

Этот буклет подготовлен для того, чтобы помочь новичкам в ВДА разобраться в инструментах выздоровления и самопознания, которые доступны в нашей программе. Очень важно, чтобы мы понимали, что в нашем распоряжении есть множество инструментов и что каждому из нас необходимо серьезно подойти к выбору, какой инструмент и каким образом может быть полезен на нашем собственном уникальном пути выздоровления.

ВДА – это двенадцатишаговая программа самопознания и выздоровления, и ее цель состоит из трех частей: 1) оберегать и поддерживать новичков в преодолении отрицания; 2) утешать тех, кто скорбит о потере безопасности, доверия и любви в раннем детстве и 3) обучать навыкам, которые помогают нам «стать любящими родителями для самих себя, проявляя нежность, юмор, любовь и уважение».

Название «Набор инструментов ВДА» отражает многогранность принципов нашей программы. Так же как и в любом ремесле, разнообразие имеющихся инструментов, точный их подбор и правильное применение могут значительно улучшить качество выполняемой нами работы. Процесс нашего выздоровления очень похож на творческий процесс создания прекрасного произведения искусства, написания книги или даже построения отношений. В арсенале у ремесленников есть инструменты, которые они постепенно осваивают. С практикой они становятся искусными и опытными специалистами в своем деле, а будучи преданными этому делу, – мастерами.

Не все будут использовать одни и те же инструменты, не все будут пытаться выполнить одну и ту же работу. Каждый из нас ставит перед собой свои собственные цели, мечтает о своем и находит свое уникальное место в общей картине мира.

Далее перечислены доступные инструменты, и этот список далеко не полный. Внимательно выбирайте свой инструментарий, развивайте свои собственные уникальные навыки и занимайтесь тем, что поможет вам освободиться от парализующей боли прошлого и реализовать себя в своей сегодняшней жизни.

1. Двенадцать Шагов, Двенадцать Традиций, Проблема и Решение

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций – это богатое наследие нашей двенадцатишаговой программы. Суть этих шагов рассматривается во многих книгах. Работа по Шагам и Традициям означает развитие понимания о том, как мы можем их применить в своей повседневной жизни. Эта работа требует от нас, чтобы мы читали, прописывали, проговаривали и проживали наше понимание этих Шагов и Традиций. Мы делаем всё это с помощью перечисленных ниже инструментов, опираясь на свою идентификацию с Проблемой и понимание Решения.

2. Собrania

На собраниях мы делимся своим опытом, силой и надеждой. Мы делимся своей идентификацией с Проблемой и узнаем, что мы не одиноки. Мы узнаем, что есть такие же, как мы, и есть надежда. Есть выздоровление. Есть свет в конце туннеля.

3. Чтение и прописывание

Чтобы продвигаться по программе выздоровления и самопознания, мы занимаемся самообразованием. Мы изучаем Проблему, Решение, Двенадцать Шагов ВДА и Двенадцать Традиций ВДА, а также читаем литературу – книги и другие публикации, имеющие отношение к нашей программе. Мы ведём записи, чтобы расширить своё понимание принципов программы. Прописывая, мы фиксируем на бумаге происходящие с нами изменения и проясняем для себя возникающие вопросы. Этот процесс требует определенной организованности и преданности. Такая преданность самим себе – нам самим – ведёт к свободе, пониманию и состраданию, необходимым для заботы о нашем внутреннем ребёнке.

4. Телефон

На собраниях мы слушаем других, высказываемся сами и часто находим людей, похожих на нас самих и близких нам по духу. Продолжая общение за пределами собраний, мы способствуем своему выздоровлению и саморазвитию. Мы получаем поддержку, необходимую для нашего дальнейшего роста, а также поддерживаем других на их пути.

Часто мы гораздо более сострадательны и честны с другими, чем с собой. Общаясь с другими, мы учимся относиться к себе

с такой же мягкостью и уважением. Мы служим зеркалами друг для друга и предоставляем друг другу возможность выйти из изоляции нашего детства.

5. Спонсорство

Некоторые из нас выбирают работать по программе со спонсором. Спонсорство – это способ выйти из изоляции, в которой мы находились в детстве. Мы ищем других людей, которые прошли чуть дальше по этому пути, и обращаемся к ним за руководством и возможными ответами на наши вопросы.

Будучи спонсором или спонсируемым, мы развиваем отношения, основанные на Шагах и Традициях. Общаясь с кем-то наедине, мы часто можем поделиться тем, чем нам слишком страшно поделиться на собрании. Мы узнаем о близости, доверии, риске, успехе и неудаче.

Спонсор не идеален – ведь мы все в этой программе, чтобы преодолеть последствия нашего детства. Однако, как и на собраниях или в общении с друзьями, мы понемногу расширяем свои возможности и всё смелее бросаем вызов самим себе. Мы делаем это в присутствии человека, демонстрирующего такое качество выздоровления, которого мы сами хотели бы достичь.

По мере продвижения по программе, мы учимся общаться так же искренне с другими людьми. Именно выходя за свои собственные рамки и ограничения, мы развиваем разнообразные дружеские отношения. Мы учимся дружить легко и непринуждённо и строим систему поддержки, состоящую из разнообразных отношений, отличающихся между собой по типу и глубине.

6. Служение

В служении мы стараемся вложить в программу хоть часть того, что мы получили сами. Помогая в проведении собраний в качестве служащего, организатора или уборщика или принимая служение на уровне Интергруппы или Совета Попечителей, мы делаем эту программу доступной для тех, кто идёт вслед за нами. Наше выздоровление зависит от непрекращающегося процесса самопознания и от применения принципов программы на ПРАКТИКЕ. Служение предоставляет нам возможность практиковать выздоровление в атмосфере поддержки.

ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ ВДА

1. Мы признали бессилие перед последствиями алкоголизма или другой семейной дисфункции, признали, что наша жизнь стала неуправляемой.
2. Пришли к убеждению, что Сила, более могущественная, чем наша собственная, сможет вернуть нам здравомыслие.
3. Приняли решение препоручить свою волю и 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 устранил все дефекты нашего характера.
7. Смиренно просили Бога исправить наши изъяны.
8. Составили список людей, которым мы причинили вред, и преисполнились желанием возместить нанесённый им ущерб.
9. Лично возмещали ущерб этим людям, кроме случаев, когда это могло принести вред им или кому-то другому.
10. Продолжали личную инвентаризацию и когда оказывались неправы, немедленно признавали это.
11. Стремилась путём молитвы и медитации улучшить свой сознательный контакт с Богом, как мы Его понимаем, молясь лишь о знании Его воли и силе для её исполнения.
12. Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти Шаги, мы стремились нести весть о выздоровлении другим взрослым детям, которые всё ещё страдают, и применять эти принципы во всех наших делах.

ДВЕНАДЦАТЬ ТРАДИЦИЙ ВДА

ПЕРВАЯ ТРАДИЦИЯ: Наше общее благополучие должно стоять на первом месте; личное выздоровление зависит от единства ВДА.

ВТОРАЯ ТРАДИЦИЯ: В делах нашей группы есть лишь один высший авторитет – любящий Бог, выраженный нашим групповым сознанием. Наши лидеры – это лишь доверенные исполнители, они нами не управляют.

ТРЕТЬЯ ТРАДИЦИЯ: Единственным условием для членства в ВДА является желание выздороветь от последствий воспитания в алкогольной или любой другой дисфункциональной семье.

ЧЕТВЁРТАЯ ТРАДИЦИЯ: Каждая группа вполне самостоятельна, за исключением дел, которые затрагивают другие группы или сообщество

ВДА в целом. Мы сотрудничаем со всеми двенадцатишаговыми программами.

ПЯТАЯ ТРАДИЦИЯ: У каждой группы есть лишь одна цель – донести нашу весть взрослому ребёнку, который всё ещё страдает.

ШЕСТАЯ ТРАДИЦИЯ: Группе ВДА никогда не следует поддерживать, финансировать или предоставлять имя ВДА какой-либо родственной организации или посторонней компании, чтобы проблемы, связанные с деньгами, собственностью и престижем, не отвлекли нас от нашей главной цели.

СЕДЬМАЯ ТРАДИЦИЯ: Каждой группе ВДА следует полностью опираться на собственные силы, отказываясь от помощи извне.

ВОСЬМАЯ ТРАДИЦИЯ: Взрослые Дети Алкоголиков должны всегда оставаться непрофессиональным объединением, однако наши службы могут привлекать работников, обладающих специальной квалификацией.

ДЕВЯТАЯ ТРАДИЦИЯ: Сообществу ВДА как таковому никогда не следует иметь организационной структуры; однако мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно подчинённые тем, кого они обслуживают.

ДЕСЯТАЯ ТРАДИЦИЯ: Взрослые Дети Алкоголиков не придерживаются какого-либо мнения по вопросам, не относящимся к деятельности Сообщества, поэтому имя ВДА не следует вовлекать в общественные дискуссии.

ОДИННАДЦАТАЯ ТРАДИЦИЯ: Наша политика во взаимоотношениях с общественностью основана на привлекательности наших идей, а не на пропаганде: мы должны всегда сохранять личную анонимность во всех своих контактах с прессой, радио, телевидением, кино и любыми средствами публичной коммуникации.

ДВЕНАДЦАТАЯ ТРАДИЦИЯ: Анонимность – духовная основа всех наших Традиций, постоянно напоминающая нам о необходимости ставить принципы выше личностей.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций перепечатаны и адаптированы с разрешения
Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Local information:

Набор инструментов ВДА



Adult Children of Alcoholics®/
Dysfunctional Families

www.adultchildren.org

info@acawso.org

+1 (310) 534-1815

© 2015 ACA WSO, Inc.
All rights reserved.