ОБЕЩАНИЯ ВДА

1. Мы откроем свою подлинную личность, любя и принимая себя.
2. Наше самоуважение будет расти по мере того, как мы станем ежедневно одобрять себя.
3. Нас покинут потребность угодничать и страх перед людьми, имеющими власть.
4. В нас окрепнет способность строить и развивать близкие отношения.
5. Когда мы преодолеем чувство покинутости, нас станет привлекать сила духа и характера и мы будем более терпимо относиться к человеческим слабостям.
6. Мы обретём чувства стабильности, покоя и финансовой защищенности.
7. Мы научимся играть, веселиться и радоваться жизни.
8. Мы научимся любить людей, способных к любви и ответственности за себя.
9. Нам станет легче устанавливать здоровые границы.
10. Мы интуитивно будем принимать более здравые решения и перестанем бояться успехов и неудач.
11. Наша группа ВДА поможет нам постепенно освободиться от дисфункционального поведения.
12. С помощью своей Высшей Силы мы постепенно научимся ожидать самого лучшего и получать его.

Источник: Большая Красная Книга

«Список характерных особенностей ВДА глубоко отозвался в моём сердце. Этот текст позволил мне окончательно признать и затем освободиться от глубоко схороненного послания, на которое я не обращал внимание».

— Дэвид М, АА и ВДА

«В моём понимании АА всегда говорило о болезненном отсутствии связи с собой, другими и Высшей силой. В АА мне показали путь к воссоединению, а ВДА помогло мне более глубоко исцелить части внутри меня, которые были очень сильно разобщены из-за травматичного воспитания».

— Пэм Д., АА, ВДА, Ал-Анон

«Хватит быть эмоциональным хаосом со сжатыми до белых костяшек кулаками. Это то, что тебе нужно».

— Кармела Р., АА и ВДА

Единственным условием для членства в ВДА является желание выздоравливать от последствий воспитания в алкогольной или любой другой дисфункциональной семье. Например, многие росли в семьях с психическими заболеваниями, зависимостью от лекарств и строгой дисциплиной, есть и те, от кого отказались в детстве. Эти люди имеют прямое отношение к нашим собраниям и программе.

Взрослые дети алкоголиков /
из других дисфункциональных семей
https://adultchildren.org

Текст подготовлен ВСО и переведен РКО

ОБРЕТАЯ ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ ТРЕЗВОСТЬ

«Многие ветераны, подвергшие наше «лечение от пьянства» в АА суровым, но успешным испытаниям, до сих пор отмечают, что им не достаёт эмоциональной трезвости. … Покой и радость до сих пор могут ускользать от нас».

— Билл У «Грэйпвайн А.А.», 1958

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

Русскоязычный Комитет Обслуживания
(РКО ВДА)
adultchildren.ru

СПИСОК ХАРАКТЕРНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ

- Мы ушли в изоляцию и стали бояться людей и лиц, наделённых властью.
- Мы постоянно ищем одобрение и потеряли себя в этом поиске.
- Мы боимся разгневанных людей и любых критических замечаний в свой адрес.
- 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.
- Мы занимаем позицию жертвы, и эта черта определяет наши любовные и дружеские отношения.
- Мы слишком ответственны, нам проще заниматься проблемами других, чем решать свои; это позволяет не замечать собственные недостатки.
- Мы испытываем чувство вины, когда защищаем себя, а не уступаем другим.
- Мы стали зависимы от эмоционального возбуждения.
- Мы путаем любовь с жалостью и склонны «любить» людей, которых можем «жалеть» и «спасать».
- Мы запрятали вглубь себя чувства из травмирующего детства и утратили способность испытывать или выражать их, потому что это причиняет слишком сильную боль (отрицание).
- Мы сурово осуждаем себя, у нас не развито чувство собственного достоинства.
- 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.
- Алкоголизм – семейная болезнь; мы стали пара-алкоголиками и переняли все признаки этой болезни, даже если не употребляли спиртное.
- Пара-алкоголики скорее реагируют, чем действуют.

Тони А. 1978

В ВАШЕМ ВЫЗДОРОВЛЕНИИ ЧЕГО-ТО НЕ ХВАТАЕТ?

Выздоравливающие алкоголики обязаны жизнью 12 шагам.

Но спустя какое-то время многие из нас сталкиваются со смутным чувством, что в нашей трезвости чего-то не хватает. Несмотря на то, что мы ходим на собрания, дефекты и спутанные эмоции никуда не исчезают.

Если ты рос в алкогольной или дисфункциональной семье, у тебя есть надежда. Взрослые дети из алкогольных и других дисфункциональных семей – это анонимное 12-шаговое содружество, которое помогает найти эмоциональную трезвость – глубокое исцеление ума, тела и души, о котором первым задумался Билл У.

В ВДА дети из дисфункциональных семей открывают (для себя) с помощью Высшей силы безусловную любовь к себе. Мы постепенно избавляемся от искажённых взглядов и недовольства, приобретённых в процессе нашего воспитания.

ВАШЕ ПРОШЛОЕ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

Выздоравливающие алкоголики фокусируются на жизни в настоящем: Только сегодня. Но если ваше детство было полно хаоса, пренебрежения и насилия, столь распространённых в семьях алкоголиков, то игнорирование своего прошлого может быть страшной ошибкой.

Не получая помощи, взрослые с подобным прошлым попадают в трагический круг поколений. Они испытывают постоянное чувство вины и неуверенности в себе, которым научились в детстве. Многие, хоть и не все, становятся алкоголиками или наркоманами. Они испытывают трудности в личных отношениях – дома и на работе. Испытывая боль, они плохо обращаются со своими близкими.

Эти повторяющиеся жизненные шаблоны изложены в Чертах выживания взрослых детей алкоголиков. Если они вам отзываются, значит, на вас оказала влияние семейная дисфункция, алкоголизм или аналогичная детская травма.

ВДА МОЖЕТ ПОМОЧЬ

Программа ВДА не заменяет трезвости от алкоголя, но она укрепляет наше выздоровление.

Билл У., лично переживший в детстве глубокую травму, в 1956 году предсказал, что однажды появится новое сообщество, которое с помощью 12 шагов и неравнодушного содружества будет лечить глубоко похороненный «духовный ущерб». В ВДА, как Билл У. и представлял, мы вместе смело встречаемся со своим прошлым и перестаём вести себя так же, как поступали с нами.

Используя инструменты программы и адаптированные шаги, мы признаём бессилие перед нашим болезненным прошлым и проводим лишённую обвинений инвентаризацию, чтобы исправить наше сегодняшнее поведение. Опираясь на нашу Высшую силу, мы относимся к себе с любовью и добротой, и развиваем заботливые отношения с людьми, которые ценят нас такими, какие мы есть.

Обретая эмоциональную трезвость, мы освобождаемся от детских черт выживания и воплощаем в жизнь 12 обещаний ВДА. В конце концов, мы узнаём, как быть «счастливыми, радостными и свободными».