

Для того, чтобы процесс освобождения не нанес вреда, необходимо, чтобы «работа» по исцелению шла бережно, с юмором, любовью и уважением (в пространстве Истинной Личности и Любящего Родителя). А также, чтобы мы, становясь любящим родителем для нашего внутреннего ребенка, заменяли критикующего родителя и ложные личности (наши ключевые защитные механизмы) в заботливой и интегрирующей манере.

Когда мы преодолеваем этот непростой барьер безопасным и бережным образом (с помощью Истинной Личности и Любящего Родителя), мы способны лучше применять Двенадцать Шагов и инструменты переродительства для построения фундамента для разрешения конфликтов, сбора точных воспоминаний и выражения конкретных ассоциированных с этим чувств, которые были заблокированы нашими зависимостями.

Возможно, нам нужно выбрать себе слоган для этого долгого пути, который будет напоминать нам о важности этих этапов, когда мы достигнем этой фазы нашего духовного развития. Давайте, пожалуйста, будем помнить о том, чтобы относиться бережно, с юмором, любовью и уважением в том числе к нашему критикующему родителю и ложной личности. В конце концов, они наши старые друзья, наши надежные защитники и заслуживают такого отношения.

Возможные слоганы, некоторые смешные, в дальнюю дорогу:

- ВДА – это образ жизни, Программа работает, если ты по ней работаешь. (БКК стр. 51)
- Один маленький шагочек, и мы на пути к исцелению :)
- Безопасный доступ, проработка и интеграция
- Ходить на собрания, читать запоем, делиться чем хотим, и нам всё ещё нужно работать по исцелению :)
- Двигаться вперёд двигаясь внутрь себя
- Душа моя, нам нужно исцеляться! :)
- Держись курса
- Серьезно?! Нам всё равно нужно делать работу по исцелению
- Постоянно, Последовательно, Активно
- Посмотри на небо, там летит птица, там летит самолёт, но нет, нам всё равно нужно делать «работу» по исцелению :)
- Вспоминай, Чувствуй, Разрешай
- Даже если много дел, нам всё равно нужно выполнять «работу» по исцелению :)
- Заботливый и интегрирующий процесс для всех
- Мы говорили, что нам ещё нужно делать работу по исцелению? :)
- Воздержание и Освобождение
- Какая часть из фразы нам нужно «работать» над исцелением не понятна? :)
- Говори, Доверяй, Чувствуй
- Мастер Йода говорит: ««Работу» по исцелению делать нужно нам.»

Делимся даром выздоровления

По мере продвижения по пути нашего выздоровления наш опыт способствует укреплению и росту нашей духовной осознанности прежде всего в отношении самих себя, а затем и в общении с попутчиками, с другими членами ВДА и, в особенности, с новичками.

Нет большего дара, чем тот, который мы свободно и с благодарностью получили и с удовольствием передаем новичкам, встающим на духовный путь. Передача дара выздоровления приносит нам великую радость и удовлетворение.

Новичок, который только что пришел в ВДА, не думает, что выздоровление возможно, не верит, что за его неуправляемой жизнью стоят травмирующие и болезненные конфликты, воспоминания и чувства, а если это и так, то новичок не доверяет и тому, что их можно прожить и отпустить.

Наше постоянное присутствие на собраниях и смиренное служение, наши честные высказывания о нашем опыте, силе и надежде в процессе нашего выздоровления помогают нам сохранить то, что мы имеем, передавая это другим. Наш пример убеждает других в том, что их духовное пробуждение возможно и что это чудо возможно, если мы проводим «работу» по исцелению.

«Работая» по исцелению только сегодня, мы видели как наше временное сияние первых дней в программе стало постоянным излучением нашего пробуждённого духа по мере того, как мы совершаем наш духовный полёт из защитного кокона и превращаемся в уникальных существ, которыми создала нас наша Высшая Сила. Мы искренне благодарим вас за присутствие и приглашаем вас возвращаться снова. Это работает, если вы работаете по программе.

Текст подготовлен ВСО и переведен РКО



Please reprint only for distribution within ACA or by written permission from Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families/World Service Organization, Inc.+1(310) 534-1815

НОВИЧКУ В КАЖДОМ ИЗ НАС



Adult Children of Alcoholics®/
Dysfunctional Families
World Service Organization, Inc.
www.adultchildren.org
information@acawso.com

Русскоязычный Комитет Обслуживания
(РКО ВДА)
adultchildren.ru

Добро пожаловать в ВДА. Мы очень рады, что вы с нами. Вступая на путь духовного пробуждения, мы можем испытывать различные чувства: облегчение, грусть, ликование, даже смущение. Вскоре после прихода некоторым из нас становится комфортно читать литературу ВДА, найти попутчиков и делать рекомендованные шаги в выздоровлении.

Когда у новичка остывает пыл

По нашему опыту, вначале новички сияют. Затем сияние от так называемых «облачков счастья» из-за принадлежности к ВДА начинает тускнеть и мы можем почувствовать разочарование. Но не поддавайтесь унынию. Многие из нас думали, что Шаги – это волшебный набор слов, которые нужно сказать, чтобы снять заклиные дисфункции. Выздоровление в ВДА – это больше, чем словесное выражение шагов или изложение наших историй, это намного больше.

Сохраняйте сосредоточенность

Процесс остывания пыла новичка сигнализирует о том, что появилась возможность исцеляющей «работы» над тем, чтобы добраться до того, что стоит за словами, за нашими привычками, в глубине нашего подсознания, где противоречия, воспоминания и чувства из нашего травмирующего детства были замурованы нашими критикующими родителями или ложной личностью, и которые ждали того, что мы будем достаточно сильны, чтобы прожить их.

Силе внутри вас

К настоящему моменту нашего выздоровления мы, возможно, изучили все термины ВДА, посетили достаточно много собраний, много работали по шагам и брали служения различных уровней. Некоторые даже думали, что мы «избранные». По нашему опыту, это только вы «избранные».

Различать, что отвлекает нас или уводит от выздоровления

Есть много отвлекающих факторов на этом уровне нашего выздоровления и обманные пути отличаются изощренностью: надоевшая работа, новый или бывший романтический интерес, недостаток денег и т.п. Мы также можем воспринимать собрания как место для жалоб и обвинений, считать фантазией готовность «отпустить» прошлое и думать, что никакого выздоровления нет. Эти факторы могут из обычных переходить в экстраординарные.

Критикующий родитель, или Ложная личность, владеет огромным количеством уловок и ни перед чем не остановится, чтобы предотвратить обнаружение болезненной правды. В конце концов, это их единственная

**Мы уверены, что каждый из нас рождается Истинной Личностью, которую дисфункциональное воспитание вынуждает спрятаться. Возникает ложная личность. Она защищает подлинную личность, но цена этой защиты слишком высока. БКК стр. xvii (в русской редакции, – прим. ред.)*

забота – сохранить пораженного болью внутреннего ребенка защищенным от любой возможной угрозы его законсервированному состоянию. Обычно проходит какое-то время прежде, чем появится доверие к той ценности, которую мы обретаем в ВДА.

Маящая работа по исцелению

В конечном счёте, «работа» по исцелению манила нас копнуть поглубже. Осознание наших историй, того, как мы их исказили, или как мы впитали в себя дисфункциональные черты, не является решением – это осознание без осознанности, часто грустный и предсказуемый начальный этап настоящего процесса выздоровления. Мы обнаружили, что исцеляющая «работа» вырисовывается дальше, чем мы можем сначала понять.

К этому времени наши защиты, возможно, уже включены, а наш невидимый защитный купол работает на полную мощность. Помимо этого, наша ложная личность, или критикующий родитель, тоже хорошенько усвоили то, что происходило на собраниях! Тем не менее, программа обещает, что духовное пробуждение нельзя замедлить. Это наша судьба. «Работа» по исцелению должна быть выполнена.

Возвращайтесь

Фраза «возвращайтесь» обретает новый смысл тогда, когда почти все наше существо желает закрыться и убежать так далеко и так быстро, насколько это возможно. Это поворотный момент, когда выздоровление может произойти, если мы настойчивы и последовательны. Посещение нашего духовного тренажёра позволяет нам справиться с дискомфортом. Повернуть назад сейчас означало бы потерять самую драгоценную возможность в нашей жизни.

Если мы сможем быть готовы к охлаждению нашего неопитского пыла, если мы сможем сохранять сосредоточенность на нашей духовной цели и держаться подальше от того, что нас отвлекает, если мы сможем усвоить наши духовные уроки, несмотря на многие дымовые завесы, тогда наши усилия будут вознаграждены тысячекратно. Эта «работа» по исцелению щедро окупается неизмеримым, неописуемым образом.

Духовная цель «работы» по исцелению

Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти Шаги, мы стремились нести весть о выздоровлении другим взрослым детям, которые все еще страдают, и применять эти принципы во всех наших делах.

Определение работы по исцелению

Проработка и интеграция наших внутренних противоречий, воспоминаний и чувств – это суть «работы» по исцелению, которая позволяет нам стать целостными (не диссоциированными), быть здесь и сейчас

(не жить прошлым или будущим) и духовно пробужденными (не замершими духовно или оцепеневшими).

Подготовка к «работе» по исцелению

Нам нужно быть готовыми к процессу интеграции. Подготовка может потребовать выздоровления от внешних (экзогенных) зависимостей от веществ. Также нам нужно выздоравливать от любой нездоровой внутренней (эндогенной) зависимости, умственного, поведенческого или эмоционального характера.

Ищите физический и эмоциональный баланс

В результате изначального ухудшения нашего состояния мы можем заниматься восстановлением нашего изначального физического и эмоционального баланса (трезвости) и нашего подлинного блага – нашего пробужденного духовного сознания.

Понимание зависимости и пристрастия

Для осмысления исцеляющей «работы» мы должны принять во внимание, что взрослые дети имеют такую же нездоровую зависимость от их защитных механизмов выживания (критикующего родителя, или ложной личности), как алкоголики от алкоголя или наркоманы от веществ. Чтобы понять, что включает в себя работа по исцелению, может быть полезно дать определение нездоровой зависимости.

Определение нездоровой зависимости и пристрастия

Одним из определений умственной, поведенческой, эмоциональной или физической нездоровой зависимости может быть то, что у нас есть:

- одержимые или компульсивные отношения (больные и беспорядочные)
- с веществами, которые изменяют образ мышления, поведение, чувства или настроение/состояние ума, которые в конечном счёте приводят к неуправляемости
- с целью блокирования травмирующих или болезненных внутренних разногласий, воспоминаний и чувств,
- которые, по убеждениям нашего критикующего родителя, или ложной личности, мы не можем разрешить, вспомнить и прочувствовать (проработать).

Безопасная проработка

В первую очередь мы заботимся о безопасном доступе, проработке и интеграции конфликтов, воспоминаний и чувств, которые питают наши зависимости. В отличие от веществ, от которых нам нужно полностью воздерживаться для достижения физического выздоровления, освобождение от наших защитных механизмов выживания (наших ложных личностей, или критикующих родителей) должно быть безопасным, чтобы произошла интеграция. Поддержка попутчиков в ВДА вдохновляет нас придерживаться нашего курса; она не может быть переоценена.