

Введение

Взрослые дети алкоголиков (ВДА) является программой Двенадцати шагов, Двенадцати традиций для мужчин и женщин, выросших в домах алкоголиков или иным образом неблагополучных домах. Программа ВДА была основана на вере в то, что неблагополучие семьи является заболеванием, которое инфицировало нас в детстве и влияет на нас взрослых. Среди наших членов есть также взрослые из домов, где алкоголь или наркотики не присутствовали; однако было жестокое обращение, отсутствие заботы или нездоровое поведение.

Мы встречаемся, чтобы поделиться своим опытом и восстановиться в атмосфере взаимного уважения. Мы открываем, как алкоголизм и другое неблагополучие семьи повлияло на нас в прошлом, и как это влияет на нас в настоящее время. Мы начинаем видеть нездоровые элементы нашего детства. Практикуя Двенадцать шагов, ориентируясь на Решение ВДА и принимая любящую Высшую Силу согласно нашего собственного понимания, мы находим свободу.

Почему мы впервые пришли к ВДА

Наши решения и ответы на вызовы жизни не работали. Наша жизнь стала неуправляемой. Мы исчерпали все способы, на которые мы надеялись, чтобы стать счастливыми. Мы часто теряли наше творчество, нашу гибкость и наше чувство юмора. Такое существование продолжаться не могло. Тем не менее мы обнаружили, что почти невозможно отказаться от мысли, что можем помочь себе. Измученные, мы надеялись, что новые отношения, новая работа или перемещение станет лекарством, но этого никогда не было. Мы приняли решение обратиться за помощью.

Почему мы «продолжаем возвращаться»

В конце встречи ВДА члены группы поощряют друг друга «продолжать возвращаться» на встречи. Почему? Мы на встречах нашли людей, которые слушали наши речи. Они не судили нас. Они не пытались исправить нас. Они не прерывали нас, когда мы говорили. Они просто сказали нам, что если мы будем приходить на встречи регулярно, мы постепенно начнем чувствовать себя лучше. Так и было.

Что мы делаем на встречах ВДА

- Мы делимся тем, что происходит в нашей жизни, и как мы справляемся с этими проблемами в нашей программе восстановления (т. е., мы делимся своим опытом, силой и надеждой).
- Мы строим личную сеть поддержки.
- Мы практикуем наше выздоровление и личные границы, оказывая услуги.

Чего мы не делаем на встречах

- Мы не мешаем говорить.
- Мы не критикуем.
- Мы не комментируем то, что говорят другие.
- Мы не даем советы.
- Мы не отвлекаем других от говорящего человека словом, шепотом, жестом, шумом или движением.
- Мы не нарушаем анонимность других.
- Мы не повторяем то, что сказано на встречах (в любом контексте).

Как мы работаем по программе восстановления

Лица восстанавливаются в своем собственном темпе. Мы узнали по опыту, что члены ВДА, которые делают наибольшие успехи в кратчайшие сроки, используют инструменты восстановления.

Инструменты восстановления ВДА

- Мы идем на встречи и призываем людей из программы обсудить вопросы восстановления.
- Мы читаем литературу ВДА и узнаем об опыте других, получая ясность на собственном опыте.
- Мы определяем и применяем наши границы.
- Мы работаем и используем Двенадцать шагов и Двенадцать традиций.
- Мы определяем людей, места и вещи, которые являются здоровыми и полезными для нашей сегодняшней жизни, и отбрасываем те, которые таковыми не являются.
- Мы воссоединяемся с нашим Внутренним Ребенком или Настоящим С собой.
- Мы работаем со спонсором и строим сети поддержки.

- Мы посещаем встречи, которые сосредотачиваются на вопросах, над которыми мы должны работать.
- Мы оказываем услуги в ВДА.

Слушание других и рассказы о нас самих на встречах помогает нам в нашем восстановлении. Обмен на встречах иногда помогает нам сосредоточиться, определить и уточнить наши проблемы. Мы выражаем свои чувства. Разговоры вслух помогают нам решить некоторые проблемы. Мы говорим о наших планах действия, чтобы изменить нашу жизнь, или о том, как работает наш текущий план. Порой мы сообщаем о своем прогрессе или победах. Мы часто используем встречи в качестве проверки реальности нашей общей программы, сравнивая нашу текущую жизнь в программе с нашей взрослой жизнью до прихода в программу ВДА.

В ходе встреч мы пришли к пониманию, как наши детские переживания формируют наши отношения, поведение и выбор сегодня. Мы слышим, как другие говорят о своем опыте, и мы узнаем себя. Мы узнаем, как мы можем изменить. Мы чувствуем, что в нас самих есть люди, не те, как нас учили. Некоторые люди называют их нашими «Внутренними детьми». Мы открываем себя.

Мы читаем литературу по вопросам ВДА, часто используя литературу как спасательные плоты. Мы цепляемся за то, что мы прочитали, когда моря временно становятся штормовыми. Многие из нас пишут каждый день, находя, что это помогает нам поставить вещи в перспективе для себя. Некоторые из нас пишут, чтобы создать связь с нашим Внутренним ребенком. Мы пишем о нашем детстве, записываем ежедневно повторяющиеся мысли, трудности и открытия о жизни и о нас самих. Мы пишем о новых проблемах, когда они возникают. Мы используем функции ВДА за пределами встреч, чтобы научиться спонтанности и как весело провести время.

Постепенно мы начинаем распознавать негативные родительские сообщения из нашего детства, которые управляют нашей жизнью. Мы узнаем, как заменить их здоровым поведением. Это первый шаг на пути к «перевоспитанию». По мере того как мы постепенно перевоспитываем сами себя, наши взгляды на жизнь меняются. Мы начинаем смотреть на нее с эмоционально зрелой перспективы. В конечном счете мы становимся людьми счастливее, сильнее, способнее — более

способными привести в порядок свою жизнь. Мы учимся уважать других и себя. Качество нашей жизни улучшается по мере того как мы учимся определять и указывать наши границы, и настаивать, чтобы они уважались.

Мы узнали по опыту, что члены ВДА, которые делают наибольшие успехи в кратчайшие сроки, это те, которые используют инструменты восстановления. Мы также обнаружили, что каждый из нас восстанавливается в собственном темпе и в свое время. Мы люди, которые пришли с разнообразным опытом и у нас разное происхождение.

Участие

Единственным требованием для членства является желание человека оправиться от последствий роста в семье алкоголиков или иным образом неблагополучной семье.

Политика литературы

Многие программы Двенадцати шагов требуют, чтобы на встречах была доступна только литература, изданная в рамках программы. Программа ВДА с самого начала считала, что ценная информация существует и вне программы. Мы предлагаем, что любая внешняя литература, принесена на встречи, соответствовала Двенадцати шагам и Двенадцати традициям ВДА. Наша программа также предлагает такую литературу хранить отдельно от Конференцией ВДА утвержденной литературы. Для получения более подробной информации о политике литературы ВДА см. брошюру под названием «Политика литературы ВДА».

Взносы являются добровольными

Для членства не нужно платить сборы или взносы. Мы, однако, полностью самообеспечиваемся из наших собственных взносов. Мы делаем пожертвования своей Седьмой традиции на встречах по мере своих возможностей, в знак признания пользы, которую наша программа дает нам.

На уровне встречи наши взносы используются, чтобы держать двери открытыми (платить арендную плату, покупать напитки, сделать доступной литературу). На региональном уровне наши взносы используются, чтобы поддерживать открытыми линии связи между

интергруппами и Всемирной службой, и на уровне Всемирной службы, чтобы люди могли найти встречи. Каждый член несет ответственность за сохранение ВДА действующей путем обеспечения поддержки встречами их интергруппы, региональных организаций и Всемирной организации обслуживания.

Принадлежность

ВДА является независимой программой Двенадцати шагов, Двенадцати традиций. Мы не связаны с какой-либо другой организацией Двенадцати шагов. Мы, тем не менее, сотрудничаем с другими программами Двенадцати шагов, Двенадцати традиций. Мы не связаны ни с какими сектами, вероисповеданиями, организациями, учреждениями, политическими или праВСОхранительными группами. Мы не участвуем в каких-либо разногласиях, и мы не поддерживаем и не противимся никаким идеологиям.

Личное приглашение

Это Ваше личное приглашение посетить ВДА и *продолжать возвращаться*. Ваше присутствие на встречах помогает нам в нашем восстановлении. Мы знаем, что эта программа работает для нас. Мы до сих пор не видели никого, кто бы потерпел неудачу, если он честно работал по программе. Это наш путь к здравомыслию, наша программа спокойствия.

Мы приглашаем Вас принять участие. ВДА работает!

Просим перепечатывать только для распространения в ВДА или с письменного разрешения

**Adult Children of Alcoholics®/
Dysfunctional Families
World Service Organization, Inc.**

+1(562) 595-7831

www.adultchildren.org
information@acawso.com

«ВДА ЭТО...»



Adult Children of Alcoholics®/
Dysfunctional Families
World Service Organization, Inc.
www.adultchildren.org
information@acawso.com
+1(310) 534-1815

ACA WSO
Literature Distribution Center
+1(562) 595-7831
help@acawso.com

©2015 ACA WSO, Inc.
Все права защищены.
102-03-ru-a