

Брошюра новичка

Взрослые дети алкоголиков

Общемировая обслуживающая организация

P.O. BOX 3216

Torrance, CA 90510

(310) 534 1815

info@adultchildren.org

<http://adultchildren.org>

<http://@acwso.org>

Содержание:

Приветствие	3
Список «грязного белья»	4
Программа ВДА: как она работает?	5
Характеристики	5
Программа ВДА	5
Выздоровление в ВДА	5
Отношение к другим 12ти шаговым программам	7
Суть проблемы	8
Выход	9
Стать самому себе любящим родителем	9
12 шагов	10
Исходный вариант 12 шагов Анонимных Алкоголиков	10
12 традиций	11
12 традиций анонимных алкоголиков	11
Инструментарий	13
1. 12 шагов, 12 традиций, проблема и решение	13
2. Собрания	14
3. Чтение и письменная работа	14
4. Телефонное общение	14
5. Спонсорство	14
6. Служение	15
7. Границы	15
8. Обратная связь	16
Предлагаемый вклад в служение	17
Обещания	18
Обещания ВДА	18
Заключительная медитация	19
Молитва об умиротворении	19
Молитва об умиротворении ВДА	19

Приветствие

Добро пожаловать в программу Взрослые дети алкоголиков (ВДА). Эта программа опирается на 12 шагов и 12 традиций и представляет собой сообщество взаимопомощи для людей, выросших в алкогольной или другой дисфункциональной среде. Дисфункциональная среда сформировала в нас определенные поведенческие стереотипы и отношения, которые продолжают воздействовать на нас до сих пор.

Регулярно посещая собрания, мы начинаем лучше понимать наше прошлое и, таким образом, более успешно изменять наше настоящее. Мы начинаем видеть наши положительные и здоровые черты.

ВДА не заменяет другие 12-ти шаговые программы, но мы уверены, что подход, который мы используем, способствует выздоровлению.

Собрания представляют собой безопасное место, где мы можем поделиться своим опытом, силой и надеждой, не подвергаясь критике или осуждению. У нас есть право не высказываться, если мы не готовы.

Эта программа основана на духовном руководстве, но не связана с конкретной религией. Мы являемся личностями, стремящимися с помощью предельной честности стать максимально лучше.

Мы уважаем анонимность друг друга. Все, кого мы встречаем, и все, что мы слышим на собраниях, является конфиденциальным.

Мы встречаемся для того, чтобы поделиться своим опытом, силой и надеждой, разделить страхи. Мы предлагаем дружбу и понимание. Мы любим друг друга совершенно особой любовью. Мы рады вас приветствовать.

Поскольку каждое собрание не похоже на другое и дает нам различный опыт, мы советуем вам посетить как можно больше разных собраний, прежде чем принять решение о полезности программы ВДА на вашем пути к выздоровлению. Так что приходите к нам снова.

Список «грязного белья»

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

1. Мы находимся в изоляции и испытываем страх перед окружающими, особенно теми, кто обладает властью.
2. Мы постоянно ищем одобрения и в процессе этого поиска потеряли свою индивидуальность.
3. Мы испытываем страх перед агрессивными людьми или любой формой критики.
4. Чтобы заполнить нашу внутреннюю пустоту и заглушить страх покинутости, мы либо сами стали алкоголиками, либо связали жизнь с алкоголиками или с другими компульсивными зависимыми личностями, например, работоголиками.
5. Мы смотрим на жизнь с точки зрения жертвы, в любовных и дружеских отношениях нас привлекает слабость.
6. У нас слишком развито чувство ответственности, нам проще сосредоточиться на других, нежели на себе. Это позволяет нам не замечать наши собственные недостатки.
7. Когда мы защищаем себя, мы испытываем чувство вины.
8. Мы зависимы от эмоций.
9. Мы путаем любовь с жалостью и склонны «любить» людей, которые вызывают у нас жалость или желание спасти.
10. Из нашего травматического детства мы вынесли привычку подавлять свои чувства, и в результате потеряли способность чувствовать или выражать свои чувства, так для нас это стало слишком болезненным.
11. Мы слишком строго оцениваем себя, и у нас очень низкая самооценка.
12. Мы являемся зависимыми личностями, которые испытывают страх быть покинутыми и готовы на любые жертвы в отношениях, только бы не испытывать болезненное чувство покинутости, которое выработалось у нас за время жизни с больными людьми, которые всегда были для нас эмоционально недоступными.
13. Алкоголизм является семейным заболеванием, и мы становимся созависимыми, принимая на себя симптомы заболевания, хотя мы сами не пьем.
14. Созависимые обычно не действуют независимо, а реагируют на действия других.

Адаптированная версия, Тони А., 1977

Программа ВДА: как она работает?

Мы видим, что разница в цели и в обозначении проблемы отличает сообщество Взрослых Детей Алкоголиков от других 12ти шаговых программ. Наша программа предлагает обратить особое внимание на проблему детства в дисфункциональной семье.

Характеристики

Ключевой проблемой для взрослых детей алкоголиков является ошибочное мнение, сформированное в детстве, которое влияет на все области нашей жизни. В детстве мы боролись с деструктивными последствиями алкоголизма и начали бесконечную войну, чтобы превратить нездоровую, дисфункциональную семью в любящую и дружную. Мы повзрослели с мыслью, что мы проиграли эту войну, не понимая, что никто не в силах остановить травмирующее воздействие семейного алкоголизма.

Закономерными последствиями этого ложного поражения являются самобичевание, стыд и чувство вины. Эти самообвинения в конечном итоге ведут к ненависти к самому себе. Признание нашего бессилия и неспособности контролировать алкогольное поведение и его влияние на семью является ключом к нашему внутреннему ребенку и позволяет стать самому себе любящим родителем. Когда мы делаем первый шаг и признаем бессилие в отношении семейного алкоголизма, у нас больше нет причины ненавидеть себя.

Программа ВДА

Программу ВДА отличают две характеристики. Эта программа предназначена для взрослых, выросших в алкогольных семьях, и хотя они тоже могут страдать зависимостью от веществ, фокус сделан на самом себе, особенно на нахождении и освобождении своего внутреннего ребенка, скрытого за защитным слоем отрицания.

Цель ВДА троякая: принять и поддержать новичков в преодолении отрицания, помочь страдающим от потери чувства безопасности, веры и любви в раннем детстве и обучить навыкам бережного отношения к себе, с юмором, любовью и уважением.

Выздоровление в ВДА

Первым шагом, который делает Взрослый ребенок на пути к выздоровлению, является выход из изоляции. Изоляция одновременно является тюрьмой и святилищем. Взрослый ребенок, зажатый между потребностями и страхом, не в состоянии выбрать войну или полет, и в результате агонизирует на стыке этих крайностей, время от времени

разряжая накопившееся напряжение разрушительными вспышками недовольства или молчаливым отчаянием. Изоляция является нашим спасением от парализующей боли, возникающей из-за неспособности принять решение. Побег в отрицание заглушает нашу осведомленность о деструктивной действительности семейного алкоголизма и является первым этапом страданий и скорби. Это позволяет нам пережить отсутствие любви и выжить в условиях невнимания и оскорблений.

Возвращение чувств является вторым этапом наших страданий, оно означает, что выздоровление началось. Изначально присущие нам, но подавленные ранее, чувства злости, вины, ярости и отчаяния приводят нас к окончательному принятию потери. Неподдельная скорбь о нашем детстве завершает нашу болезненную очарованность прошлым и возвращает нас в настоящее, в котором мы освобождаемся и взрослеем.

Соприкосновение с прошлым, полным боли и потерь, поначалу кажется нам непосильной задачей. Джим Гудвин, описывая стресс ветеранов Вьетнамской войны, писал: «Некоторые ветераны до сих пор убеждены, что если они снова дадут волю своим чувствам, они не смогут удержаться от крика или даже совершенно потеряют контроль над собой».

Разделяя нашу боль, мы получаем смелость и силу осознать нашу утрату. Боль, скорбь и страдания отступают, когда мы снова становимся способными полноценно любить и заботиться о ком-то и испытывать радость от жизни.

Наши усилия обрести безопасность приводят нас к необходимости стать любящими родителями для самих себя. Жестокая природа алкоголизма омрачила наш эмоциональный мир, ранила нас и заставила подавлять свои чувства.

Это пренебрежение к нашему внутреннему миру делало нас безнадежно зависимыми от тех, к кому мы испытывали недоверие и страх.

В нестабильной, враждебной и даже опасной среде мы стремились адаптироваться к семейному алкоголизму, и постепенно потеряли контроль над собой. Чтобы справиться с неопределенностью и покончить с чувством страха, мы отрицали очевидные несоответствия. Мы упрямо придерживались каких-либо убеждений или бунтовали и отрицали все внешние воздействия.

Свобода начинается тогда, когда открываешься любви. Дилемма покинутости состоит в выборе между болезненными личными отношениями или безнадежным одиночеством. Последствия такого выбора всегда одинаковы: мы защищаемся, отрицая раненого Внутреннего Ребенка, и

вынуждены жить без тепла и любви. В отсутствие любви личные отношения или одиночество одинаково болезненны, пусты и неполноценны.

Теплое отношение, которое мы испытываем друг к другу, лечит наши внутренние раны. Любящее принятие и дружеская поддержка, которые мы получаем в ВДА, уменьшают наше чувство страха. Мы делимся и нашими надеждами, и опасениями, не осуждая и не критикуя друг друга. Мы осознаем наше нездравомыслие и преисполняемся желанием заменить наши ошибочные детские заблуждения ясным и полноценным руководством 12 Шагов и Традиций, а также принять отраженное в них руководство любящего Бога.

Отношение к другим 12ти шаговым программам

Подобно другим анонимным программам, ВДА опирается на духовное руководство 12 шагов. Фокус каждой программы может быть различным, но решение остается неизменным.

В детстве наша личность формировалась в зависимости от оценок окружающих нас людей. Мы и сейчас боимся оторваться от этих оценок, думая, что только отражаясь в глазах других людей мы становимся реальны, что без этого отражения мы исчезнем или потеряем себя.

Непривлекательный образ семейного алкоголизма не отражает наш внутренний мир. Мы больше не играем чужую роль, пытаясь замаскировать этот непривлекательный образ. ВДА не помогает нам покончить с злоупотреблением химическими веществами или растворением в другом человеке, но в ВДА мы перестаем считать, что мы не имеем ценности, мы начинаем видеть нашу истинную личность, а не отражение в глазах других людей. Взрослые Дети – это и есть те сильные и значимые личности, которыми мы являемся на самом деле.

*Марти С
Роджер Н.
Марна С., Клаудиа П., Марти С.
10 ноября 1984*

Замечание: Принято решение использовать в литературе ВДА термин «дисфункциональная семья». Брошюра новичка издавалась до принятия этого решения. Мы понимаем, что помимо алкоголизма существуют и другие причины дисфункционального семейного поведения.

Суть проблемы

Многие из нас заметили, что люди, выросшие в алкогольных или дисфункциональных семьях, обладают некоторыми сходными характеристиками.

Мы все часто чувствуем себя одинокими, нам трудно общаться с людьми, особенно с теми, кто обладает властью. Чтобы защитить себя, мы становимся угодниками, даже если это приводит нас к потере индивидуальности. В то же время мы ошибочно принимаем любую направленную на нас критику как угрозу.

Мы либо сами становимся алкоголиками, либо заводим семью с алкоголиками, либо и то, и другое. В отсутствии алкоголика мы связываемся с другими компульсивными личностями, например, с трудоголиками, и таким образом удовлетворяем нашу болезненную тягу к состоянию покинутости.

Мы смотрим на жизнь с позиции жертвы. Наша гиперответственность приводила нас к тому, что мы были больше сосредоточены на других, чем на себе. Если мы доверяли себе, мы чувствовали вину, и уступали другим. Мы стали реагировать и перестали действовать, уступив инициативу другим.

Мы были зависимыми личностями, боящимися чувства отверженности, готовыми на все, чтобы сохранить отношения и избежать чувства эмоциональной покинутости. Мы выбирали нездоровые отношения, потому что они напоминали нам наши детские отношения с пьющими или дисфункциональными родителями.

Эти симптомы семейной болезни алкоголизма или другой дисфункциональности делали нас созависимыми, то есть мы приобретали симптомы заболевания, несмотря на то, что мы не употребляли спиртного. Мы научились подавлять свои чувства, подобно детям, и скрывать их, подобно взрослым. Из-за этого мы часто путали любовь с жалостью, стремясь любить того, кого мы могли спасти.

По мере того, как наше поведение становилось все более самопораженческим, мы стали зависимы от эмоционального напряжения, сопутствующего всем нашим связям, предпочитая постоянные переживания нормальным отношениям.

Это описание, а не обвинительный акт.

Выход

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 учимся 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. Мы перестаем обижать, начинаем выздоравливать и помогать. 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 также, как мы принимаем вас.

Эта духовная программа основывается 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.

Принято Ежегодной Бизнес Конференцией 1984 года.

12 шагов

1. Мы признали свое бессилие перед влиянием алкоголя или другой семейной дисфункциональности, признали, что наша жизнь стала неуправляемой.
2. Поверили, что сила, более могущественная чем наша собственная, сможет вернуть нам душевное здоровье.
3. Приняли решение препоручить нашу волю и нашу 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 избавил нас от наших недостатков.
7. Смиренно просили Бога устранить наши недостатки.
8. Составили список людей, которым мы причинили вред, и преисполнились желанием возместить причиненный им ущерб.
9. Произвели прямое возмещение ущерба этим людям, когда это было возможно, за исключением случаев, когда это могло причинить боль им или кому либо другому.
10. Продолжали производить личную инвентаризацию, и когда мы оказывались неправы, немедленно признавали это.
11. Стремилась путем молитвы и размышления улучшить наш сознательный контакт с Богом, как мы Его понимали, молясь о знании Его воли и о силе для ее исполнения.
12. Придя к духовному пробуждению в результате этих шагов, мы стремились нести послание о выздоровлении тем, кто все еще страдает, и применять эти принципы во всех наших делах.

Исходный вариант 12 шагов Анонимных Алкоголиков

1. Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что наша жизнь стала неуправляемой. 2. Пришли к убеждению, что сила, более могущественная чем мы, сможет вернуть нам здравомыслие. 3. Приняли решение препоручить нашу волю и нашу 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 избавил нас от наших дефектов характера. 7. Смиренно просили Бога устранить наши недостатки. 8. Составили список людей, которым мы причинили вред, и преисполнились желанием возместить причиненный им ущерб. 9. Произвели прямое возмещение ущерба этим людям, когда это было возможно, за исключением случаев, когда это могло причинить боль им или кому либо другому. 10. Продолжали производить личную инвентаризацию, и когда мы оказывались неправы, немедленно признавали это. 11. Стремилась путем молитвы и размышления улучшить наш сознательный контакт с Богом, как мы Его понимали, молясь о знании Его воли и о силе для ее исполнения. 12. Придя к духовному пробуждению в результате этих шагов, мы стремились нести это послание тем, кто все еще страдает, и применять эти принципы во всех наших делах.

12 традиций

1. Наше общее благополучие должно стоять на первом месте, личное выздоровление зависит от единства ВДА.
2. В делах нашей группы есть лишь один высший авторитет – любящий Бог, воспринимаемый нами в том виде, в каком он может предстать в нашем групповом сознании. Наши лидеры – это лишь обличенные доверием исполнители, они нами не управляют.
3. Единственным условием для членства в ВДА является желание выздоравливать от последствий воспитания в алкогольной или любой другой дисфункциональной семье.
4. Каждая группа является самостоятельной, за исключением дел, касающихся других групп или сообщества ВДА в целом. Мы сотрудничаем со всеми другими 12 шаговыми программами.
5. У каждой группы есть лишь одна цель – донести наши идеи до взрослого ребенка, который все еще страдает.
6. Группа ВДА никогда не должна поддерживать, финансировать или предоставлять свое имя для использования какой либо родственной организации или посторонней компании, чтобы проблемы денег, собственности и престижа не отвлекали нас от нашей главной цели.
7. Каждая группа ВДА должна опираться на собственные средства и отказываться от помощи извне.
8. Взрослые Дети Алкоголиков должны всегда оставаться непрофессиональным объединением, однако наши службы могут привлекать работников, обладающих специальной квалификацией.
9. Сообщество ВДА как таковое никогда не может иметь организационной структуры, однако мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно подчиненные тем, кого они обслуживают.
10. Взрослые Дети Алкоголиков не придерживаются какого либо мнения по вопросам, не относящимся к деятельности сообщества, поэтому имя ВДА не следует вовлекать в какие либо общественные дискуссии.
11. Наша политика во взаимоотношениях с общественностью основана на привлекательности наших идей, а не на пропаганде, мы должны всегда сохранять анонимность во всех наших контактах с прессой, радио, телевидением и кино.
12. Анонимность – духовная основа всех наших традиций, постоянно напоминающая нам о том, что главным являются принципы, а не личности.

12 традиций анонимных алкоголиков

1. Наше общее благополучие должно стоять на первом месте, личное выздоровление зависит от единства А.А.
2. В делах нашей группы есть лишь один высший авторитет – любящий Бог, воспринимаемый нами в том виде, в каком он может предстать в нашем групповом сознании. Наши лидеры – это лишь обличенные доверием исполнители, они нами не управляют.
3. Единственным условием для членства в А.А. является желание бросить пить.
4. Каждая группа является самостоятельной, за исключением дел, касающихся других групп или сообщества А.А. в целом.
5. У каждой группы есть лишь одна цель – донести наши идеи до алкоголика, который все еще страдает.
6. Группа А.А. никогда не должна поддерживать, финансировать или

предоставлять свое имя для использования какой либо родственной организации или посторонней компании, чтобы проблемы денег, собственности и престижа не отвлекали нас от нашей главной цели. 7. Каждая группа А.А. должна опираться на собственные средства и отказываться от помощи извне. 8. Анонимные алкоголики должны всегда оставаться непрофессиональным объединением, однако наши службы могут привлекать работников, обладающих специальной квалификацией. 9. Сообщество А.А. как таковое никогда не может иметь организационной структуры, однако мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно подчиненные тем, кого они обслуживают. 10. Анонимные Алкоголики не придерживаются какого либо мнения по вопросам, не относящимся к деятельности сообщества, поэтому имя А.А. не следует вовлекать в какие либо общественные дискуссии. 11. Наша политика во взаимоотношениях с общественностью основана на привлекательности наших идей, а не на пропаганде, мы должны всегда сохранять анонимность во всех наших контактах с прессой, радио, телевидением и кино. 12. Анонимность – духовная основа всех наших традиций, постоянно напоминающая нам о том, что главным являются принципы, а не личности.

Инструментарий

Эта глава написана для того, чтобы помочь новым членам ВДА изучить методы самопознания и выздоровления, предложенные нашей программой. Каждый из нас имеет возможность выбора, каким именно методом воспользоваться и как его применять, двигаясь к выздоровлению.

ВДА является 12ти шаговой программой выздоровления, у нее три цели: принять и поддержать новичков в преодолении отрицания, помочь тем, кто с детства страдает от отсутствия безопасности, веры и любви, и обучить навыкам бережного отношения к себе, с юмором, любовью и уважением.

Каждый использует разные методы, и каждый по-разному с ними работает. Каждый из нас определяет свои собственные цели, мечтает о своем, и достигает этих целей по-своему. Существует множество способов работы по программе. Каждый человек обладает разными качествами, и каждый может выбирать подходящий ему инструментарий и совершенствоваться.

Ниже приведены несколько инструментов, имеющихся в нашем распоряжении. Это список доступных нам средств не полон. Подбирайте сами то, что вам помогает, развивайте ваши собственные навыки и помните, что у вас есть выбор.

Развивайте навыки, которые помогут вам преодолеть зависимость от прошлого и сделать вашу сегодняшнюю жизнь радостной и наполненной. Ищите новые методы и делитесь ими с другими.

1. 12 шагов, 12 традиций, проблема и решение

12 шагов и 12 традиций являются ценным наследием 12 шаговой программы. Существует множество книг, изучающих механизм действия этих шагов и традиций. Узнавание Шагов предполагает процесс движения и может направлять вас по успешному пути.

Работа над этими Шагами состоит в изучении, как эти Шаги применимы к нашей повседневной жизни. Работать над этими Шагами под руководством наших Традиций означает читать, писать, делиться и вырабатывать собственное понимание этих Шагов и Традиций. Мы выполняем эту работу с помощью инструментов, которые приобретаем по мере того, как осознаем свою принадлежность к проблеме, соотносим себя с характеристиками, описанными в «Списке грязного белья», и вырабатываем собственное понимание выхода.

2. Собрания

Собрания являются безопасным местом, где можно делиться страхами, опытом, силой и надеждой. По мере того, как мы отождествляем себя с проблемой, мы обнаруживаем, что мы не одиноки. Мы встречаем людей со схожими проблемами и видим, что выход есть. Выздоровление возможно. В конце тоннеля есть свет, мы можем преодолеть наши страхи.

3. Чтение и письменная работа

Самообразование помогает нам в работе над нашим самопознанием и выздоровлением. Мы изучаем Проблему, Решение, Шаги, Традиции, а также читаем литературу, относящуюся к программе.

Чтобы сформировать более глубоко понимание нашего выздоровления в программе, мы пишем. В письменном виде мы документируем происходящее и проясняем заданные самим себе вопросы. Этот процесс требует дисциплинированности и внимания.

Это внимание к себе ведет к свободе, пониманию и сопереживанию, необходимому для заботы о нашем внутреннем ребенке.

4. Телефонное общение

На наших собраниях мы слушаем других и сами делимся с другими. Часто мы находим там людей, с которыми мы начинаем близко общаться. С помощью телефонного общения между собраниями мы продолжаем делиться друг с другом, тем самым двигаясь вперед в нашем самопознании и выздоровлении. Мы сами получаем поддержку, необходимую для нашего роста, и оказываем такую поддержку другим.

Часто бывает, что с другими мы более сострадательны и честны, чем с собой. По мере того, как мы делимся с другими, мы учимся обращаться с собой также аккуратно и уважительно, как и с другими. Мы становимся зеркалами друг для друга и вместе находим выход из нашего одиночества. Общаясь друг с другом, мы учимся устанавливать здоровые границы.

5. Спонсорство

Спонсорство в ВДА может отличаться от спонсорства в других программах. Спонсорство помогает преодолеть одиночество, которое мы испытывали в детстве. Мы обращаемся к другим за помощью, чтобы увидеть происходящее с разных точек зрения, узнать различные способы выхода из ситуаций. Мы тщательно подходим к выбору спонсоров, а если мы не чувствуем себя комфортно, мы можем изменить наш выбор. Будучи спонсором или подспонсором, мы опираемся в наших отношениях на Шаги

и Традиции. Со спонсором мы можем поделиться такими вещами, о которых слишком страшно рассказывать на собраниях.

Спонсоры не совершенны – ведь всем нам в рамках этой программы приходится преодолевать последствия нашего дисфункционального детства. Но подобно тому, как мы делимся на собраниях или с друзьями, мы находим в себе силы продвинуться еще немного, рискнуть еще чуть-чуть. Мы делимся этим с другим членом ВДА, чье выздоровление кажется нам подходящим примером для подражания.

По мере нашего продвижения по программе, мы тоже начинаем делиться с другими нашим опытом. Именно выходя за пределы своего выздоровления и делясь с другими мы развиваем дружеские отношения. Мы учимся отличать поверхностные отношения, случайную дружбу, и строить систему поддержки, включающую в себя разноуровневые отношения различной степени интенсивности.

6. Служение

В качестве благодарности программе мы стремимся восполнять тот вклад, который мы получили. Добровольное служение в программе помогает нашему выздоровлению, потому что дает нам стимул продолжать посещать собрания. Мы обретаем единство с программой и начинаем лучше понимать структуру здоровой семьи по мере того, как нас принимают и поддерживают в нашем служении. Служение развивает нашу самооценку.

Есть много возможностей служить – собрания, Интергруппа, Региональные и Мировые службы. Участие в служении укрепляет нас и позволяет тренироваться в практическом применении 12 Шагов, делая программу доступной для новичков. Наши добровольные усилия последовательно улучшают эффективность и доступность служб ВДА.

Наше служение обеспечивает последовательное проведение собраний, благодаря которым мы все получаем возможность работать над выздоровлением и нести весть о выздоровлении другим.

7. Границы

Часто все мы придаем избыточное внимание концепции границ в качестве инструмента выздоровления. Отношения как с другими, так и с самим собой, являются ключевым аспектом нашего выздоровления. Некоторые из нас имеют слишком жесткие границы. У других границы отсутствуют. У третьих они могут существовать, но не соблюдаться.

Первым шагом к установлению наших границ является любовь и уважение к самому себе. Такой подход позволяет нам разумно донести до других

информацию о наших границах. Таким образом мы обеспечиваем собственную защиту, не прибегая при этом к негативу или к непонятным для других действиям.

8. Дружеские объятия

Способность давать, просить и получать ласку не была достаточно развита нами в детстве. Часто нам нужны теплые дружественные прикосновения.

Прикосновения представляют собой общие приветствия и прощания, которыми мы пользуемся в данной программе. Мы учимся просить о дружеских объятиях, когда мы чувствуем, что нуждаемся в них. Мы беспрекословно уважаем чувства других, когда люди избегают дружеских прикосновений. Мы уважаем и свои собственные чувства, когда по той или иной причине мы отказываемся от дружеских прикосновений, если чувствуем себя дискомфортно.

Дружески обнимая друг друга, мы начинаем видеть разницу в том, как мы смотрим на себя, других, на мир, в котором мы живем. Просить о том, в чем мы нуждаемся, является краеугольным камнем нашего выздоровления. Это первый шаг к истинной близости.

Предлагаемый вклад в служение

Я занимаюсь служением, чтобы мое выздоровление помогало мне, и через эти усилия другие тоже могли бы пользоваться его плодами. Я буду выполнять служение и укреплять мое выздоровление с его помощью:

Утверждая, что сила нашей программы исходит от участников собраний и выражается посредством нашей Высшей Силы и через наше групповое сознание.

В подтверждении того, что выздоровление – это комплексный, а не односторонний процесс, мы должны с вниманием относиться к точке зрения меньшинства в процессе формулирования группового решения, таким образом, чтобы каждое наше решение отражало общее настроение в группе, а не только позицию большинства.

Мы ставим принципы выше личностей.

Мы стараемся поддерживать в себе готовность к служению, работая над своим выздоровлением в группе.

Мы стремимся делиться опытом, силой и надеждой на всех уровнях: собрания, интергруппы, советы групп, мировое обслуживание.

Мы признаем различные формы и уровни служения и позволяем окружающим выполнять различные функции, в соответствии с их возможностями.

При этом мы готовы прощать себе и другим несовершенство в выполнении обязанностей.

Мы преисполнены желанием стараться сохранять такой порядок вещей, чтобы самим служить интересам сообщества и давать другим возможность служения, избегать проблем денег, собственности и престижа, а также избегать провалов в моем личном выздоровлении, используя в процессе служения старые шаблоны поведения, особенно опеку, контроль, спасательство, жертвенность и тп.

Необходимо помнить о том, что я обличенный доверием исполнитель, я не управляю.

Обещания

Мы намерены познать новую свободу и новое счастье. Мы не забудем прошлое и не будем стараться избавиться от него. Мы станем способны понять мировую гармонию и познать душевный мир. Неважно, как низко мы опустились когда то, мы увидим, как наш опыт может помочь другим. У нас исчезнет чувство никчемности и саможалость. Мы потеряем интерес к своим эгоистическим проявлениям и и начнем интересоваться нашим товариществом. Мы перестанем искать себя вовне. Наше отношение к жизни и мировоззрение изменятся. Страх перед людьми и финансовой нестабильностью исчезнет. Мы научимся интуитивно принимать правильные решения в ситуациях, в которых прежде мы терпели поражение. Мы поймем однажды, что Бог делает для нас то, что мы сами не могли сделать для себя.

(Большая книга Анонимных Алкоголиков, стр. 83 – 84).

Обещания ВДА

1. Мы откроем нашу истинную индивидуальность, любя и принимая себя.
2. Наша самооценка улучшится по мере того, как мы научимся одобрять себя в повседневной жизни.
3. Мы избавимся от страха перед людьми, имеющими власть, и от потребности нравится всем окружающим.
4. В нас окрепнет способность строить и развивать интимные отношения.
5. Когда мы преодолеем чувство покинутости, вынесенное из детства, нас станет привлекать сила духа и характера, а одновременно мы станем более терпимо относиться к человеческим слабостям.
6. Мы приобретем чувство стабильности, умиротворения и финансовой защищенности.
7. Мы научимся веселиться и радоваться жизни.
8. Мы научимся любить людей, способных к любви и ответственности.
9. Нам станет проще устанавливать здоровые психологические границы.
10. Мы избавимся от страха успехов и поражений по мере того, как мы интуитивно научимся принимать здравомысленные решения.
11. При помощи нашей группы ВДА мы постепенно избавимся от нашего дисфункционального поведения.
12. Постепенно при помощи нашей Высшей Силы мы научимся ожидать самого лучшего и получать его.

Заключительная медитация

Мы беремся за руки,
Вместе мы можем сделать то,
Что мы бы никогда не смогли сделать поодиночке.
У нас больше нет чувства безнадежности,
И нам больше не нужно зависеть
От нашей нетвердой воли.
Сейчас мы вместе,
Подставляя ладони силе,
Большой чем наша собственная.
Когда мы соединяем руки,
Мы находим любовь и понимание,
О котором мы мечтали в самых смелых мечтах.

Молитва об умиротворении

Боже, дай мне разум и душевный покой
Принять то, что я не в силах изменить,
Мужество изменить то, что могу,
И мудрость отличить одно от другого.

Молитва об умиротворении ВДА

Боже, дай мне разум и душевный покой
Принять людей, которых я не в силах изменить,
Мужество изменить того, кого смогу,
И мудрость понять, что этим человеком являюсь я сам.