

ВДА

Взрослые Дети алкоголиков и Взрослые Дети из других дисфункциональных семей

Это программа, созданная в 1978г. с целью взаимной поддержки и самопомощи для уже взрослых мужчин и женщин, которые воспитывались в алкогольных или других дисфункциональных семьях. Сейчас ВДА представляет собой всемирное сообщество. ВДА никак не связано с религией, политикой, медициной, соц. службами и психотерапией. ВДА опирается на духовное руководство 12 Шагов и 12 Традиций.

Взрослые Дети – это те, кто реагирует на взрослые ситуации вынесенными из детства чувствами вины, неуверенности в себе, несостоятельности или второсортности. Понятие «**взрослый ребёнок**» означает, что в стрессовой ситуации мы возвращаемся в детское состояние. Такая регрессия может быть неявной, но нам она мешает принимать решения и осложняет взаимоотношения. Если мы не получаем помощи и поддержки, даже не прося о них, то неосознанно продолжаем непродуктивно мыслить.

Для формирования личности «**взрослого ребенка**» не обязательно присутствие в семье алкоголя или наркотиков при взрослении. Помимо алкогольных, существует еще несколько типов семей, где поддерживается **атмосфера стыда, покинутости, эмоциональной недоступности, скрытности или перфекционизма**. Если Ваше детство прошло с родителями: игроманами, трудоголиками, обжорами, ипохондриками, с психическими заболеваниями, эмоционально нестабильными или склонными к депрессии. Если Вас воспитывал один родитель или Вы росли без родителей. Если Вас жестоко наказывали, к Вам применялось уголовно-наказуемое насилие, в т.ч. сексуальное или семья была с армейскими порядками, ультрарелигиозным или садистским уклоном, то **существует вероятность**, что в настоящем Вы страдаете именно от последствий такого воспитания и, **возможно**, они влияют на Вас сейчас и мешают счастливо жить, чувствовать себя полноценно, легко взаимодействовать с людьми, создавать семью и реализовываться.

Эти 25 вопросов помогут разобраться в этом:

1. Помните ли Вы, чтобы кто-то в семье пил, употреблял наркотики или имел другие привычки, которые Вы сейчас сочли бы дисфункциональными?
2. Пытались ли Вы не приводить в дом друзей, потому что дома пили или там присутствовала иная дисфункция?
3. Один из родителей оправдывал алкоголизм или другое нездоровое поведение второго?
4. Были ли Ваши родители настолько сосредоточены друг на друге, что не замечали Вас?
5. Родители или родственники часто ругались?
6. Верно ли, что Вас втягивали в скандалы и размолвки, просили принять сторону одного и выступить против другого?
7. Пытались ли Вы ограждать своих братьев и сестёр от пьянства или другой семейной дисфункции?
8. Став взрослым человеком, ощущаете ли Вы себя зрелым? Вам не кажется, что внутри Вы остались ребёнком?
9. Родители по-прежнему обращаются с Вами, как с ребёнком? Продолжаете ли Вы в их присутствии играть свою детскую роль?
10. Вы считаете себя ответственным за чувства и переживания родителей? Верно ли, что другие родственники обращаются к Вам со своими проблемами?
11. Вы боитесь властных фигур или разгневанных людей?
12. Верно ли, что Вы часто ищете одобрения и похвалы, но когда слышите комплимент, не можете его принять?
13. Вы воспринимаете критику как нападение?
14. Случалось ли Вам полностью посвятить себя какому-то делу, а потом сердиться за то, что другие не ценят Вас?
15. Как вы думаете, Вы должны нести ответственность за чувства или поступки другого человека?
16. Вам сложно определить свои чувства?
17. Вы склонны искать любовь и защищённость вне себя?
18. Вы влезаете в проблемы других людей? Вы «оживаете» в кризисных ситуациях?
19. Вы приравниваете секс и близость?

20. Вы путаете любовь с жалостью?
21. Случалось ли Вам обнаружить себя в отношениях с одержимым или опасным человеком, не понимая, как Вы могли в них оказаться?
22. Верно ли, что Вы осуждаете себя без капли сострадания и пытаетесь угадать, что считается нормой?
23. Ваше поведение на людях сильно отличается от поведения дома?
24. По вашему мнению, у родителей были проблемы с алкоголем или наркотиками?
25. Повлиял ли на Вас алкоголизм или другое дисфункциональное поведение родителей или родственников?

В ВДА считается, что детский опыт непосредственно влияет на взрослые поступки и решения нынешней жизни. Честность с собой помогает увидеть это воздействие в своем поведении, даже если внешне мы отвергли неблагоприятный образ жизни своих родственников, но мы можем неосознанно тиражировать его во всех своих делах **сегодня**.

Мы находим в себе черты выживания, которые приобрели в детстве – они описаны в **Списке Характерных Особенностей (14 черт взрослого ребенка)**, это и является нашей **проблемой** на сегодня:

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.

Мы не виноваты, что развили в себе эти черты выживания, но в ВДА мы выбрали нести ответственность за происходящее в своей нынешней жизни - заботиться о себе и любить себя.

ПОЧЕМУ МЫ ПРИШЛИ В ВДА? Наши решения и реакции на жизненные события не приводили к желаемым результатам. Самое большее, что нам удавалось – это поддерживать неработающие отношения. Мы страдали от изоляции и ненависти к себе, причиняя себе вред и скрывая это замкнутостью в общении или странным поведением. Некоторые из нас, напротив, были успешны и популярны, но внутри чувствовали пустоту и в глубине души считали себя изгоем. Наша жизнь была неуправляемой. В надежде обрести счастье и удовлетворение, мы перепробовали все средства и исчерпали свои ресурсы. Может, мы утратили способность к творчеству, гибкость и чувство юмора. Что бы мы ни делали, результаты больше не приносили того удовольствия, ощущения силы, радости или приподнятости, которые мы испытывали раньше. Мы зашли в тупик. Продолжать такое

существование стало бессмысленно. Тем не менее, нам казалось почти невозможным признаться себе: «мы не в состоянии сами привести себя в порядок». Несмотря на эмоциональное истощение, мы лелеяли надежду, что новые отношения, новая работа или переезд спасут нас. Этого никогда не происходило, и мы приняли решение обратиться за помощью и пошли на **собрание группы ВДА.**

ЧЛЕНСТВО В ВДА. Единственное условие – желание выздороветь от последствий воспитания в алкогольной или любой другой дисфункциональной семье.

ЧЕМ МНЕ МОЖЕТ ПОМОЧЬ ВДА? ВДА помогает тем, кто ищет помощи, а не тем, кто нуждается в ней. Желающие выздороветь посещают **собрания** и работают по духовной программе ВДА. Результаты получают те, кто готов просить о помощи и принимать её. ВДА предлагает свободу от нездоровых шаблонов поведения и отношений, которые воспроизводят атмосферу стыда и покинутости нашего детства. Программа сфокусирована на преодолении последствий воспитания в дисфункциональной семье. Также имеет место целый ряд **вторичных зависимостей:** от еды, секса, наркотиков, алкоголя, азартных игр, денежных трат, работы, отношений..

ЧТО МЫ ДЕЛАЕМ НА СОБРАНИЯХ? В ВДА есть опыт изменения своей жизни к лучшему, и мы тоже учимся распознавать свою проблему и работать над ней. Мы делимся своим опытом преодоления трудностей, силой и надеждой. Мы рассказываем о своей жизни и решаем проблемы, постепенно меняя своё мышление и поведение. Мы выражаем боль и страхи и разделяем их с другими членами. Мы находим поддержку и понимание у них, ведь они сами переживали подобное, и мы уже не чувствуем себя такими чужими как, практически, везде. Собрания проходят АНОНИМНО.

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ ☺

ПРОГРАММА ВДА РАБОТАЕТ!

ЧТО ТАКОЕ ВДА И ПОДХОДИТ ЛИ МНЕ ЭТО?

**группа «Нежная»
ЧЕТВЕРГ, 19:00**

Центр «Жить счастливо»/ «Единство»
Самарская, 72

**группа «Гармония»
ВТОРНИК, 18:30
СУББОТА, 16:00**

ЦСА «Шанс» (цок. эт.)
Революционная, 128

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

**Группа ВКонтакте: ВДА Самара
vk.com/vda.samara**

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