прошлого и состояться в своей теперешней жизни.

## 1. Двенадцать Шагов, Двенадцать Традиций, Проблема и Решение

*Двенадцать Шагов* и *Двенадцать Традиций* составляют драгоценное наследие нашей двенадцати-шаговой программы. Суть этих *Шагов* рассматривается во многих книгах. Работа по *Шагам* и *Традициям* означает развитие понимания, как применять эти *Шаги* в своей повседневной жизни. Чтобы работать по *Шагам* и *Традициям* нужно читать, писать, высказываться и жить в соответствии со своим пониманием *Шагов* и *Традиций*. Мы делаем это с помощью инструментов, которые согласуются с нашим узнаванием себя в описании Проблемы и нашим пониманием *Решения*.

## 2. Собrania

Собрания – это то место, где мы обмениваемся нашим опытом, силой и надеждой. Мы узнаём, что у нас есть общая Проблема и понимаем, что мы не одиноки. Мы узнаём, что есть такие же, как мы, и есть надежда. Есть выздоровление. Есть свет в конце туннеля.

## 3. Чтение и письменная работа

Самообразование помогает нам продвигаться в своём самопознании/выздоровлении. Мы изучаем *Проблему, Решение, Шаги, Традиции*, а также читаем литературу – книги и другие публикации, имеющие отношение к нашей программе. Мы ведём записи, чтобы расширить своё понимание программы, фиксируем происходящие перемены, проясняем возникающие вопросы. Это требует некоторой организованности и преданности себе. Такая преданность самим себе ведёт к свободе, пониманию и состраданию, необходимым для развития нашего *Внутреннего Ребёнка*.

# НАБОР ИНСТРУМЕНТОВ



**Группа Вконтакте:**

ВДА Самара

[vk.com/vda.samara](http://vk.com/vda.samara)

**Форум для общения и обмена**

**опытом русскоязычных членов**

**ВДА:**

[www.detki-v-setke.ru](http://www.detki-v-setke.ru)

**Информационная линия:**

**8 967 721 20 52**

(Viber и WhatsApp)

## 4. Общение по телефону

Мы слушаем и высказываемся на собраниях и часто находим людей, похожих на нас, с которыми начинаем базко общаться. Продавая общение за пределами собраний, мы способобствуем своему самопознанию /вызорованию. Мы получаем поддержку, необходимую для дальнейшего роста, а также оказываем её сами. Зачастую мы гораздо более сострадательны и честны по отношению к другим, нежели к себе. В общении с другими мы учимся быть в той же степени бережными и уважительными с собой. Мы скажем как бы зёрнами друг для друга и предоставляем возможность выйти из изоляции нашего детства.

## 5. Спонсорство

Некоторые из нас предпочитают пользоваться поддержкой спонсора. Спонсорство помогает избавиться от изоляции, что знакома нам с детства. Мы ищем тех, кто ушёл чуть дальше по пути вызорования, кто даст нам рекомендации и ответит на наши вопросы. В качестве спонсорного или спонсора мы развиваем взаимоотношения, опираясь на **Шаги** и **Традиции**. Встречаясь один на один, мы зачастую можем поддаться таким вещам, о которых нам слишком страшно говорить на собраниях. Мы узнаём, что такое базистость, доверие, риск, успех и неудача. Спонсор не иглавет – в этой программе для того, чтобы преодолеть последствия нашего детства. Но, также как во время высказываний на собраниях или в общении с другими друзьями, мы стараемся шагнуть чуть дальше, рискнуть немного больше. Мы способны на это с теми, кто демонстрирует такое качество вызорования, которого мы сами хотели бы достичь. Позже, по мере продвижения в программе, мы распространяем ту же степень откровенности на общение с другими людьми. Именно так, преодолевая собственные ограничения, мы расширяем круг общения. Мы учимся лёгким и непринуждённым приятельским отношениям и строим систему поддержки, состоящую из взаимопонимания разных типов, уровней и степеней интенсивности.

## 6. Сажение

В саженнии мы стараемся отдать программе хоть часть того, что получили сами. Исходящая саженние в группах, либо готовая и удобная помешение, либо бера саженние на уровне Интерпретии или совета обслуживания, мы даём эту программу доступной для тех, кто идёт вслед за нами. Наше взаимодействие зависит от продолжательности процесса самопознания и применения программ на ПРАКТИКЕ. Сажение даёт нам возможность практиковать вызорование в атмосфере поддержки.

## 7. Границы

Слишком часто мы утускаем из виду концепцию границ как инструмента вызорования. Отношения, как с собой, так и с другими – это ключевой вопрос нашего вызорования. У некоторых границы слишком мощные, у других просто отсутствуют, а третьи не умеют ими пользоваться. При таком подходе, мы сможем и с другими общаться здоровым образом. Так мы обеспечиваем свою собственную защиту и перестаем отвергать или вводить заблуждение других своими высказываниями.

## 8. Объятия

Способность дарить, просить и принимать объявления – это не то, чему большинство из нас научивались в детстве. Иногда всё, что нам нужно это крепкое объятие, как знак тельной дружеской поддержки. Объятия – объятия форма привествования и прощания, которыми мы пользуемся в программе. Мы учимся просить обнятия нас, когда чувствуем, что хотим этого или нуждаемся в этом. Уважая чувства других, мы не задаём вопросов, когда они предпочитают не обниматься. Мы уважаем собственные чувства, отказываясь от обнятия, если по какой-то причине это нам неудобно. Способность свободно дарить и принимать объятия способна значительна изменить наш взгляд на самих себя, других людей и мир, в котором мы живём. Попросить о том, в чём мы нуждаемся – это важная веха на пути вызорования. Это первый шаг пути к нашей цели ради истинной базистости.