

Ящик с инструментами

Эта брошюра была подготовлена, чтобы помочь новичкам в ВДА разобраться с инструментами исследования/выздоровления, которые доступны в нашей программе. Очень важно, чтобы мы поняли, что в нашем распоряжении есть много инструментов и что каждый должен тщательно определить, какой инструмент и как может быть использован в его собственном неповторимом проекте выздоровления.

ВДА - это двенадцатишаговая программа исследования/выздоровления и мы преследуем тройную цель: 1) принять и поддержать новичков в их столкновении с отрицанием; 2) помочь им оплакать потерю безопасности, доверия и любви в раннем детстве; и 3) обучить их навыкам репарентирования - тому, как быть родителем самому себе с "нежностью, юмором, любовью и уважением."

Название "Ящик с инструментами" указывает на многие принципы нашей программы. Как и в случае с любыми мастерами ремесел ассортимент доступных инструментов, правильный выбор и использование каждого инструмента может здорово улучшить ту работу, которую мы выполняем. Наше выздоровление очень похоже на придумывание и создание прекрасного произведения искусства, толстой книги искусной работы. У каждого есть инструменты, которые они учатся использовать, становясь в процессе опытными и искусными, а будучи преданными делу – даже мастерами.

Не все будут использовать одни и те же инструменты; не все будут предпринимать попытки проделать одинаковую работу. Каждый из нас ставит свои цели, грезит своими мечтами и находит свое место в этом мире.

Ниже перечислены некоторые доступные инструменты, но это далеко не полный список. Бережно выбирайте свои инструменты, развивайте свои собственные уникальные навыки и занимайтесь теми вещами, которые помогут вам стать свободными от калечащей боли вашего прошлого и подготовленным к той жизни, что есть у вас сегодня.

1. Двенадцать Шагов, Двенадцать Традиций, Проблема, Решение.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций - богатое достояние нашей двенадцатишаговой программы. Есть множество книг, исследующих истинную природу этих шагов.

Работать по этим Шагам и Традициям значит развивать свое понимание того, как мы можем применять эти Шаги к своей повседневной жизни. Проработка Шагов и Традиций требует того, чтобы мы читали, прописывали, проговаривали и проживали наше понимание этих Шагов и Традиций. Мы делаем это все с помощью инструментов, которые согласуются нашей идентификацией с "Проблемой" и нашим пониманием "Решения".

2. Группы

Собрания это место, где мы делимся нашим опытом, силой и надежной. Мы рассказываем о том, как отождествляем себя с Проблемой и узнаем, что мы не одиноки. Мы узнаем, что есть другие люди, такие же как мы, и что есть надежда. Есть выздоровление. Есть свет в конце туннеля.

3. Чтение и прописывание

Мы обучаемся, чтобы продвинуться в своей собственной программе исследования/выздоровления. А конкретно, мы изучаем Проблему, Решение, Шаги, Традиции и читаем литературу, книги и другие публикации, имеющие отношение к нашей программе.

Мы пишем, чтобы дополнительно исследовать то, как продвинулось наше понимание своей программы. Прописывая, мы фиксируем наше развитие и проясняем для себя какие-то вопросы. Это требует некоторого уровня дисциплины и преданности. Эта преданность себе, нам самим, ведет нас к свободе, пониманию и состраданию, необходимым для заботы о нашем Внутреннем Ребенке.

4. Телефон

Мы слушаем и делимся на наших собраниях, и часто встречаем людей похожих на нас, с которыми легко находим общий язык. Продолжая общение вне групп, мы продвигаем наш процесс исследования/выздоровления. Мы получаем поддержку, необходимую нам для дальнейшего роста, и даем ее в ответ.

Часто, мы проявляем гораздо больше сострадания и честности по отношению к другим, чем к себе. Взаимодействуя с другими, мы учимся практиковать такой же уровень нежности и уважения к самим себе. Мы играем роль зеркала для другого и обеспечиваем себе дорогу, по которой можем уйти из нашей детской изоляции.

5. Наставничество

Некоторые из нас выбирают иметь наставника. Система наставничества - это способ избежать той изоляции, что мы переживали в детстве. Мы ищем тех, кто немного дальше нас на пути, чтобы получить руководство и возможные ответы на наши вопросы.

Как подспонсорный или как наставник, мы развиваем отношения, основанные на Шагах и Традициях. Мы также можем делиться один на один теми вещами, которые могут быть слишком ужасными, чтобы говорить о них на группе. Мы обучаемся близости, доверию, риску, успехам и провалам.

Наставник не совершенен. Мы все в этой программе для того, чтобы преодолеть последствия нашего детства. Но точно так же как мы делимся на группе или с другими друзьями, здесь мы тоже проходим, рискуем чуть-чуть больше. Мы делаем это с тем, кто показывает тот уровень выздоровления, которого мы сами хотели бы достичь.

Позже, когда мы продвинемся по программе, мы распространим эту глубину общения на других. Здесь, выходя из своих рамок, мы развиваем широту дружбы. Мы узнаем об особой и о поверхностной дружбе и создаем систему поддержки разных типов, уровней и интенсивности взаимоотношений.

6. Служение

В служении мы пытаемся вернуть программе что-то из того, что сами получили. Помогая на группе в качестве ее служителя, того кто помогает все приготовить или убрать, беря служение на уровне Интергруппы или выше, мы делаем эту программу доступной для тех, кто идет за нами. Наше выздоровление зависит от непрекращающейся программы исследования и от применения нашего выздоровления НА ПРАКТИКЕ. Служение предоставляет нам возможность практиковать свое выздоровление в атмосфере поддержки.

7. Границы

Чаще, чем хотелось бы, мы упускаем из виду границы как инструмент выздоровления. Отношения, как с собой, так и с другими, это ключевая проблема нашего выздоровления. Для одних границы слишком жесткие, для других их не существует, а для третьих они могут быть неэффективными.

Первый шаг в установлении наших границ - это любовь и уважение к самим себе. С этой точки зрения мы уже способны передавать здоровые послания и другим. Это тот способ, которым мы обеспечиваем свою собственную защиту и избегаем негативных или противоречивых посылов другим.

8. Объятия

Умение давать, просить и получать объятия - это совсем не то, в чем тренировалось большинство из нас, когда росло. Иногда все, что нам нужно - это теплое, дружеское признание нас в виде объятия.

Объятия - это обычная форма приветствия и прощания, используемая в нашей программе. Мы учимся просить об объятиях, когда чувствуем, что нуждаемся в них. Мы уважаем чувства других без всяких вопросов о том, почему они выбрали обнять самим или принять объятие. Мы уважаем свои собственные чувства, отказываясь от объятий, когда нам по какой-либо причине это некомфортно.

Когда мы обнимаем сами и позволяем себя обнимать, это значительно меняет то, как мы видим себя, других и мир, в котором мы живем. Просить о том, что нам необходимо - это один из рубежей в нашем выздоровлении. Это первый шаг к нашей цели - истинной близости.

"Программа ВДА и как она работает" Лос-Анджелес: Взрослые Дети Алкоголиков; Комитет по идентичности, целям и взаимоотношениям, 1984.