

ВДА - это...

Вступление

Взрослые Дети Алкоголиков (ВДА) — это Программа для мужчин и женщин, выросших в алкогольных или других дисфункциональных семьях, которая базируется на Двенадцати Шагах и Двенадцати Традициях. Программа ВДА была основана на убеждении, что семейная дисфункциональность — это болезнь, которой мы заболели в детстве и которая продолжает влиять на нас во взрослом возрасте. Нашими членами являются также и взрослые, в чьих семьях не было алкоголя или наркотиков, 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 Двенадцать Шагов, концентрируясь на Решении ВДА и принимая любящую Высшую Силу, как мы её понимаем, мы находим освобождение.

Почему мы впервые пришли в ВДА

Было похоже, что наши решения и ответы в наших жизнях 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. Было невозможно продолжать такое существование. Тем не менее, мы обнаружили, что почти нереально отказаться от мысли, будто мы в состоянии исправить самих себя. Обессиленные, мы держались за надежду, что новые отношения, новая работа или переезд излечат нас, но это никогда не происходило. Мы приняли решение искать помощи.

Почему мы «приходим снова и снова»

В конце собрания ВДА члены группы воодушевляют друг друга возвращаться 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, выздоравливая по Программе (т.е. делимся нашим опытом, силой и надеждой).
- Мы выстраиваем собственное поддерживающее окружение.
- Мы выздоравливаем и учимся отстаивать личные границы, осуществляя служения.

Чего мы не делаем на собраниях

- Мы не допускаем перекрестные высказывания.
- Мы не критикуем.
- Мы не комментируем то, что говорят другие.
- Мы не даем советы.
- Мы не отвлекаем других во время чужого выступления своими разговорами, шёпотом, жестами, шумом, 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 своём собственном темпе. Наш опыт показывает, что члены ВДА, которые достигли наиболее ощутимых результатов за короткое время, использовали инструменты выздоровления.

Инструменты выздоровления

- Мы приходим на собрания и созваниваемся с попутчиками, чтобы обсудить вопросы, связанные с выздоровлением.
- Мы читаем литературу ВДА и изучаем чужой опыт, тем самым приобретая ясность относительно нашего собственного опыта.
- Мы определяем и укрепляем наши границы.
- Мы прорабатываем и используем Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций.
- Мы определяем, какие люди, места и вещи являются здоровыми и полезными для нашей сегодняшней жизни и отказываемся от тех, которые не являются таковыми.
- Мы восстанавливаем связь со своим Внутренним Ребёнком или Истинным Я.
- Мы работаем со спонсором и находим поддерживающее окружение.
- Мы посещаем собрания и концентрируемся на проблемах, над которыми нам необходимо работать.
- Мы берём служение в ВДА.

Возможность самим высказываться на собраниях и слушать, как другие делятся опытом, 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 своём прогрессе или победах. Мы часто используем собрания, чтобы сверить с реальностью нашу программу в целом, 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 своём опыте, и узнаём себя. Мы получаем представление, как мы можем измениться. Мы ощущаем, что внутри нас скрыты личности, не похожие на тех, которых воспитывали нас. Некоторые называют их нашими «Внутренними Детьми». Мы открываем самих себя.

Мы читаем литературу о проблемах ВДА, часто используя её как спасательный плот. Мы крепко хватаемся за прочитанное, когда на море поднимается шторм. Многие из нас каждый день занимаются прописыванием, считая, что это помогает нам видеть многое в перспективе. Некоторые из нас ведут записи, чтобы войти в контакт с нашими Внутренними Детьми. Мы пишем о нашем детстве, мыслях за день, повторяющихся трудностях и открытиях о жизни и о самих себе. Мы пишем о новых проблемах, по мере их возникновения. Мы пользуемся принципами ВДА вне собраний, чтобы учиться спонтанности и умению веселиться.

Постепенно мы начинаем распознавать пришедшие из нашего детства негативные

родительские установки, которые управляют нашей жизнью. Мы учимся заменять их здоровым поведением. Это первый шаг к становлению самому себе Любящим Родителем. Мы постепенно начинаем заботиться о себе, и наш взгляд на жизнь меняется. Мы начинаем смотреть на неё с точки зрения эмоциональной зрелости. В конечном счёте мы становимся более счастливыми, сильными, способными людьми, которые могут справляться со своей жизнью. Мы учимся уважать других и самих себя. Качество нашей жизни улучшается по мере того, как мы учимся определять свои границы, сообщать о них, а также настаивать на том, чтобы их уважали. Наш опыт показывает, что члены ВДА, которые достигли наиболее ощутимых результатов за короткое время, использовали инструменты выздоровления. Мы также обнаружили, что все мы выздоравливаем в своём собственном ритме и в своё время. Мы — личности с разным опытом и разным прошлым.

Членство

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

Литературная политика

Во многих Двенадцатишаговых Программах существует требование, чтобы на собраниях присутствовала только программная литература. Программа ВДА с самого начала придерживалась точки зрения, что ценная информация существует и вне Программы. Однако мы рекомендуем, чтобы сторонняя литература, принесённая на собрание, соответствовала Двенадцати Шагам и Двенадцати Традициям. Наша Программа также рекомендует держать такую литературу отдельно от литературы, одобренной на Конференции ВДА. Для более детальной информации обратитесь к брошюре «Литературная политика».

Пожертвования являются добровольными

Членство не требует никаких взносов или сборов; тем не менее, мы, как организация, полностью обеспечиваем себя за счёт пожертвования наших членов. Мы делаем посильные взносы согласно Седьмой Традиции в качестве признания той пользы, что приносит нам наша Программа.

На уровне групп пожертвования идут на то, чтобы держать наши двери открытыми (оплачивать аренду помещения, покупать чай и печенье, обеспечивать литературу на группе). На региональном уровне — на то, чтобы поддерживать открытые связи между Интергруппами и Всемирной Сервисной Организацией, а на мировом уровне — на то, чтобы люди могли находить группы. Каждый член ответственен за поддержание ВДА в рабочем состоянии, через свою группу мы обеспечиваем поддержку Интергруппы, Региональных комитетов и Всемирной Сервисной Организации.

Принадлежность к другим организациям

ВДА — это независимая Программа, основанная на Двенадцати Шагах и Двенадцати Традициях. Мы не являемся частью ни одной из других Двенадцатишаговых Программ. Но тем не менее мы сотрудничаем с другими Программами, основанными на

Двенадцати Шагах и Традициях. Мы не связаны ни с какой сектой, вероисповеданием, организацией, учреждением, политической или правозащитной группой. Мы не участвуем в любого рода дискуссиях и не выражаем ни поддержку, ни протест по каким бы то ни было сторонним вопросам.

Персональное приглашение

Это Ваше персональное приглашение прийти в ВДА, а потом приходить снова и снова. Ваше присутствие на собраниях помогает нам в нашем выздоровлении. Мы знаем, что эта Программа работает для нас. Мы ещё не видели, чтобы кто-то, кто честно работал по Программе, потерпел неудачу. Это наш путь к здравомыслию, наша Программа, ведущая к душевному покою.

Мы приглашаем вас присоединиться. ВДА работает!