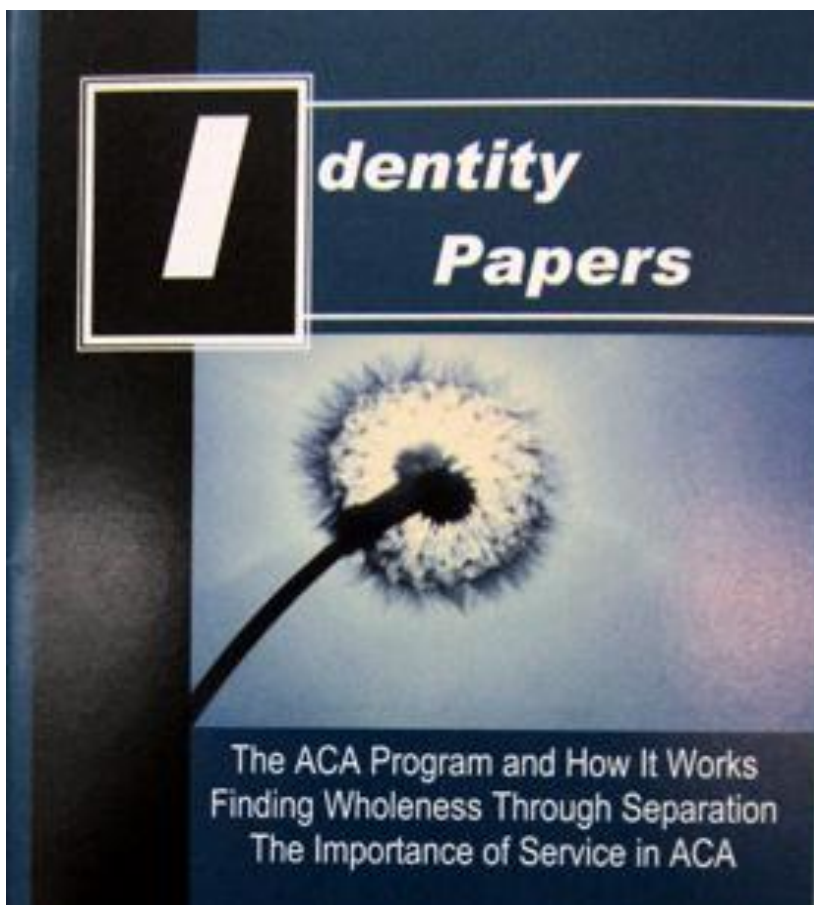


# ПРОГРАММНЫЕ ДОКУМЕНТЫ



**Adult Children of Alcoholics  
World Service Organization  
P.O. Box 3216, Torrance, CA 90510  
For information email:  
[info@adultchildren.org](mailto:info@adultchildren.org)  
[www.adultchildren.org](http://www.adultchildren.org)  
(562) 595-7831**



*ПРИМЕЧАНИЕ: При переиздании литературы мы включаем термин “дисфункциональная семья” везде, где это возможно. “Программные документы” были защищены авторским правом до принятия этого решения. Мы понимаем, что существуют различные причины дисфункциональных семейных отношений.*

# **Программа ВДА: как она работает**

## **Первый доклад Программного комитета, 10 ноября 1984**

*В 1983 году Временный Центральный Комитет по Обслуживанию (ВЦКО) назначил данный комитет для определения целей и задач программы ВДА. Настоящий доклад, представленный на первой Ежегодной Рабочей Конференции (ЕРК), даёт нам возможность понять, кто мы, кем являемся и как ВДА помогает нам достигать своих целей.*

## **Особенности программы**

Мы признаем, что программа ВДА отличается от остальных двенадцатишаговых программ по своим целям и особенностям, и утверждаем, что это отличие требует нашего пристального внимания.

Главной проблемой взрослых детей алкоголиков является ошибочное убеждение, сформированное в детстве и влияющее на все области жизни. Тогда мы боролись за выживание в разрушительной среде алкоголизма, снова и снова пытаюсь превратить свою неблагополучную, дисфункциональную семью в любящую и сплочённую. Мы выросли с убеждением, что ни на что не способны, не понимая, что ни один человек не может остановить разрушительное воздействие семейного алкоголизма.

Это ощущение несостоятельности проникает всюду, из него рождаются чувства вины, стыда, склонность к самоосуждению и в конечном счёте развивается ненависть к себе. Если мы признаем, что алкогольное поведение и его влияние на семью в принципе невозможно контролировать, мы освободим внутреннего ребёнка и получим возможность с любовью относиться к себе. Когда в Первом Шаге мы признаём бессилие перед семейным алкоголизмом, основная причина ненависти к себе исчезает.

## **Программа ВДА**

Две особенности определяют программу ВДА. Она обращена к взрослым, выросшим в алкогольной среде. Несмотря на то, что они могут также страдать какой-либо зависимостью, основной акцент делается на понимание самого себя, в особенности на то, чтобы найти и освободить своего внутреннего ребёнка, скрытого за защитным слоем отрицания.

### ВДА имеет три цели:

- принимать новичков и поддерживать их, когда они сталкиваются с собственным отрицанием;
- утешать тех, кто оплакивает потерю любви, доверия и безопасности в раннем детстве;
- делиться навыками родительского отношения к себе с добротой, юмором, любовью и уважением.

### **Выход из изоляции**

Начало возвращения к себе – это выход из изоляции, которая одновременно служит и тюрьмой, и убежищем. Взрослые Дети находятся в подвешенном состоянии между потребностями и страхами, не в силах решить – бороться или отступить. Они мучаются неопределённостью и снимают напряжение, либо бурно выражая протест, либо безропотно покоряясь отчаянию. От боли нерешительности Взрослые Дети прячутся в изоляцию. Они уходят в отрицание, и это помогает им притупить осознание жестокой реальности алкоголизма. Отрицание – первый этап проживания и оплакивания потерь.

### **Чувства**

Возвращение чувств – это второй этап проживания потерь, свидетельствующий о том, что началось исцеление. Изначальные чувства гнева, вины, ярости и отчаяния перерастают в принятие потери. Глубокое и искреннее оплакивание детства разрушает болезненную фиксацию на своём прошлом и позволяет вернуться в настоящее и жить взрослой жизнью.

Взглянуть на годы боли и потерь сперва кажется невыносимым. Джим Гудвин так описывает посттравматический синдром\* ветеранов Вьетнамской войны: некоторые из них «искренне верят, что, позволив себе чувствовать, они никогда не перестанут плакать и полностью утратят контроль над собой».

Разделяя боль с другими Взрослыми Детями, каждый из нас обретает смелость и силу увидеть собственную утрату. Проживание и оплакивание потерь в конечном итоге возвращает нам способность любить, испытывать искренний интерес к другим и радоваться жизни.

### **Стать себе Любящим Родителем**

Чтобы удовлетворить детскую потребность в защищённости, нужно

стать Любящим Родителем самому себе. Агрессивная природа алкоголизма омрачила наш эмоциональный мир, нанесла болезненные травмы и лишила возможности чувствовать. Сбившись с собственного внутреннего курса, мы попали в зависимость от людей, внушавших страх и недоверие.

В нестабильной, враждебной и зачастую опасной среде мы пытались соответствовать невыполнимым требованиям алкогольной семьи, и вскоре жизнь стала неуправляемой. Чтобы не лишиться разума и совладать со страхом, мы закрывали глаза на противоречия в том, чему нас учили. Мы цепко держались за определённые убеждения или бурно протестовали против любых внешних вмешательств.

Мы обретаем свободу, если открываемся любви. Покинутость ставит нас перед дилеммой: болезненная близость или безнадежное одиночество. Но что бы мы ни выбрали, результат один и тот же – мы защищаемся, отвергая ранимого внутреннего ребёнка, и остаёмся без любви и тепла.

Без любви нет разницы между близостью и изоляцией – оба состояния одинаково болезненны и бесплодны. Любовь вытесняет ненависть. Мы сами даём себе ту любовь, которую ищем, освобождаясь от ненависти к себе и принимая Внутреннего Ребёнка. С детской восприимчивостью мы начинаем заново исследовать мир и постепенно обретаем потребность доверять другим и любить их. Тёплое отношение друг к другу лечит наши внутренние раны. Принятие и поддержка, которые мы получаем в ВДА, уменьшают наши страхи. Мы говорим о своих убеждениях и опасениях, не осуждая и не критикуя друг друга. Мы осознаём безумие алкоголизма и преисполняемся готовностью заменить наши детские противоречивые убеждения ясными и последовательными принципами Двенадцати Шагов и Двенадцати Традиций. Так мы принимаем отражённое в них руководство любящего Бога.

### **ВДА – двенадцатишаговая программа выздоровления**

Подобно другим анонимным программам, ВДА на пути духовного пробуждения опирается на Двенадцать Шагов. Акцент каждой программы может быть различным, но решение остаётся неизменным.

В детстве наша личность формируется под воздействием отражения, которое мы видим в глазах близких людей. Мы боимся лишиться этого зеркала, веря, что только благодаря ему существуем и в его отсутствии потеряем себя. Однако отражение в нём, глубоко искаженное семейным

алкоголизмом, не имеет ничего общего с нами настоящими; равно как и наша ложная личность, с помощью которой мы пытались скрыть это искажение.

В программе ВДА мы не решаем вопросы зависимости и созависимости. Здесь мы перестаём считать себя неполноценными и в глазах других Взрослых Детей. Мы находим отражение своей истинной личности – сильной и значимой.

## **Через отделение мы обретаем целостность. Парадокс независимости**

### **Второй доклад Программного комитета, 19 января 1986**

*ВДА взрослеет, и сообществу необходимо более чётко определить отношения с Анонимными Алкоголиками и Семейными Группами Ал-Анон, а кроме того отдать должное своему особому вкладу в двенадцатишаговые программы.*

### **Отделение**

Когда мы выстраиваем и утверждаем идентичность, обособленную от «родительских» программ, мы глубже осознаём необходимость эмоционального отделения от своих алкогольных семей. Только через полное отделение мы обретаем свободу выражать себя и развивать эмоционально близкие отношения, в которых отчаянно нуждались в детстве.

### **Последствия покинутости**

Психоаналитик Рене Шпиц, проводя исследования в детских домах и приютах, обнаружил: когда младенцев надолго оставляли в одиночестве, они не выдерживали изоляции и теряли желание жить. Дети, которых брали на руки только во время основных процедур по уходу, не получали любовь и утешение, столь необходимые для развития чувства защищённости.

### **С чего начинается негативное восприятие себя**

В алкогольных семьях дети постоянно чувствуют незащищённость. Это состояние возникает, когда на их плач реагируют враждебностью, отвержением или просто игнорируют его. Самому научиться утешать себя в атмосфере страха и насилия невозможно. Дети алкоголиков внутренне всегда близки к отчаянию, потому что период своей детской

беспомощности и зависимости им пришлось провести в доме, где не было любви.

### **Насилие кажется нормой**

Дом алкоголика полон жестокости. Сам алкоголизм – это жестокий способ уйти от боли. Каждый, кто выбирает эту форму отрицания, начинает ненавидеть себя, оказавшись в смертельных объятиях алкоголизма. В такой агрессивной среде дети постепенно приходят к убеждению, что жестокость и насилие – неотъемлемая часть существования. Они чувствуют, будто заслуживают ненависть, не достойны любви, и выживают, отрицая глубинные чувства безнадежности и отчаяния.

### **Развитие самооценности**

В любящей семье ребёнку хочется видеть своё отражение в глазах близких людей. Положительный образ себя усиливает ощущение безопасности, повышает самооценку и вселяет уверенность в общении с другими. Дети видят, что их потребность в защите воспринимают уважительно, и спокойно обращаются к людям, имеющим над ними власть. Через принятие и любовь других они убеждаются в своей ценности.

### **Адаптация к жизни в дисфункциональной семье**

Когда мы растём в алкогольной семье, собственный образ пугает нас. В кривом зеркале алкоголизма мы видим лишь проецируемые на нас образы ненависти и враждебности. Но нам отчаянно хочется быть частью семьи, поэтому, чтобы избежать изоляции и одиночества, мы вживаемся в эти образы и развиваем ложную личность. Трагедия в том, что зачастую мы сами принимаемся изображать, будто получаем ту любовь, в которой нуждаемся. В этой ситуации сформировать личность, основанную на истинной любви и самоуважении, совершенно невозможно. Сила болезненной привязанности становится очевидной, когда мы пытаемся изменить семейное представление о том, кем являемся, и начинаем вести себя иначе.

### **Истоки нерешительности**

Когда дети алкоголиков хотят эмоционально отделиться от семьи, их парализует нерешительность. Они не знают, в какой момент нужно сближаться с людьми, от которых они продолжают ждать любви, безопасности и поддержки, а в какой – нужно от них отдаляться, потому что те же самые люди вредят их благополучию. Точно так же взрослым



детям сложно покинуть родительский дом – их гложут чувства вины и стыда, ощущение очередного провала из-за того, что они не способны найти менее жёсткий способ уйти от боли. Практически не имея социальных навыков и не обладая умением отличать опасное от безопасного, они не могут принять решение и продолжают метаться из стороны в сторону до изнеможения.

### **Подавление чувств ради выживания**

Чтобы выжить в хаосе и сохранить ощущение контроля, взрослым детям приходится отстраняться или диссоциироваться от страха и паники. Известны три формы диссоциации. Первая работает как защитный механизм психики и используется ею для отрицания или видоизменения мучительной реальности: болезненные чувства подвергаются вытеснению, проецированию или рационализации. Вторая форма подразумевает использование различных веществ, чтобы отделиться от боли; к самым распространённым относятся алкоголь, сахар, никотин, кофеин. Наконец, третья форма диссоциации связана с негативным возбуждением, которое отвлекает сознание от глубинных страхов. Когда мы фиксируем внимание на фобиях, маниах, мечтах и запретах, мы автоматически испытываем напряжение, которое заставляет наш организм вырабатывать адреналин, эндорфины и мелатонин; а они, в свою очередь, становятся химическим щитом, отделяющим нас от нашей боли. Любая форма диссоциации не даёт человеку вырваться из узкого и привычного диапазона поведенческих моделей, но одновременно позволяет балансировать между двумя крайними точками – паникой и суицидом.

### **Ответственность**

Свобода от алкогольного безумия – это вопрос ответственности. Мы не отвечаем за то, что не нами создано. Решение бросить пить принимает только сам алкоголик, бесполезно наказывать или ненавидеть себя за последствия чужого выбора. В детстве мы были привязаны к семье своими физическими потребностями. Во взрослой жизни нас связывают только общие убеждения о том, кем мы являемся.

Наши ошибочные убеждения о том, кем нужно быть, чтобы выжить, сформировались в алкогольной среде, где каждое действие или бездействие в равной степени грозили травмой, болью или смертью. Мы называем их ошибочными, потому что эти убеждения сужают взгляд на мир и представляют его опасным и враждебным. В них застыло понимание того, как нужно думать, чувствовать и вести себя, чтобы

сохранять шаткое равновесие и жёстко определённый порядок, которые теперь мы называем жизнью.

Эти убеждения были необходимы нам в детстве. Они сложились в атмосфере страха и горя и неразрывно связаны с крайними состояниями. Мы не представляем менее болезненную и более полную жизнь, потому что уверены, что миром правит алкоголизм. Мы боимся потерять контроль, проснуться однажды в алкогольном хаосе, захлебнуться горем и болью за наше детство.

### **Быть или не быть?**

Парадокс независимости состоит в том, что только через отделение мы обретаем мужество и силы жить в мире и быть полноценными личностями, способными давать и получать любовь, творить из ощущения собственной наполненности. В норме дети, уходя и возвращаясь, снова и снова убеждаются в постоянстве и любви своих родителей, а затем, отделяясь, уносят в себе этот родительский образ, который служит напоминанием о том, что они защищены и любимы. Мы же, будучи детьми алкоголиков, сохранили образ родителей, переполненных гневом и ненавистью, которые они проецировали на нас.

Мы живём с негативным представлением о себе, ощущая собственную незащищённость и боясь отвержения, как со стороны самих себя, так и со стороны других людей. Как и в детстве, перед нами всё та же дилемма: отделяться от тех, кто причиняет нам вред, или оставаться с ними.

### **Сила или бессилие**

В нормальной семье дети вбирают в себя силу родителей. Они ощущают, как она заботливо ведёт их, как она делает жизнь последовательной и логичной. Имея такое основание, они способны развивать свою личность и строить взаимоотношения, исходя из ощущения собственной силы. В то же время дети алкоголиков живут с чувством полного бессилия из-за своей неспособности остановить разрушительные последствия семейного алкоголизма.

### **Шаги и Молитва о душевном покое**

Двенадцать Шагов и Молитва о душевном покое напоминают нам об истинной силе и возможности использовать её, чтобы изменить то, что мы можем. Необходимо осознать: какими бы дисфункциональными ни

были наши родители, мы получили от них достаточно силы, чтобы отказаться от ложного ощущения защищённости в своей семье и найти истинную защищённость в контакте с Высшей силой, которая всегда рядом и готова с любовью вести нас по жизненному пути, наполняя его особым смыслом.

### **Благодарность АА и Ал-Анон**

Мы благодарны Анонимным Алкоголикам и семейным группам Ал-Анон за то, что они внесли ясность и здравомыслие в нашу жизнь.

В чётком зеркале Шагов и Традиций мы, наконец, увидели себя – взрослых детей алкоголиков. И нам особенно важно создать новое представление о себе на основе опыта любви и самоуважения.

### **Воссоединение с Внутренним Ребёнком**

Когда мы принимаем себя и воссоединяемся со своим ранним внутренним ребёнком, начинается исцеление нашей расколотой личности, к нам возвращаются целостность и способность спокойно и доверительно взаимодействовать с внешним миром. В сообществе мы обретаем ощущение безопасности, силу и поддержку, которые так нужны, чтобы достичь независимости и затем поделиться опытом выздоровления с «родительскими» программами.

### **Эмоциональная трезвость и свобода**

Опыт преображения, о котором мы просим в Молитве о душевном покое, – вот то, чем ВДА должно поделиться с другими анонимными программами. Принимая прошлое, которое невозможно изменить, и отказываясь от своих ошибочных убеждений, мы глубже понимаем Шаги и Традиции, шире применяем их в жизни и тем самым даём возможность каждому человеку, которого коснулся семейный алкоголизм, прийти к эмоциональной трезвости и духовной свободе.

## **Значение служения в ВДА**

### **Третий доклад Программного комитета, 17 января 1987**

*В прошлом году делегаты Ежегодной Рабочей Конференции обратились в Программный Комитет с просьбой изучить и определить роли Центрального Совета по Обслуживанию и Временной Всемирной Сервисной Организации в структуре обслуживания ВДА, а также предложить, каким образом должна быть сформирована Всемирная*

*Сервисная Организация (ВСО).*

*Мы рекомендуем отложить принятие решений относительно необходимости и структуры постоянной ВСО до получения большей информации от групп и собраний, заинтересованных в развитии всемирного обслуживания.*

*В качестве подготовки к будущему обсуждению мы предлагаем изучить суть служения.*

### **Цель служения**

В нашем сообществе накапливается всё новый опыт служения, и нам кажется необходимым обратиться к сущности этого понятия и признать важность служения самим себе.

### **Служение в ВДА**

Цель служения в ВДА – помочь друг другу принять ответственность за собственное благополучие. Мы теряем её, когда нам приходится разрывать связь со своими чувствами. Без этой связи наши действия становятся хаотичными и бесцельными, мы не можем удовлетворить свою базовую потребность в любви и заботе.

### **Действия из любви**

Основа служения в ВДА – это действия из любви. Но, прежде чем служить друг другу, нам нужно начать с любовью и заботой относиться к себе.

Пытаясь осмыслить свой травматичный опыт, дети алкоголиков путают причину и следствие; источник семейных несчастий они находят в себе. В результате они начинают ненавидеть и наказывать себя за потребность в любви и уходят в эмоциональную изоляцию. Готовность заново признать и пойти навстречу своим потребностям возвращает нам ощущение эмоциональной целостности; через принятие ответственности за собственное благополучие мы обретаем силы.

### **Служение развивает веру в себя**

Когда мы относимся к себе с родительской заботой, в нас крепнет ощущение самоценности и значимости, и тогда мы начинаем доверять своей способности любить других и служить им. Мы служим, когда просто находимся рядом и готовы поддержать других членов программы на их пути от запуганного взрослого ребёнка к целостной личности, способной действовать с детской спонтанностью и мудростью взрослого. Эта концепция лежит в основе всех форм служения.

## **Служение поддерживает нашу программу**

В служении мы вместе создаём программу для жизни. Она даёт нам здоровую альтернативу безумию семейного алкоголизма.

## **Боль, отказ от чувств, выживание**

### **Развитие восприятия**

Детям нужно верить, что их восприятие реальности верно, что в своих действиях они могут полагаться на него, и оно поможет им избежать опасности. Они руководствуются тем, во что верят, и с надеждой следуют за тем, что по их ощущению приведёт к счастью, миру и радости. Дети не могут самостоятельно определить, что считать истиной и как вести себя с другими людьми; для этого им нужна поддержка значимых фигур. Такая поддержка вселяет в них уверенность, что они смогут самостоятельно решать свои жизненные задачи.

### **Негативные установки**

В алкогольной среде у ребёнка нет шанса увидеть, как можно жить, основываясь на здравомыслии. Он живёт среди людей, убеждённых, что саморазрушительное поведение приведёт к покою и умиротворению. Способом саморазрушения становится алкогольная зависимость. Алкогольная зависимость становится одним из возможных способов саморазрушения. Для любого зависимого поведения характерно насилие, оно всецело поглощает семью, и дети учатся принимать его как в себе, так и в других. Следующие поколения практикуют всё ту же модель самоуничтожения, поддерживая тем самым бесконечный цикл отчаяния.

### **Начало безумия**

Безумие возникает, когда детей вынуждают отрицать боль и насилие. Как только они начинают верить, что алкоголизм не агрессивен и не опасен, они теряют способность распознавать действительность и не могут понять, как взаимодействовать с окружающими. Они перестают доверять свою жизнь людям, имеющим над ними власть. Их парализует нерешительность, они ненавидят себя за свою ранимость и растерянность, за потребность в защите и безопасности. Они учатся выживать, постоянно наказывая себя за уязвимость и отрицая, что нуждаются в любви.

## **Насилие над собой**

Именно ощущение предательства и отказа от себя питает ярость и отчаяние взрослых детей алкоголиков. Взрослые дети живут сразу в двух реальностях – они пытаются удовлетворять свои взрослые потребности, продолжая видеть мир глазами испуганного ребёнка. Ни одна часть личности не может полностью понять мотивы и поступки другой. Взрослая потребность в самодостаточности и самовыражении прямо противоположна детской потребности в поддержке и контроле.

Фрустрация, которую мы переживаем в связи с необходимостью выбирать между двумя сторонами личности, сменяется яростью, по мере того как каждая всё больше стремится быть услышанной. Вскоре мы понимаем, что наследие алкогольной семьи будет мешать благополучию любой из сторон, и на место ярости приходит отчаяние.

## **Истоки созависимости**

Мы жили в безумии и терпели невыносимую боль; чтобы не утратить ощущение контроля, нам пришлось отрицать свои чувства и скрывать уязвимость. Если мы перестаём ориентироваться на свои чувства, нам приходится зависеть от других – чтобы они направляли нас.

Мы отклоняемся от внутреннего курса, основанного на собственном восприятии истины, и позволяем алкоголикам интерпретировать действительность за нас. Мы покоряемся той системе убеждений и моделей поведения, которая и есть причина нашего смятения и боли.

## **Глубинный страх**

Мы продолжаем подчиняться алкогольному мировоззрению, потому что ожидаемые последствия неповиновения пугают ещё больше. Отказ от жёстких убеждений детства грозит обернуться непредсказуемым хаосом. Мы цепляемся за знакомый шаблон автоматических реакций, а всё новое кажется угрозой призрачному ощущению контроля. Крепко держась за детские убеждения, нам удаётся подавлять страх покинутости, но мы платим за это высокую цену – руководствуясь семейной картиной мира, мы всё больше привыкаем к насилию.

## **Недостойные любви и неспособные любить**

В результате длительного соприкосновения с алкоголизмом мы теряем способность любить. Мы не смогли разрешить конфликты, угрожавшие нашим семьям, и теперь не можем ни давать, ни принимать любовь. Мы

впитали эти конфликты, принесли их во взрослую жизнь, и теперь тщетно стараемся научиться контролировать свой внутренний хаос. Нам не хватает сил ни обеспечить собственное благополучие, ни способствовать благополучию других людей. В детстве все наши попытки спасти семью ни к чему не привели; в итоге сейчас мы отдаём любовь без меры, а принимаем, не чувствуя себя вправе.

Чувство несостоятельности развивается всё сильнее, пока в конце концов мы не приходим к убеждению, что вообще неспособны на адекватные поступки. Мы перестаём верить, что сможем полюбить себя и начать о себе заботиться, и чувствуем, что не достойны любви и тепла окружающих. Мы принимаем ощущение неполноценности за свою истинную природу и по-прежнему позволяем алкоголизму исказить нашу картину мира.

### **Бессильные и одинокие**

Когда дети сталкиваются с семейным алкоголизмом, они получают глубокие травмы. Ребёнок не может найти облегчение своей боли, и ему остаётся лишь отрицать действительность и уходить в изоляцию. Этот детский опыт полной беспомощности перед травмирующими событиями оставляет нас с чувством отчуждения – мы отворачиваемся от окружающих людей точно так же, как отворачиваемся от собственной ранимости и уязвимости.

### **Две части личности**

При столкновении с хаосом и болью наша личность раскалывается на чувствующую и бесчувственную части – так мы ограждаем себя от собственной уязвимости. Желание вырваться из изоляции сменяется потребностью остаться в этой тюрьме, полной боли. Наши убеждения и модели поведения теряют гибкость и становятся всё более ригидными, со дна депрессии нас бросает в лихорадочные попытки найти помощь. Мы бесконечно повторяем три фазы цикла: фрустрация – ярость – отчаяние. Но наша личность стремится к целостности, мы хотим обрести счастье, покой и радость.

### **Усомниться во власти**

Чтобы освободиться от безумия, нужно перестать подчиняться дисфункциональной системе. Алкоголизм начинает терять власть над нами, когда мы допускаем мысль о возможном неповиновении.

## **Сопrotивление – естественная реакция на насилие**

Стенли Милгрэм, описывая покорность, пишет: у отдельно взятого человека мало шансов понять, что сопротивление является нормальной и естественной реакцией на насилие. Чтобы полностью осознать болезненность и неприемлемость насилия, нужно увидеть реакцию на него других людей. Поддержка тех, кто сумел противостоять власти, помогает понять, что воображаемые последствия непослушания не всегда наступают и что власть ослабевает с каждой успешной попыткой ей противостоять. Милгрэм приходит к выводу, что единство и взаимная поддержка являются мощнейшей преградой от власти насилия.

## **Восстановление целостности**

### **Правда об алкоголизме**

В безопасной обстановке наших собраний мы узнаём правду об алкоголизме и набираемся мужества выйти из тюрьмы изоляции и страха. Нас объединяет вера в то, что мы сможем отказаться от модели безумия и жестокости, усвоенной в детстве, и больше не будем терпеть насилие. Мы видим, какой силой наделяет членов программы осознание истины.

### **Опыт, сила и надежда**

Весть выздоровления и надежды разжигает тусклый огонёк жизненной энергии, мерцающий в глубине нашей души. Мы узнаём, что есть модель жизни, основанная на здравомыслии. Она способна заменить собой безумие, вынесенное нами из детства. Мы понимаем, что можем противостоять власти алкоголизма и при этом сохранить себя.

### **Поддержка и безопасность**

На собраниях мы даём друг другу силы, необходимые, чтобы отделиться от алкогольного безумия. Программа служит нам надёжной опорой, пока мы выстраиваем образ жизни и систему убеждений, ведущих к здравомыслию и душевному покою.

### **Зачем мы занимаемся служением**

От момента, когда мы приняли решение оставить свои алкогольные убеждения, до духовного пробуждения, которое нам предстоит испытать, лежит “тёмная ночь души”, в которой нам приходится



двигаться наугад. Именно в этот пугающий период неопределённости и сомнений мы всецело ощущаем силу программы и значение того, что мы даём и получаем в служении.

### **Обмен опытом – это служение**

Мы занимаемся служением, когда делимся опытом и рассказываем друг другу, как постепенно пробуждаем дух свободы и радости в себе. Мы доверяем такому процессу выздоровления, потому что долгое время он даёт результаты в других двенадцатишаговых программах и всё чаще доказывает свою эффективность в ВДА.

Когда Взрослые Дети, уже прошедшие значительную часть духовного пути, делятся опытом, силой и надеждой, они укрепляют и вдохновляют тех, кто только ступил на этот путь.

Каждая история выздоровления – это маленький кусочек нашего зеркала, в котором мы сможем по-новому увидеть себя. Из общего опыта духовного преображения выстраивается целостная картина возвращения к здравомыслию.

### **Пробуждение Внутреннего Ребёнка**

В программе мы стремимся, чтобы духовное пробуждение коснулось глубинного уровня нашей личности – того, где прячется парализованный от страха внутренний ребёнок. Мы рассказываем о самых маленьких победах и успехах и помогаем друг другу двигаться по трудному пути выздоровления, давая надежду в минуты отчаяния. Когда мы делимся опытом, мы укрепляем свои сильные стороны и преодолеваем слабости. На нашу неудовлетворённую потребность в душевной теплоте и заботе члены программы откликаются любовью, которой нам так не хватало в детстве. В изоляции задача стать себе Любящим Родителем кажется неподъёмной; вместе мы можем облегчить её, разделив груз ответственности.

### **Простить себя**

Доверие программе ВДА укрепляет решимость выйти из эмоциональной изоляции и обрести целостность. Воссоединение двух частей личности начнётся, когда мы будем готовы принять уязвимость и отпустить ненависть к себе.

Мы прощаем себя и таким образом признаём реальность нашего прошлого. Прощение не означает, что мы станем поддерживать алкогольное поведение или останемся в позиции жертвы, оно лишь

позволяет признать реальность того, что с нами происходило. Когда мы принимаем свою уязвимость, нам больше не нужно прятаться в отрицании. Прощение направляет нашу энергию от ненависти и подавления своей личности к самовыражению и любви.

### **Возвращение энергии**

Мы признаём прошлое, и тем самым полностью возвращаем энергию, которая раньше растрачивалась на защитные процессы отрицания и изоляции. Когда ненависть к себе ослабевает, уходит потребность наказывать себя за бессилие перед разрушительными последствиями жизни в алкогольной среде.

### **Разумный выбор**

Мы выходим из эмоциональной изоляции и вновь обретаем способность распознавать и выражать все свои чувства. Опираясь на собственные ощущения, мы можем принимать взвешенные решения и самостоятельно выбирать, как нам жить. Мы обнаруживаем, что вместо болезненных переживаний мы можем выбирать исцеление и радость.

### **Доверие программе**

Уверенность в способности позаботиться о внутреннем ребёнке даёт возможность посмотреть на своё детство с другой точки зрения. Когда мы понимаем, что тогда нашу реальность формировали люди, далёкие от здравомыслия, алкогольное безумие теряет над нами власть.

Мы преисполняемся готовностью следовать принципам программы и доверять любящей Высшей Силе. Мы доверяем Программе, потому что здесь получаем обещанную помощь. Поддержка ВДА позволяет сократить разрыв между детской и взрослой частями личности и снова обрести целостность.

Программа отвечает нуждам как ребёнка, так и взрослого. Ребёнок, находясь в окружении заботливых и внимательных людей, получает видимые доказательства того, что его любят. Взрослый через служение сообществу удовлетворяет потребность в близости и самовыражении. Неуверенность и сомнения, лежащие в основе ненависти к себе, исчезают, когда мы понимаем, что нас любят.

### **Завершение внутреннего конфликта**

Конфликт между двумя сторонами нашей личности является лишь одной из стратегий выживания, и никак не зависит от нашего желания.

И ребёнок, и взрослый отчаянно стремятся к любви и уважению, необходимым для развития личности, но они по-разному пытаются достичь желаемого: ребёнок с надеждой ждёт в изоляции, а взрослый бросается от одного отчаянного поступка к другому. В программе мы узнаём, что обе стратегии обречены на провал.

Наш внутренний разлад закончится, только если и ребёнок, и взрослый осознают необходимость воссоединения. Когда обе части понимают, насколько нуждаются друг в друге, личность становится целостной и способной жить во внешнем мире.

Взаимное приятие показывает ребёнку, что его способность доверять лишь сильно повреждена, но не уничтожена; её можно восстановить, осторожно и неспешно выбираясь из изоляции. Взрослый замечает дух радости, который живёт в каждом ребёнке, и понимает, насколько важно для полноценной жизни быть открытым и спонтанным.

### **Поиск совместного решения**

Самый эффективный способ закончить конфликт – найти такое решение, которое удовлетворит обе стороны. Шаги и Традиции дают простую программу для жизни, она объединяет взрослого и ребёнка, чтобы вместе они смогли выйти из цикла алкогольного безумия и найти счастье, покой и радость.

### **Польза служения**

Исцеление, которое мы обретаем в служении, стирает мучительное чувство, что мы не способны любить и не достойны любви. Меняется наше представление о себе, когда в глазах других взрослых детей мы видим отражение своей реальной ценности. Мы понимаем, насколько важен наш опыт для других, и ощущение никчёмности перерождается в чувство значимости. Оно позволяет нам снова принимать любовь.

### **Служение объединяет нас и наделяет силой**

В служении проявляется наше общее убеждение, что мы можем освободиться от разрушительного наследия семейного алкоголизма. Мы относимся друг к другу с любовью, и это даёт возможность научиться как брать, так и отдавать, и тем самым исцелить детские травмы и удовлетворить простую человеческую потребность во внимании, любви и уважении.

***Издано при участии Самарской группы ВДА «Гармония», 2016***

***Группа ВКонтакте: ВДА Самара, [vk.com/vda.samara](https://vk.com/vda.samara)  
e-mail: [vda.samara@gmail.com](mailto:vda.samara@gmail.com)***

***8 967 721 20 52***