

Даний текст є власністю ВСО ДДА

<https://adultchildren.org/>

Тільки для вчитки!

Заборонено друкувати та поширювати без згоди власника!

Переклад II Кроку.

Пропозиції/коментарі надсилайте на мейл

translation.aca.ukraine@gmail.com

або в Інтергрупу ДДА України

<https://www.dda.org.ua/>

Третій Крок

Вирішили передати свою волю і своє життя під опіку Бога, як ми розуміємо Бога.

Відпустити. Впустити Бога.

Моє розуміння Бога, як я розумію Бога, формувалося довгий час. Я не вірила в доброго Бога. Я вірила, що усе, що має піти «не так», піде «не так». Безглуздо було вірити, що все найгірше що може статися, станеться саме зі мною. Але так мені видавалося.

Щоб звільнитися від мого негативу, я прийшла в ДДА. Я старалася повірити, що я не несу відповідальності за все. Я старалася повірити, що все що стається в моєму житті, контролює якийсь Бог. Це було непросто. Я завжди вважала, що помиляюся в кожній ситуації, яка виникала. Я ще не зовсім відпустила свій контроль. Коли зараз виникають перешкоди, я собі нагадую: «відпусти, дозволь Богові...».

Врешті-решт, працюючи по Кроках, я віддала свою волю та життя Богові, як я розумію Бога. Складається так, що моє життя

стало краще. Сьогодні, коли я поведжуся компульсивно, я роблю перерву від тієї діяльності, щоб впорядкувати свою поведінку. Часом вголос промовляю: «Я віддаю усе це в руки Божі». Сьогодні я вірю в Силу, яку деякі люди називають Богом. Ця Сила дає впевненість, що все що має статися – обов'язково станеться. Тоді я набагато легше відпускаю бажання контролювати.

Контроль давав їй відчуття безпеки

Мені було важко віддати своє життя і волю під опіку Бога. «Відпустити» ситуацію для мене було важко, тому, що відчувала себе невідповідальною.

Я не прислухалася до свого тіла чи своїх думок. Я ігнорувала свої почуття та реакції дуже довго, бо не вважала їх вартими уваги. Прислухатися до свого тіла змусив мене інтенсивний страх. Паніка опанувала мене, через справи, які я не хочу робити, таке пояснення я собі знайшла. Щоб почуватися в безпеці, я потребувала все контролювати. Коли зараз приймаю рішення, стараюся не катувати себе словами «я мушу» чи «можливо, якщо». Я роблю те, що мені потрібно зробити і відпускаю. Я зупиняю свої спроби зробити все так, як мені треба.

У ДДА я змінюю своє життя. Відкриваюся до альтернативи. В певному сенсі, віддаю свою силу групі ДДА, яка більша ніж я. Робота над Третім Кроком лише почалася.

Співчуття, прощення, любов і вдячність.

У Програму я прийшла, коли мої семирічні стосунки завершилися. Мій коханий покинув мене, і тоді видавалося ніби все

моє єство покинуло мене. Я відчувала такий сильний біль, як ніколи раніше в житті. Усі відомі мені страхи почали кипіти в мені. Я хотіла жити, але не знала як впоратися з болем. Я не довіряла Богові достатньо, щоб довіритися, була зайнята піклуванням про інших. Врешті я зрозуміла глибину розпачу, який штовхає людей до суїциду. Я почала розуміти що ДДА має на увазі, коли каже: «ми навчилися зосереджуватися на собі», щоб почуватися краще.

Оскільки я намагалася контролювати людей довкола мене, то дарунки та чуда які трапляються в житті, мали для мене інше значення. Дарунками та чудами в житті для мене було не те, що я собі думала, чим вони є коли я намагалася контролювати людей довкола мене. Головним питанням мого порядку денного було тікання біологічного годинника. Коли я відчувала біль, я занурювалася з головою в прибирання, щоб нічого не відчувати. Я розпізнавала біль в інших, але використовувала це як підказку (cue), щоб спробувати виправити їх, замість того, щоб співчувати їхньому болю і просто вислухати. Лише коли я здалася і відпустила все, моє життя і воля, які до того були теорією, стали для мене реальністю. Співчуття, прощення, любов та вдячність стали реальними, коли почала роботу над Крокami та відпустила все. Коли я віддала своє життя Вищій Силі, то змогла побачити приклади цих духовних принципів у житті інших.

Через прощення я навчилася любити. Я жила в ілюзії щодо любові. Я не знала як себе любити, тому завжди шукала чоловіків, які ставали моїми богами. Я робила все, що вони мені казали: змінювала зачіску, манікюр, одяг, і поводитися так, як він хотів, щоб я поводитися. Думала, що шлюб і діти зцілять мене. Коли я

виходила з дому і йшла на роботу, ставала цілком іншою людиною. Я не знала як бути реальною завжди. Я була фальшивкою. Я покидала себе. Врешті я зрозуміла, що покидання себе не розв'яже мої проблеми з покинутістю та відкиненням.

Програма ДДА принесла мені бажання жити. Тепер я можу відчувати співчуття, прощення, любов і вдячність – емоції, які свідчать, що моє життя вартісне. Беру відповідальність за те, чого хочу від життя. Я правдива і відкрита до інших людей. Я пережила духовне пробудження.

Я почув голос своєї Внутрішньої Дитини.

Було досить важко віддати своє життя та волю під опіку Вищої Сили. Я не чув сильного та громоподібного голосу. Мені було цікаво як я буду знати чого хоче від мене Бог? Хтось на зборах поділився зі мною: «Якщо ти бачиш результат того, що маєш намір зробити – це твоя воля». Це стало корисним інструментом для мене.

На зборах я також почув про Внутрішню Дитину. Я виконав вправу, яка поєднала мене із п'ятирічною дитиною всередині мене. Вперше відчув, що виконую Божу волю, коли Внутрішня Дитина хотіла щось зробити, а Критикуючий Батько всередині мене казав: «Ні, цього не можна робити». Я вирішив, що при наступній нагоді спробую протистояти Критикуючому Батьку. Якось, дорогою до банку я проїжджав супермаркет. Я вирішив заїхати в магазин і купити хліб та банани. Одразу включився голос Критикуючого Батька: «Ні, ти не можеш цього зробити. Ти обіцяв працівниці банку, що вже їдеш». Дитячий голос в моїй голові

наполегливо заявив: «Я хочу мій хліб і банани вже!». Я зупинив машину і купив хліб та банани. В дорозі до банку я переживав, які будуть наслідки, через те що, не зробив докладно що обіцяв. Працівниця пішла на обід. Однак, усі папери для мене залишила на столі. **Отож, я не спричинив їй незручностей.\Не виглядало, що це було для неї проблемою.**

Зараз з цікавістю спостерігаю, що мені виходить робити те, що я хочу, хоча це здається абсолютно нелогічним. Даю собі дозвіл це робити, оскільки виглядає, що саме так Бог повідомляє мені про свою волю. Він пробуджує мою Внутрішню Дитину. Складається враження, що хтось часто здобуває щось завдяки вимогам моєї Внутрішньої Дитини. Вірю, що саме тому я отримую ці повідомлення.

Злий Бог чи Справжній Батько

З Третім Кроком я намучилася, постійно плутаючи брутального та осудливого батька з Богом. Я думала, що Бог – це супер потужна істота, яка мешкає десь в глибокому космосі і веде облік моїх поганих думок та вчинків. Я вірила в образ злого Бога, який колись впіймає мене через погану поведінку. Зневірившись, почала казати людям, що я агностик, що звучало оригінально. Своє життя проживала у неперервному циклі шкідливих стосунків, втрачених робіт, друзів. Я не вміла бути подругою. Перестала входити у стосунки, щоб зупинити біль. У мене не було вибору. Я була компульсивною і з кожним роком все більше втрачала контроль над собою.

Коли я прийшла у ДДА і побачила назву Третього Кроку, мені зовсім не хотілося мати нічого спільного з Богом. Я працювала над Першим Кроком і відвідувала зустрічі. Старалася мати відкритий розум, але була злою на Бога. Другий Крок і Рішення допомогли мені дещо відкритися до Бога. У Другому Кроці для мене відкрилося розуміння Вищої Сили як люблячої та милосердної. У Підсумку\Рішені сказано, що «нашим справжнім батьком є Вища Сила, яку дехто з нас називає Богом». Там сказано, що Вища Сила дала нам Дванадцять Кроків для зцілення.

Крізь роки я повірила, що мене можна любити. Я змінила «злого Бога» на «справжнього батька», що ніколи не покине мене. Мої біологічні батьки народили мене, привели у цей світ. Моїм справжнім батьком є Бог, як я розумію Бога. Сьогодні ж я маю вибір, коли віддаю свою волю та життя у руки цього Бога. Цей Бог слухає.

Третій Крок: Підсумок

ДДА – це духовна, а не релігійна програма, яка уникає будь-якого догматизму, теологічних дискусій та свідчень про Божі чудеса. Ми непов'язані з жодною релігійною, містичною чи духовною системою вірувань; однак, ми вважаємо, що Дорослій Дитині для свого зцілення потрібно знайти Вищу Силу, яка допоможе їй видужати від наслідків зростання в дисфункційній сім'ї. Ми не просимо вибачення за цей чудовий пункт нашої програми одужання. Ми також усвідомлюємо труднощі, з якими стикалися Дорослі Діти з вірою та віруваннями. Ми нікого не агітуємо приймати релігійні чи духовні

переконання. Ми використовуємо Дванадцять Кроків, професійну допомогу і Вищу Силу, щоб відновити нашу цілісність. Це шлях ДДА.

Історії на Третньому Кроці розповідають про суверенне право кожної Дорослої Дитини вірити у Бога, якого він чи вона обрали. Вперше у своєму житті ми можемо вибрати самостійно, що для нас означає Вища Сила і не зважати на те, що нам розповідали. У Другому Кроці відкрилося, як багато з нас вірили в образ мстивого або байдужого Бога. На Третньому Кроці ми розширюємо наше сприйняття. Багатьом з нас звично використовувати слово «Бог» для позначення Вищої Сили. Інші будуть використовувати «Дух Всесвіту», «Батько Світла», «Мати Землі» чи «Божественне». Деякі члени ДДА, які ще шукають свій духовний шлях, обирають групу ДДА більшу за них самих. Як би ми не називали Вищу Силу, ми щоденно вибираємо віддавати своє життя і волю під її опіку.

Ми, не сперечаючись, приймаємо все, що посилає нам Бог, як ми розуміємо Бога. Немає так, що віддаємо якусь частину Вищій Силі, а за іншу міцно тримаємося. Якщо нам важко віддати своє життя і волю під опіку Вищої Сили, можемо віддати їй свою ненависть до себе, сумніви у собі та страхи. Ми можемо попросити Бога забрати нашу компульсивність, образи і вивчений гнів. Декому з нас треба буде докласти зусиль, щоб віддати своє життя і волю під опіку Вищої Сили. На цьому шляху ми вчимося довіряти.

Свідчення Третього Кроку показують нам життєдайні, немов джерела, надію та терпеливість люблячого Бога, який вклав у нас бажання зцілити своє життя. До цих благодатних джерел ми можемо повертатися знову і знову та черпати прийняття себе, впевненість у собі і любов. Щоразу, коли проходимо Третій Крок, ми п'ємо з

джерела Божої любові. Ми зцілюємо Внутрішню Дитину та Справжню Особистість. Ми починаємо вірити, що Бог чує наші молитви та любить нас постійно.

Третій Крок ДДА є найкращим прикладом нашого духовного бачення хвороби сімейної дисфункції. У ДДА наші компульсивне мислення і залежну поведінку ми розглядаємо як духовну дилему, а не ментальний розлад. Ми не сперечаємося із наукою та медициною, які досягли значних успіхів у картографуванні та вивченні мозку. Клінічні дослідження мають неабияке значення для розуміння людської поведінки та функціонування мозку. Ми вільно вживаємо такі клінічні терміни як депресія, панічний розлад, біполярний розлад, дисоціація та посттравматичний стресовий розлад. Декотрі з членів ДДА мають діагнози множинний розлад особистості та шизофренія.

Ми не вважаємо, що нашому мозку чогось бракує. Ми починаємо з переконанням, що ми цілісні особистості, які мали нормальну реакцію на ненормальне виховання у дисфункційній сім'ї. Реагуючи на ситуацію, де треба захистити себе, ми набули Рис виживання, компульсивність та аутоагресивну поведінку, саме з цим працюють Кроки ДДА та духовні вправи. Ми не применшуємо тяжкість нашої ситуації як Дорослих Дітей. Хвороба сімейної дисфункції проявляється через залежність, звикання і дисоціативність особистості. Хвороба ця може вбити. Щодня Дорослі Діти вчиняють самогубства, помирають через залежність або день за днем проводять у мовчазній ізоляції, в переконанні своєї безнадійності. В ДДА ми віримо, що ми народилися як цілісні особистості, але втратили цю цілісність через покинутість та сором, ставши

розбитими в тілі, розумі та душі. Нам потрібна допомога, щоб повернутися до того дивовижного цілісного стану.

Незалежно від того, який маємо діагноз, у програмі ДДА ми просимо Вищу Силу в молитвах та на зустрічах звільнити наш хронічний характер від почуття відмінності. Ми віримо, що Бог знає коріння діагнозів психічного здоров'я і щедро пропонує допомогу тим, хто шукає Божого світла та любові. Ми віримо в духовне зцілення хвороби сімейної дисфункції.

Ми віримо, що окрім відчуття сорому та покинутості, більшість наших емоційних та психічних страждань можна пояснити нашою непохитною потребою контролю. В ДДА ми усвідомлюємо, що контроль був нашою рисою виживання, яка допомагала відчувати себе живими та безпечно в наших дисфункційних домівках. Ми контролювали наші думки, голос і багато разів свою поставу, щоб не привертати зайвий раз уваги агресивних батьків чи опікунів. Ми знали, що наші батьки шукали вигаданих приводів, щоб лишній раз критикувати та словесно атакувати нас. Коли ми стали дорослими, все ще продовжуємо контролювати себе та наші стосунки у хворобливий спосіб. Це породжує відчуття покинутості та передбачуваний хаос. Ми даємо обіцянки зробити краще, але зрештою повертаємося до нашої нав'язливої потреби влаштовувати, розпитувати, хвилюватися, витирати пил, прати, замикати, відмикати, читати або гіперпильно досліджувати свої думки та дії, щоб почуватися в безпеці. Але усього цього ніколи не достатньо. Досвід показує, що в домівках де панує задушливий контроль, мало надії та духовності.

Приймаючи рішення віддати своє життя та волю під опіку Бога, як ми розуміємо Бога, ми приймаємо насправді два рішення. Рішення, яке ми приймаємо на Третньому Кроці просити Вищу Силу керувати нашим життям, насправді це про готовність відпустити контроль. Ми зрікаємося нашого плану жити згідно з нашою волею. Ми просимо Бога про допомогу, що влучає в саму серцевину нашого інстинктивного бажання вирішувати все самостійно.

Це рішення на Третньому Кроці стає одним з перших наших справжніх рішень.

Просити про допомогу Вищу Силу Дорослим Дітям з багатьох причин дуже непросто. У дитинстві ми знали, що просити про допомогу було ризиковано і батьки могли придушити таке бажання, а розмови на цю тему практично заборонялися. Нам казали, що ми егоїстичні або ще незрілі, якщо просимо про допомогу. Нам наказували мовчати. В певних ситуаціях вчили піддавати сумніву те, що ми бачили на власні очі. Коли ми дорослішали, у нас зникла опція/здатність просити про допомогу і навіть думки про те, що ми можемо просити про допомогу. Досягнувши повноліття більшість з нас уникали просити про допомогу, вважаючи себе самодостатніми і тими, що не мають такої потреби. Така позиція може бути каменем спотикання для Дорослих Дітей, які просять у Бога зцілити хворобу сімейної дисфункції в їхньому житті.

Та ж сама причина зупиняє нас просити про допомогу у спонсора під час роботи над Дванадцятьма Крокami. Якщо ми хочемо одужати, потрібно перестати грати роль Бога, попросити про допомогу і прожити ті неприємні емоції, які ми відчуваємо піддаючись цьому процесу. Ми бавимося в Бога і уникаємо просити

про допомогу в дивовижні способи. Багато Дорослих Дітей бавляться в Бога коли по-філософськи розважають про походження людей, космос і містицизм, але за цими знаннями ховають небажання втручатися у власне життя. Люди звертаються до нас з проханнями про духовний супровід, але ми почуваємося шахраями, бо бачимо нездатність допомогти самим собі. Ми можемо звернутися по допомогу лише до себе. Ми спазматично тримаємося за контроль. Ми стали богами знання, що ізолювали себе від інших.

Уникаючи прохань про допомогу, багато людей можуть грати роль Бога, обираючи агностицизм або стаючи атеїстами. Складається враження, що вони знеохочені розмовами про духовне. Це не означає, що переконання агностика чи атеїста важать менше. Ми поважаємо такі переконання в ДДА. Проте, такі погляди можуть використовуватися як привід залишатися в ізоляції – це важкий шлях. Нам потрібно просити про допомогу, якщо ми хочемо вирватися з ізоляції і долучитися до суспільства. Ми не можемо лише говорити про це. Нам потрібно відпустити контроль і просто зробити це. Ми приймаємо рішення просити когось про допомогу і прийняти допомогу, коли нам її запропонують. Ми не зможемо одужати самотійно.

Якщо хочемо пройти Третій та інші Кроки продуктивно, нам потрібно змінити ставлення і приймати чужу допомогу. Ми усвідомлюємо, що відвідування зустрічей і ділення про наші страхи та надії не означає, що бажання просити Вищу Силу про допомогу з'явиться негайно. Багато з нас і далі не вірять, що заслуговують на допомогу, ще інші переживають, що будуть відкинуті, якщо наважаться попросити про неї. Інші Дорослі Діти все ще зляться на

Бога, бо їм видається, що Бог не втручався у їхнє життя в жорстоких та байдужих домівках. Інші сумніваються, чи Вища Сила взагалі існує. Є лише один спосіб довідатися. Зробити зусилля і спробувати. Є інший спосіб, щоб жити.

Невичерпне джерело

Не бійтеся, що Третій Крок вичерпається. Цей Крок – це невичерпна криниця надії, яка потрібна для боротьби з нашими спробами контролювати себе та інших, побудованими на страху. У всіх наступних Кроках із Дванадцяти ми неодмінно будемо змагатися із бажанням контролювати і недовіряти собі. Ці змагання цілком природні, оскільки, щоб вижити в наших домівках, нам потрібно було контролювати свої емоції та почуття. Володіння контролем давало нам відчуття безпеки та передбачуваності, попри те, що цей здобуток означав втрату частини своєї особистості та духу. У Третьому Кроці ми починаємо повільний і лагідний процес звільнення від задушливого контролю та заміну його емоційною свободою.

Щоразу, коли ми натрапляємо на круту скелю контролю, а її високі стіни нас пригнічують, ми повинні пам'ятати про криницю нескінченної Божої благодаті, з якої можемо черпати. Третій Крок і підтримка Дорослих Дітей, які одужують, – це наше невичерпне джерело надії та заспокоєння. Ми можемо користати з нього нескінченно – день за днем.

Наш досвід показує, що відпустити контроль можливо. Однак, спочатку потрібно усвідомити, що означає відпустити контроль. Декотрі з нас «відпускання» контролю ототожнюють з помиранням

або ж глибокою раною. Декоких охопить паніка при думці послабити свій зв'язок із залежністю чи шкідливою поведінкою, яка на їхню думку втримує їх при житті та у безпеці. Ми бачили як Дорослі Діти до кінця тримаються за свою залежність. Дехто з них помирає, бо не знаходить в собі волі відпустити. Інші відпускають і залишаються живими. Зробити це нелегко, але за допомогою нашої Вищої Сили і підтримкою членів ДДА, можливо.

На Третьому Кроці ми не пропонуємо жити без обмежень. Ми не спонукаємо жити в анархії та без справжнього вибору. Навпаки, через усвідомлення наших страхів та рис залежності, ми робимо кілька кроків вбік від контролю. Ми йдемо на зустріч нашій Вищій Силі та справжній свободі.

На Третьому Кроці ми ще більше довідуємося про нашу життєву боротьбу з контролем та Вищою Силою. Багато Дорослих Дітей сподівалися на Божу благодать та втручання, але ніколи не могли по справжньому відпустити і дозволити Богу піклуватися своїм життям. Ми соромили себе за те, що не можемо відпустити і по справжньому повірити. Ми вважали, що ми нездатні на сильну віру. Ми забули, що в дитинстві чули слова «Бог любить нас завжди».

Ми усвідомлюємо, що відпускаємо контроль, коли наші молитви заспокоюють наші дух та емоції під час тривоги. Усвідомлюємо, що відпускаємо контроль, коли порушуємо ізоляцію і просимо інших Дорослих Дітей вислухати про наші страхи та сподівання. Ми вибираємо товариство замість комфортної ізоляції. Ми відпускаємо контроль, коли чесно розповідаємо про шкідливу поведінку, якої хочемо позбутися. Ми молимося і просимо про допомогу, щоб мати бажання для змін. Ми дозволяємо іншим розділяти з нами життя.

Дар вибору

Вибір – це Божий дар відпускати. Дехто з нас, практикуючи відпускати контроль, малює на картці вісь координат і прикріплює її на дверцята холодильника. Ми щоденно відзначаємо рівень контролю відповідно до горизонтальної лінії. Бувають дні, коли точка контролю виходить поза межі координат і тоді ми відчуваємося самотніми та ізольованими. В інші дні, коли ми відпускаємо контроль, ми вловлюємо проблиск Божої волі щодо нас. Ми відчуваємо свободу. Ми вчимося розпізнавати, які вчинки і рішення потребують від нас більше уваги, а які можна проігнорувати. Ми відпускаємо контроль, коли просимо в інших те, що нам потрібно, замість маніпулювати іншими, щоб отримати те, що насправді нам не потрібно. Відпускаючи контроль, ми просуваємося на шляху до більшого вибору. Коли ми маємо вибір, ми можемо дослідити, що нам подобається, а що ні. Ми відчуваємо, як бажання повторювати ритуали контролю, щоб прожити день, слабшають. Ми відкриваємо для себе нову кав'ярню або записуємося на новий навчальний курс, щоб вчитися досліджувати світ навколо себе. Ми наважуємося на лекції співу або безкорисливе волонтерство. Ми працюємо в саду, забруднюючи руки та дозволяємо пилуці якийсь час лежати на поличках, і раптово не підриваємося її витирати. У контурах розлитого молока на столі бачимо витвір мистецтва. Ми вчимося прислухатися до своєї Внутрішньої Дитини і бути спонтанними. Це ті вибори, які відкриваються перед нами. Існує незліченно більше та ми не помічаємо їх, якщо спазматично тримаємося за контроль.

Раніше, перед знайомством з ДДА, у нас не було справжнього вибору. Ми були прив'язаними та залежними від наркотиків, їжі, сексу чи роботи, та відсутності будь-якого життєвого напрямку. Більшість з нас були тими, хто реагував на дії інших, зациклений на незмінній поведінці. Ми розриваємо її цикл завдяки тому, що духовність ДДА тримає у фокусі хворобу сімейної дисфункції. Ми заміщаємо жорстокість та страх надією. Ми відкриваємося на зміни.

Ми вибираємо щоденно віддавати наші життя та волю під опіку Вищої Сили. Ми усвідомлюємо, що дорога нашого великого вибору – це духовна дорога, яка починається із заперечення та відсутності вибору, йде через різні рівні виборів до розпізнання. Рівень вибору, який ми розвиваємо в ДДА, пропорційний цілісності наших кордонів. Чим більше ми відпускаємо контроль, тим міцнішими стають наші кордони. Це парадокс ДДА: відпускання ситуації робить наші межі міцнішими.

Слово про релігійне насильство

ДДА поважає усі релігії та духовні вірування у світі. Ми не порівнюємо, яка релігія чи вірування кращі за інші. Наш Третій Крок широко відкритий до духовних пошуків. Ми заохочуємо членів наших зібрань практикувати якомога повніше духовне життя, що допоможе у процесі одужання.

Однак, багато наших членів постраждали від релігійного насильства, яке може включати жорстоке поводження з боку людей з добрими намірами. Інші дорослі діти зазнали сексуального насильства з боку священника або іншого церковного діяча.

Пізнаючи Божу любов у Третньому Кроці, ми усвідомлюємо, що багато Дорослих Дітей зазнали духовного насильства і окрім боротьби з контролем, змагаються із уявленням про Бога. Емоційна та духовна шкода, спричинена такими актами зради, для деяких є приголомшливою. Ми закликаємо таких членів ДДА зберігати відкритість і бути лагідними до себе, коли вони працюють над кроками ДДА, щоб знайти своє розуміння Бога. Ми віримо, що наша найкраща надія – це пошук духовного рішення разом з іншими Дорослими Дітьми, які одужують.

Ще одна форма духовного насильства полягає в тому, що дорослі в нашому житті виглядають праведними на людях, в той час, як за зачиненими дверима вони сповнені ненависті та жорстокості. Це ще один суперечливий погляд на Бога, в якому дитина заплутується і сприймає це за справжнє обличчя Бога. Однак ми повинні пам'ятати, про що йдеться у Рішенні ДДА: «Нашим справжнім батьком є Вища Сила, яку деякі з нас вирішили назвати Богом. Хоча у нас були алкозалежні або дисфункційні батьки, наша Вища Сила дала нам Дванадцять Кроків Одужання».

У Рішенні також зазначається, що наші батьки були біологічними провідниками, які привели нас у світ. Люблячий Бог є справжнім батьком для багатьох з нас, хто обирає ДДА як спосіб життя.

Віднайдення Бога нашого розуміння, має важливе значення для тривалого відновлення і справжніх внутрішніх змін. Ми не можемо ухилятися від завдання щиро шукати Бога, незалежно від того, чого нас вчили про Бога в дитинстві.

ДДА – це духовна програма, яка пропонує силу і благодать, необхідні для того, щоб допомогти зцілити духовні та емоційні рани.

Сила є в Кроках ДДА і в товаристві, яке створюється цими Кроками. Робота в ДДА у поєднанні з цілеспрямованим консультуванням може допомогти Дорослій Дитині, яка зазнала релігійного насильства, знайти шлях до роботи над Третім Кроком. Ми можемо знайти спосіб з'єднатися зі Справжнім Батьком, Богом нашого розуміння.

Робочий Зошит. Крок Третій: Прийняли рішення...

Для виконання цього розділу робочого зошита вам знадобиться підтримка і чесність з самим собою. Ми пропонуємо вам знайти спонсора або духовного наставника, перш ніж продовжувати роботу. Ми хочемо вас також застерегти. Деякі з питань, що підійматимуться в роботі над кроками ДДА та на зустрічах, можуть викликати тривожні спогади про найжорстокіше насильство і потребуватимуть професійної допомоги, щоби безпечно та ефективно їх вирішити. Ми рекомендуємо Дорослим Дітям, які мають такі проблеми, звернутися за додатковою допомогою до психолога або психотерапевта.

Багато Дорослих Дітей вважають корисним відповісти на конкретні запитання про своє алкогольне або дисфункційне виховання. Роблячи це, ми починаємо бачити наше заперечення і роль, яку воно відігравало в нашій сімейній структурі. Ми також бачимо наслідки сімейного алкоголізму або дисфункції, які впливають на наше сьогоденне життя. На Третьому Кроці ми усвідомлюємо, що ми самі обираємо Бога нашого розуміння. Ніхто не може зробити це за нас. У дитинстві нам говорили, ким Бог є, а ким ні. Але в ДДА нам дозволено, можливо, вперше в нашому житті, запитувати і роздумувати про Вищу Силу. Ми можемо вибрати і описати Бога або Дух Всесвіту своїми власними термінами. Якщо у вас немає

концепції Бога чи Духа Всесвіту, ми закликаємо вас бути відкритими. Почніть з того, де ви знаходитесь. Для деякого початком зародження віри, яка зупиняє хворобу сімейної дисфункції – це агностицизм або питання віри. Це нормально починати свій духовний шлях з питань, а не з твердої віри чи системи переконань. Ми раді вітати на зібраннях також і атеїстів. Ми бачимо, що багато з них раді дарам програми ДДА і знаходять у групі ДДА силу, більшу за них самих.

Крок Третій. Питання та інформація

- 1) Чи молилась/молився я до Вищої Сили, та, видавалося, що ніколи не отримувала/отримував відповіді на свої молитви?
- 2) Що говорили про Бога мої батьки, релігійні лідери та друзі? Чи дозволяли мені ставити запитання?
- 3) Якби я малювала/малював картину Бога або Божественної Сили Всесвіту, як би вона виглядала?
- 4) Що мені говорили про молитву батьки, релігійні лідери та друзі?
- 5) Чи припустимо для мене було гніватися на Вищу Силу?
- 6) Чи поводитися мої батьки під час богослужінь по-одному, а вдома по-іншому?
- 7) Як моя спроба контролювати інших або мої емоції заважають Божій роботі в моєму житті? (Наведіть конкретний приклад).
- 8) У якій сфері мого життя я можу почати думати про те, щоб зменшити своє бажання контролювати?
- 9) Чи вмію я отримувати задоволення?

Прийняли рішення

- 1) Що станеться, якщо я прийму рішення віддати свою волю і життя Богові, як я розумію Бога?

- 2) Чи можу я поговорити з іншим членом ДДА про те, як вона/він прийняв/ла рішення віддати свою волю і життя Вищій Силі?
- 3) Чи усвідомлюю я, що Вища Сила, яка привела мене в ДДА, досі зі мною і ніколи не залишить мене?
- 4) Чи усвідомлюю я, що Бог є моїм Справжнім Батьком і весь цей час був поруч зі мною?
- 5) Чи вірю я, що Бог чує мої молитви?
- 6) Чи розумію я, що Бог піклується про мене незалежно від того, що я зробила/зробив?

Як ми розуміємо Бога:

- 1) Чи можу я просити свою Вищу Силу бути поруч зі мною, що б не сталося?
- 2) Чи не покине мене Бог, якщо я не відпрацюю Програму одужання досконало і швидко?
- 3) Чому Бог відмовляється відкинути мене або відпустити, коли я відчуваю себе неважливим або негідним?
- 4) Чи можу я попросити Вищу Силу допомогти мені звільнитися від моєї найбільш яскравої контролюючої поведінки?
- 5) Як я приймаю безумовну Божу любов до мене?
- 6) Як те, що я стану собі Люблячими Батьками співвідноситься з Третім Кроком? Хто є "Справжнім Батьком"? (Підказка: Прочитайте Рішення)

Духовні принципи Третього Кроку:

Готовність і прийняття допомоги:

- 1) Чи готова/готовий я зробити все можливе, щоб працювати над програмою ДДА і зосередитися на собі? (Що я готова/готовий зробити?).
- 2) Від чого я відмовляюся, щоб зробити ДДА пріоритетом у своєму житті?
- 3) Які дії можу вчинити, щоб показати, що я капітулюю і сміливо звертаюся до свого досвіду з дитинства?
- 4) Чи можу я почати з рівня готовності? Чи можу я підготуватися до стану бути готовим до капітуляції?
- 5) Чи зможу я почати з відмови від ненависті до себе і поведінки, що завдає мені шкоди?
- 6) Чи готова/готовий я попросити про допомогу?
- 7) Чи готова/готовий я прийняти допомогу, якщо попрошу про неї?
- 8) Яким чином прохання про допомогу є формою відмови від контролю?

Третій Крок

Вправа-медитація:

Афірмація ДДА:

Вправу можна виконувати вдома, на роботі або в іншому місці за власним вибором. Багато Дорослих Дітей знаходять тихе місце і вимикають мобільні телефони, телевізори чи інші пристрої. Сидячи в розслабленому стані, вони повільно вдихають і видихають від п'яти до 10 разів, концентруючись на зручній точці перед собою. Дивлячись на афірмації, вони повільно повторюють кожну з них, перш ніж закрити очі для медитації. Для досягнення найкращих результатів не намагайтеся зрозуміти афірмацію, коли ви її читаєте. Просто вимовляйте слова повільно і слухайте їх і свій голос. Ці

афірмації можна носити з собою, записавши їх на аркуші паперу чи в зошиті. Деякі члени ДДА приклеюють їх удома на дзеркало.

Твердження: Відпусти. Дозволь Богу/Впусти Бога.

- 1) Я готова/готовий розглянути питання про те, щоб звільнитися від певного контролю в моєму житті.
- 2) Я готова/готовий подзвонити до когось, коли відчуваю бажання контролювати думки або дії іншої людини.
- 3) Я вірю, що справжній вибір походить від Бога мого розуміння, а не від моїх ілюзій контролю та впорядкованості.
- 4) Я прагну справжнього вибору і розпізнання.
- 5) Я віддаю свою сім'ю Богові, як я розумію Бога.
- 6) Я віддаю свою ненависть до себе.

Молитва Третього Кроку

Багато членів ДДА використовують молитву Третього Кроку, щоб формально завершити свій Третій Крок і перейти до Четвертого Кроку. Деякі з нас промовляють цю молитву з іншою людиною. Ця людина може бути вашим спонсором, радником, духовним наставником або близьким другом. Ми пропонуємо цю дію з метою навчитися просити когось брати участь у вашому новому житті. Спільна молитва з іншою людиною дає нам зрозуміти, що ми встановлюємо зв'язок з життям та іншими людьми у значущий спосіб. Ось молитва третього кроку ДДА.

Боже, я готова/готовий віддати свої страхи і віддати свою волю, і своє життя під твою опіку, день за днем. Дай мені мудрість бачити різницю між тим, що я можу змінити, і тим, що не можу.

Допоможи мені пам'ятати, що я можу попросити про допомогу. Я не самотня/самотній. Амінь.

КРОК ТРЕТІЙ ДУХОВНІ ПРИНЦИПИ:

Бажання/Готовність і прийняття допомоги