

Перед вами список характеристик, которые, похоже, присущи тем, кто вырос в дисфункциональной среде.

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.

**Решение ВДА
Стать самому себе любящим родителем**

Поскольку ВДА является для вас безопасным местом, вы сможете свободно выражать боль и страхи, которые раньше вы держали в себе, и вы освободитесь от стыда и вины, унаследованных из прошлого. Вы станете взрослым и больше не будете заложником детских реакций. Вы научитесь принимать и любить себя, восстанавливая вашего внутреннего ребенка.

Выздоровление начинается, когда мы набираемся смелости выйти из изоляции. Чувства и похороненные воспоминания вернутся. Постепенно облегчая наше бремя невыраженной боли, мы медленно расстаемся с прошлым. Мы научимся относиться к себе с нежностью, юмором, любовью и уважением.

Этот процесс помогает нам посмотреть на наших биологических родителей как на инструмент, давший нам жизнь. Нашими настоящими родителями является Высшая Сила, которую некоторые из нас предпочитают называть Богом. Хотя мы выросли в алкогольных или дисфункциональных семьях, наша Высшая Сила дала нам 12 Шагов для нашего выздоровления.

Такие действия и работа исцеляет нас: мы используем 12 Шагов, мы посещаем собрания, мы общаемся по телефону. Мы делимся друг с другом нашим опытом, силой и надеждой. Мы учимся исправлять наше нездоровое мышление, день за днем. Когда мы освобождаем наших родителей от ответственности за наши сегодняшние действия, мы получаем возможность принимать здравомысленные решения и действовать, а не реагировать на действия других. Мыдвигаемся от страданий к исцелению и помощи другим. В нас пробуждается чувство целостности, которое раньше казалось нам невозможным.

Регулярно посещая собрания, вы постепенно придете к пониманию, чем на самом деле является семейный алкоголизм или семейная дисфункциональность: заболеванием, которое вы приобрели в детстве и которое продолжает влиять на вас и во взрослом возрасте. Вы научитесь сосредотачиваться на себе, здесь и сейчас. Вы возьмете на себя ответственность за собственную

жизнь и станете самостоятельно воспитывать себя и заботиться о себе.

Вы не будете одиноки на этом пути. Оглянитесь вокруг, и вы увидите тех, кто понимает ваши чувства. Мы будем любить и поддерживать вас, что бы ни происходило. Мы просим вас принять нас, как мы принимаем вас.

Эта духовная программа базируется на действиях, основой которых является любовь. Мы уверены, что по мере того, как любовь возрастает в вас, вы заметите положительные перемены во всех ваших отношениях, особенно с вашей Высшей Силой, самим собой и своими родителями.

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 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 обретем чувство 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.

12 Шагов ВДА

1. Мы признали свое бессилье перед дисфункциями алкоголизма или другой семейной неуправляемостью.

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 предиспоновились желанием возместить нанесенный им ущерб.

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

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

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

12. Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти Шаги, мы стремимся нести весь о взлороваении другим взрослым детям, которые все еще страдают, и применять эти принципы во всех наших делах.

1. Наше общее благополучие должно стоять на первом месте, личное взлоровање зависит от единства ВДА.

2. В делах нашей группы есть лишь один высший авторитет – любящий Бог, выраженный нашим групповым сознанием. Наши лидеры – это лишь обычные люди, они нами не управляют.

12 Тренинг ВДА

3. Единственным условием для членства в ВДА является желание взлоровывать 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 двенадцатипятишговыми программами.

5. У каждой группы есть лишь одна цель – донести нашу версию взрослому ребенку, который все еще страдает.

6. Группе ВДА никогда не следует поддерживать, финансировать или предоставлять имя ВДА для какой либо родственной организации или посторонней компании, чтобы избежать связанных с деньгами, ответственностью 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 случаи могут привлекать работников, обладающих специальной квалификацией.

9. Сообществу ВДА как таковому никогда не следует иметь организационной структуры, однако мы можем создавать случаи или комитеты, непосредственно подчиненные тем, кого они обслуживают.

10. Взрослые Дети Алкоголиков не придерживаются какого либо мнения по вопросам деятельности к деятельности вовне, поэтому имя ВДА не следует вовлекать в общественные дискуссии.

11. Наша политика во взаимоотношениях с общественностью основана на привлекательности наших идей, а не на анонимности во всех наших контактах с прессой, радио, телевидением и кино.

12. Анонимность – духовная основа всех наших традиций, постоянно напоминающая нам о необходимости ставить принципы выше личностей.

Возвращается, программа ВДА работает!



ОСНОВНЫЕ ТЕКСТА

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

Форум для общения и обмена
опытом русскоязычных членов

ВДА:

www.detki-v-setke.ru

Информационная линия:

8 967 721 20 52

(Viber и WhatsApp)